



МУК МЦРБ
Пачелмского района
Пензенской области

Пусть всегда будет завтра

**В период с 26 мая по 26
июня 2020 года**

**на территории Пензенской
области пройдет областная
антинаркотическая акция
«Сурский край без
наркотиков!».**

Что такое ЗОЖ?

ЗОЖ – здоровый образ жизни —

это система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определённого уровня здоровья.



Жизнь бежим, мы выбираем...

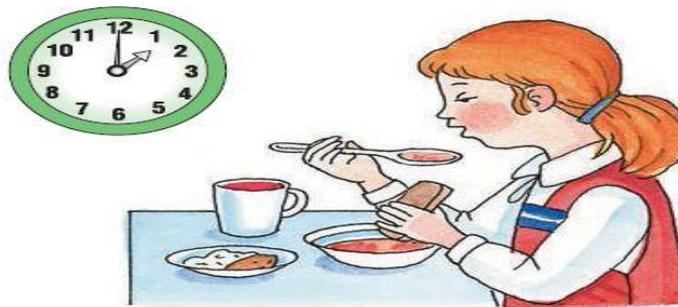
Компоненты здорового образа жизни



Режим дня

Обязательными составляющими режима дня должны быть: Труд – физиологическая потребность человека, основное условие его существования в социуме, целесообразная, сознательная деятельность индивида, направленная на удовлетворение потребностей его самого и общества; Отдых – необходимая составляющая режима дня, способ проведения времени, целью которого является восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности; Приемы пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи; Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья; Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, посещение театра, общение с людьми).

Режим дня



Правильное питание

Овощи, фрукты, сложные углеводы — (цельно зерновой хлеб, изделия из муки грубого помола, неочищенные крупы, бурый рис и т.д.), полезные жиры — (растительные масла, семечки, орехи, оливки и т.д.)

Белок — животного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца) и растительного (зерновые, бобовые);

Молочные продукты — в том числе кисломолочная продукция, без содержания сахара, красителей и искусственных подсластителей.

Животные жиры — (жирное мясо, маргарин, сливки) и быстрые углеводы (сдобная выпечка, белый хлеб, сладости, сахар и т.д.)



Правила здорового питания



- Обязательно включайте в каждый прием пищи белки. Однако это вовсе не означает, что целый день вы должны питаться исключительно мясом и рыбой. Молочные продукты, бобовые культуры или яйца – тоже отличный источник белка. Составьте режим и правильный распорядок дня. Старайтесь питаться строго в определенные часы и не пропускать обед или ужин. Старайтесь есть как можно меньше жира. Если готовите пищу на масле, тогда используйте продукты, количество жиров в которых не более 10%. Это правило не распространяется на так называемые полезные жиры, которые входят в состав авокадо, орехов, морепродуктов. Ешьте каши из цельных злаков. Их придется чуть дольше тщательно проварить, но зато в них больше витаминов. Пейте минеральную воду. При этом не нужно вести особых подсчетов, просто замените обычные напитки в течение дня на стакан питьевой воды.

Двигательная активность



- Польза зарядки по утрам
- Польза утренней зарядки раскрывается при регулярном выполнении комплекса. Постепенно привыкая к физическим нагрузкам, человек становится активен, не испытывает сонливости и чрезмерной усталости днем.
- Повышенная работоспособность
- Польза зарядки по утрам проявляется в повышенной работоспособности. Разминка заставляет кровь двигаться по сосудам интенсивнее. В результате ткани организма насыщаются питательными компонентами и кислородом. Насыщение кислородом головного мозга приводит к усиленной концентрации внимания, улучшению памяти, ускорению мыслительных процессов.
- Человек, не спешащий подняться с постели после сигнала будильника, 2-3 часа после пробуждения испытывает сонливость, что мешает сосредоточиться на стоящих перед ним задачах. Любитель кофе вынужден периодически пополнять запасы кофеина в организме – вещество выводится спустя час, что провоцирует «энергетический голод». Приверженец зарядки не испытывает проблем с пробуждением, легко входит в рабочий ритм и отличается крепким здоровьем.

Психологический климат



Зачем введено такое понятие? На самом деле психологический климат – это настоящий фактор роста личности. Эмоциональная атмосфера тесно связана с этим понятием. Благоприятная обстановка оказывает положительное влияние на каждого члена семьи, способствует его развитию и укреплению родственных отношений. Социально-психологический климат в семье играет далеко не последнюю роль в принятии важных жизненных решений и при осуществлении выбора. Также ошибочно полагать, что домашняя обстановка не влияет на физическое здоровье. Психологи всего мира в один голос твердят, что психологические проблемы являются источником, родоначальником большинства болезней, даже самых распространенных, например, простуды.

Вредные привычки

- Чаще всего дети перенимают у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки - это курение и употребление алкоголя.
- Сегодня немаловажную роль занимают и психологические зависимости, и отдельная тема, к рассмотрению и анализу которой нужно подготовить ребенка основательно это наркомания.



- Белая смерть – наркомания. Самая устойчивая зависимость возникает из-за приема наркотических и психотропных веществ. Основная задача родителей и педагогов – предостеречь ребенка от той самой «пробы», которую могут ему предложить.



О ВРЕДЕ НАРКОТИКОВ



Наркомания – заболевание вызванное злоупотреблением наркотическими веществами и характеризующееся непреодолимой потребностью в повторных их приёмах, постепенным нарастанием психической и физической деградации организма.

Систематическое употребление наркотиков приводит к:

- ✓ Резкому истощению организма
- ✓ Изменению обмена веществ
- ✓ Психологическим расстройствам
- ✓ Ухудшению памяти
- ✓ Появлению стойких бредовых идей
- ✓ Бесплодию
- ✓ Деградации личности

Лечить наркоманию ОЧЕНЬ сложно, лучший вариант - даже не пробовать наркотики!!!!

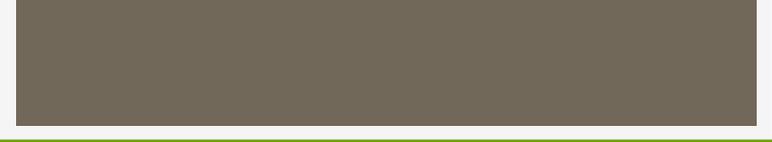
За незаконный оборот наркотиков наказание ужесточено!!

Статья 328. Незаконный оборот наркотических веществ, психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов.

Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных либо и прекурсоров или аналогов – наказывается ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



**Презентацию подготовила
библиотекарь Горина Екатерина**

Спасибо за внимание!