

**Быть здоровым -
здорово!**

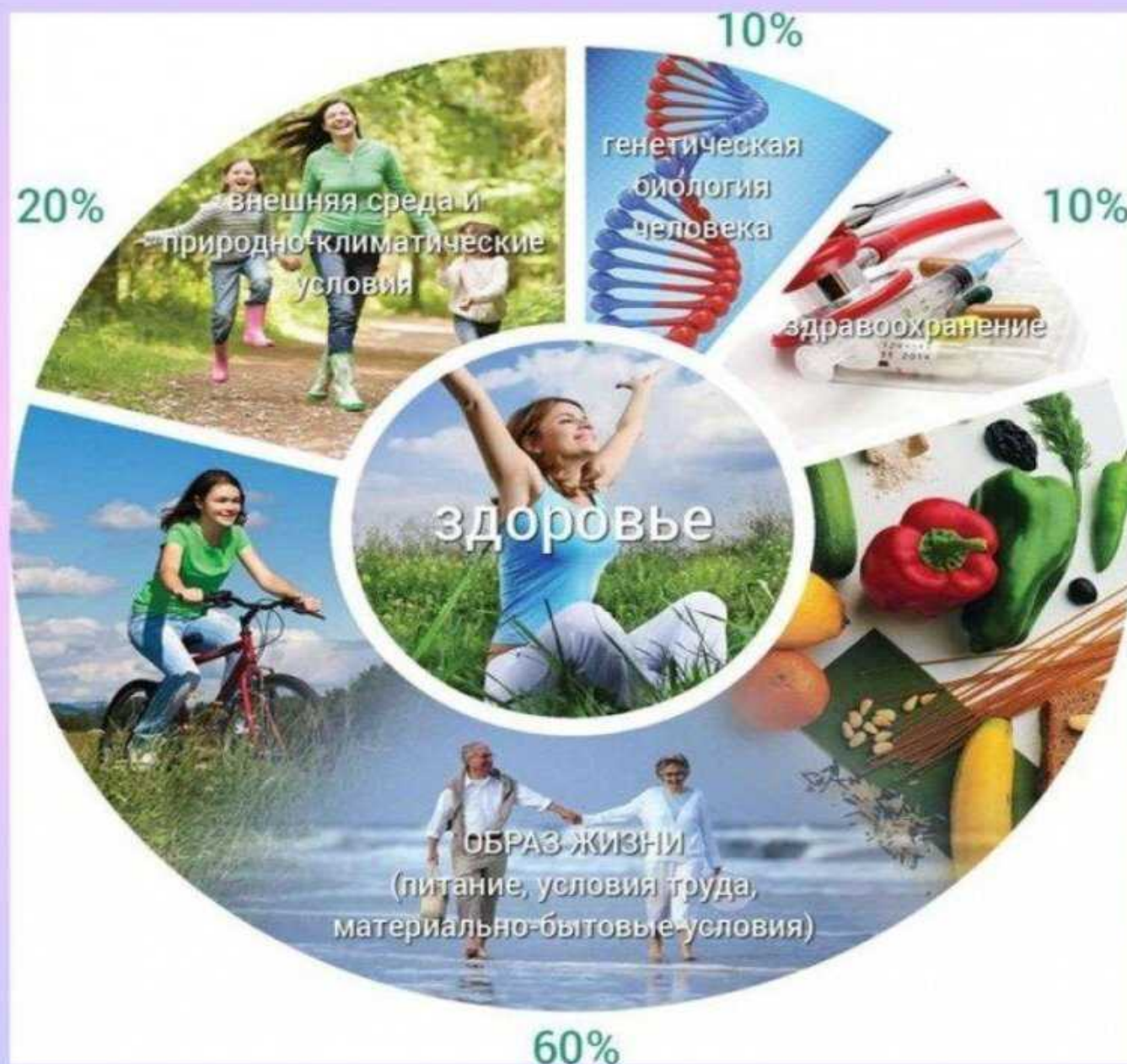


Пропаганду здорового образа жизни нужно начинать с семьи.



Если семья ведет здоровый образ жизни, то и ребенок учится бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих

Составляющие здоровья человека



КТО ВИНО ЛЮБИТ, ТОТ САМ СЕБЯ ГУБИТ.
пословица



**Скажешь алкоголю:
«Нет!» – проживёшь сто
лет!!!**



Алкоголизм

- 1 стадия: психологическая зависимость
- 2 стадия: психологическая и физическая зависимость, начало изменений личности
- 3 стадия: алкогольная деградация личности





«Подростковый

алкоголизм»



Факт употребления спиртного в подростковом возрасте - уже патология независимо от количества принятого алкоголя. Несовершеннолетние уже с самых первых этапов начинают злоупотреблять спиртным. У многих из них регулярно бывает тяжелая алкогольная интоксикация с рвотой и потерей сознания. Тяжелые степени опьянения часто сопровождаются нарушением сознания. Это состояния, требующие медицинской помощи, и нередко такие подростки попадают в токсикологические отделения больниц с алкогольным отравлением. После передозировок с тяжелыми формами нарушения сознания возникают амнезии: подросток не может вспомнить произошедшего или помнит лишь самое начало застолья.

Пиво – слабоалкогольный напиток?



- Бутылка 5% пива = 60 граммов водки
- Бутылка крепкого пива = сто граммов или полстакана водки.

**Формула пивного
алкоголизма**



+



=



Скажи курению:

"НЕТ"

Скажи здоровой жизни: "ДА"



**Вейп -
губительная мода
в среде молодежи!**



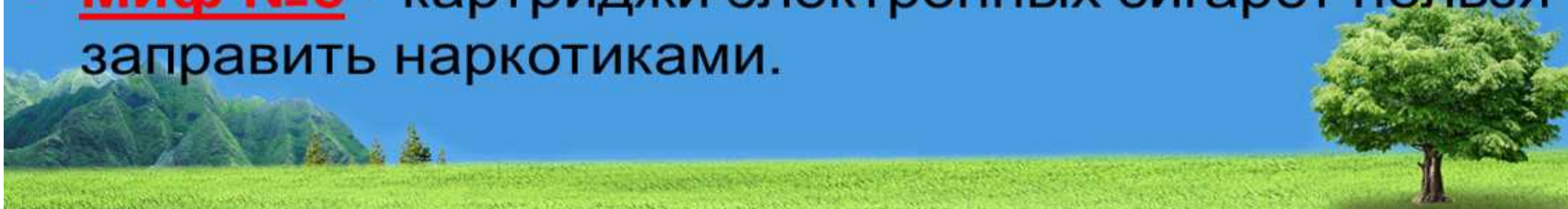
**Если куришь ты табак -
В жизни всё не то, не так:
Нет здоровья, нет веселья,
Мысли только все о зелье.
Сигарету брось, вдохни
Воздух чистый от земли,
Запах леса, неба, лета -
Лучше всякой сигареты!**



Пять мифов об электронных сигаретах:



- **Миф №1** - от вейпов вреда меньше, чем от обычных сигарет.
- **Миф №2** - с помощью электронных сигарет можно бросить курить и навсегда забыть о никотине.
- **Миф №3** - курить вейпы дешевле, чем обычные сигареты.
- **Миф №4** - на вейпы подсаживаются только те, кто курит давно.
- **Миф №5** - картриджи электронных сигарет нельзя заправить наркотиками.



Став наркоманом, человек убивает в себе личность, убивает в себе отца, сына, специалиста, гражданина.



НАРКОМАНИЯ



- Наркомания – первичное, хроническое, прогрессирующее прогрессирующее и смертельное заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

- Доказано, что наркомания – это не просто пагубная зависимость, это хроническая смертельная болезнь. Уровень смертности среди наркоманов – 95%, что ставит наркотическую зависимость в один ряд с такими опасными болезнями, как рак, сахарный диабет, сердечнососудистые заболевания.



Наркомания -
- жизнь на ОБЛОМКАХ.

НАРКОМАНИЯ – ПРИЧИНА ВИЧ-инфекций

- Потребление наркотиков ведет к случайным связям, а они, в свою очередь, порождают **ВИЧ-инфекции**, особо опасным из которых является **СПИД**.
- Наркоманы часто пользуются общими шприцами, что тоже ведет к заражению.



Наркотики – вред для здоровья

Наркомания – это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.



Если вы подозреваете, что ваш ребёнок употребляет наркотики:

- **Не отрицайте ваши подозрения. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте, если ваш ребёнок даже попробовал наркотик, это не значит, что он наркоман.**
- **Поговорите с ребёнком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока не справитесь со своими чувствами.**
- **Не читайте мораль, ни в коем случае не угрожайте ему и не наказывайте ребёнка.**
- **Поддержите вашего ребёнка, проявите понимание и заботу.**
- **Оставайтесь открытыми для своего ребёнка. Оказывайте ему поддержку.**



Виды наркотических средств:

- Опиаты;
- Препараты конопли;
- Амфетамины;
- Кокаин;
- Галлюциногены;
- Снотворные;
- Ингалянты



Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи компьютер и Интернет на пару дней.

Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди работу, которая приносила бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах
(обретение уверенности в себе).



Общайся с друзьями, родственниками.



Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».



Игромания, лудомания (от латинского ludus - игра), **игровая зависимость** или **патологический гэмблинг** – этими терминами называют психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм (игры в казино, игровых и компьютерных клубах, тотализаторах и др.).



Игромания – не дурная привычка, не неудачное хобби, не распушенность или проявление плохого характера.

Игромания – это болезнь, совершенно официальный медицинский диагноз: она внесена в DSM IV – Международный справочник классификации заболеваний.



Игромания – психическое расстройство, по тяжести и последствиям сравнимое с алкогольной и наркотической зависимостью.



g a m e s
FOR HEALTH



Активность



Общительность



Бескорыстие

YOU AND YOUR FRIENDS
ARE DEAD.

GAME OVER

continue?

<yes <no

Апатия



Занятость



Апатия



К вопросу об Интернет безопасности



1.

2.



3.



**УШЕЛ В ИНТЕРНЕТ
И НЕ ВЕРНУЛСЯ**

защитим детей
от опасного контента
www.ligainternet.ru



лига
безопасного
интернета

Саша, 6 лет

1. Интернет-зависимость
2. Игромания
3. Киберпреступность.

Игромания

Эта привычка
приводит к:

- ▶ Разрушению психики
- ▶ Преступлению
- ▶ Самоубийству





ИГРОМАНИЯ

Игромания, лудомания («ludus» – игра), гемблинг («to gamble» - играть в азартные игры) – это болезненное состояние, патологическая зависимость от различных азартных игр. Это заболевание относится к группе психических расстройств, и занимает особое место среди зависимостей именно из-за своих последствий. От него страдают преимущественно молодые, чаще успешные и нередко талантливые люди, которые быстро утрачивают свои способности, цели, наносят ущерб себе и своим семьям, часто на почве зависимости совершают преступления.



ПРИЗНАКИ ИГРОМАНИИ

Человек постоянно думает об игре, проводит за ней все больше времени. Он перестает заниматься своими обычными делами, забрасывает учебу и работу. Он уже не способен прекратить играть даже после череды проигрышей, а тем более – после выигрыша. Когда он не играет, то испытывает постоянный психологический дискомфорт, раздражение, беспокойство, вместе с непреодолимым желанием снова приступить к игре. Такое состояние напоминает состояние



абстиненции у наркоманов и может сопровождаться головной болью, нарушениями сна, беспокойством, депрессией, упадком сил,

нарушением внимания. Во время игры, напротив, человек испытывает состояние эйфории и подъема сил, точно так же, как при приеме некоторых психотропных средств. Ему все труднее отказаться от игры, он просто перестает контролировать себя.

СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ИГРОМАНИИ

Игромания разрушает жизнь человека почти так же эффективно, как алкоголизм или наркомания. Он постепенно отдаляется от друзей, теряет семью, работу. При этом накапливаются денежные долги, человек перестает нормально питаться, начинает злоупотреблять алкоголем. Нарастает чувство тревоги и угрызения совести, человеку в голову приходят мысли о суициде. Постепенно он становится готовым на все, даже на преступление, для того, чтобы добыть денег на игру.

Необходимо знать и помнить!

- Игромания – это не привычка и не безобидное времяпрепровождение.
- Игромания - это болезненная зависимость с непреодолимой тягой к азартным играм.
- Начав играть, есть риск проиграть свою жизнь.
- Самостоятельно справиться с этой бедой, как правило, невозможно. Требуется помощь специалистов: врача-психиатра-нарколога, врача-психотерапевта, психолога.

Геймерами не рождаются, ими становятся!

СКАЖИ

НЕТ

НАРКОТИКАМ

ВЫБЕРИ

ЖИЗНЬ

Подумай о себе!

БРОСАЙ! КУРИТЬ!



ПОТЕРЯ ЗДОРОВЬЯ



Курильщики умирают, в среднем, на 15 лет раньше.



ЖЕЛТЫЕ ЗУБЫ
ЗАПАХ ИЗ РТА



ОСЛАБЛЕННЫЕ
ДЕТИ



СКАЖИ КУРЕНИЮ

THE END

МЕРА ЖИЗНИ?



МЫ ЗА

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ФИЗКУЛЬТУРА
И СПОРТ

АКТИВНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ

БЛАГОПРИЯТНЫЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
КЛИМАТ

ПОЗИТИВ И ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ

СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ

ПРАВИЛЬНЫЙ
РЕЖИМ
ТРУДА И ОТДЫХА

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

ПОВЫШЕНИЕ
ЗАЩИТНЫХ СИЛ
ОРГАНИЗМА

СКАЖИ

НЕТ

