



*Мы за жизнь*



# Анкета самооценки

Всегда – 2 балла; иногда – 1 балл; никогда – 0 баллов.

1. Я избегаю курения.
2. Я избегаю пить алкогольные напитки
3. Я не использую алкоголь или наркотики как средство разрешения жизненных проблем или для выхода из стрессовых ситуаций
4. Я не употребляю алкоголь после приёма определённых лекарств
5. Я читаю соответствующие инструкции и следую предписаниям при употреблении лекарств
6. Я ежедневно разнообразно питаюсь, употребляю фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, каши из цельных зёрен, постное мясо, молочные продукты, бобовые, орехи.



**7. Я ограничиваю количество жиров и холестерина в своей пище**



**8. Я ограничиваю количество соли, слабо солю пищу.**

**9. Я избегаю есть много продуктов, содержащих сахар, кондитерские изделия и др.**

**10. Я поддерживаю оптимальный вес, избегая его увеличения или уменьшения**

**11. Я совершаю энергичные упражнения по 15-30 минут, по крайней мере, три раза в неделю**

**12. Я использую часть личного времени для участия в индивидуальных, семейных или командных физических занятиях, укрепляющих здоровье.**



# Что означает набранная вами сумма?

**От 18 до 24 очков!**

**Блестяще! Ваши ответы показывают, что вы осознаёте важность правильного образа жизни для здоровья, но что гораздо важнее, вы ещё и используете свои знания в жизни. Если вы будете так поступать дальше, то ваше здоровье не подвергнется серьёзному риску. Похоже, что вы – пример для подражания знакомым, друзьям и собственным детям.**



**От 12 до 18 очков.**

**Ваши привычки приемлемы, но их можно и улучшить. Посмотрите ещё раз на те вопросы, где у вас стоят ответы «иногда» или «никогда». Что нужно сделать, чтобы улучшить ваши показатели? Даже небольшие изменения часто могут помочь улучшить самочувствие.**



**От 6 до 12 очков.**

**Ваше здоровье в опасности.  
Наверное, вам необходимо знать  
об опасности, с которой вы  
сталкиваетесь, и о необходимости  
изменения своего поведения.  
Вероятно, вам нужна помощь,  
чтобы достигнуть желательных  
изменений образа жизни и  
состояния здоровья.**



**От 0 до 6 очков.**

**Конечно, вы достаточно знаете  
о своём здоровье и без этого  
теста, но ваши ответы  
показывают, что вы в  
опасности.**



**Срочно меняйте свои  
взгляды на своё здоровье!**





**В жизни каждого человека родители играют большую роль. Они дают ребенку первые образцы поведения, с их помощью он познает окружающий мир.**

**И именно от родителей зависит формирование личности ребенка. Поэтому самым ценным наглядным пособием здорового образа жизни является семья, служащая детям образцом для подражания. Ведь народная мудрость не зря гласит: “яблоко от яблони не далеко падает”, “он сын своего отца”, “впитал с молоком матери”.**

# Курение

Каждые 10 секунд один человек в мире умирает от потребления табака. Ежегодно табак убивает около 3 миллионов человек. При сохранении нынешних тенденций, около 500 миллионов из ныне живущих людей (9% населения мира) – будут, в конце концов, убиты табаком.



Слово *курить* произошло от корневой основы

"сирад"

"чад"

# Лёгкие курильщика

На одном из занятий по курсу патологической анатомии в медицинском университете профессор показывал на трупе лёгкие курильщика. Они были пепельно-серые, а местами как бы обуглившиеся, с вкраплениями настоящего угля. Разрезая такие легкие, секционный нож страшно скрежетал, как будто бы натыкался на камни – это была склерозированная ткань бронхов.



Воздействие табачного дыма на организм человека приводит к развитию различных заболеваний, в том числе к раку легких. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от рака легких умирает около 1,8 миллиона человек, что делает его одной из ведущих причин смерти в мире. В России смертность от рака легких также остается высокой, что связано с распространением курения.

Согласно данным исследований, риск развития рака легких у курильщиков составляет около 15-20% по сравнению с некурящими людьми. Этот риск увеличивается с продолжительностью и количеством выкуриваемых сигарет. В частности, у курильщиков, потребляющих более 20 сигарет в день, риск развития рака легких может достигать 20-30%.





SMOKING  
**KILLS**  
...SLOWLY



# КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,  
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ  
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

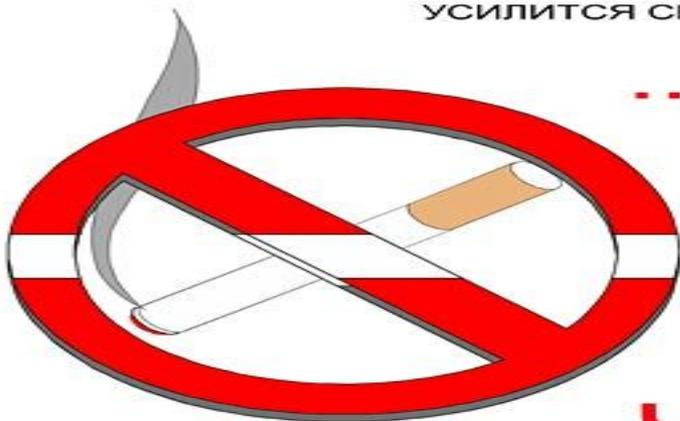
УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ  
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ  
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ  
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



# **АЛКОГОЛЬ**

**По данным статистики в настоящее время в России употребляется более 25 литров чистого алкоголя в год на человека, включая и грудных детей. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) уже 8 литров абсолютного алкоголя считает катастрофой. Сравните: в Китае – среднее потребление алкоголя 50 граммов на человека.**

**При таком потреблении, как у нас, смертность начинает превышать рождаемость. Наступает полное вырождение народа. 90% умственно отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей.**

**В пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные.**

**В состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79 % грабежей, 69% нападений.**

**АЛКОГОЛЬ**

**убивает  
в человеке**

**ПРАВСТВЕННОСТЬ**



**300** БУТЫЛОК  
ПИВА В ГОД  
ИЗМЕНЯЮТ ТВОЙ  
ГЕНОФОНД

**37% ДЕТЕЙ**  
С ОТКЛОНЕНИЯМИ

YAPLAKA.COM

The billboard features a silhouette of a person drinking beer and a photo of a child. The text is in Russian and provides statistics on beer consumption and its effects on children. The billboard is set against a background of a city street with buildings and trees. Two women are walking in the foreground, one holding a beer bottle. The website URL YAPLAKA.COM is visible in the bottom right corner.

**В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков в России - 12-13 лет.**

**В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более 70% молодёжи, при этом девушки наравне с юношами.**



# Пиво – наркотик для молодёжи!

При варке пива используется хмель. Под воздействием температуры из хмеля в результате ряда химических реакции образуется вещество - **эстрагон**, по строению напоминающее женский гормон эстрадиол. Соединяясь в мужском организме с мужским гормоном тестостероном, он превращает его в женский гормон **эстрадиол**. Чем больше выпито пива, тем больше женских гормонов в мужском организме, растёт «пивной животик», откладываются жировые запасы в области бёдер, расширяется таз – идёт развитие по женскому типу. У женщин происходит наоборот: появляется больше мужских гормонов, грубеет голос, раздаются плечи, появляются мужские повадки.



Сегодня многие молодые люди легкомысленно  
соблазняются рекламой и вступают на  
скользкий путь к пивной наркомании.

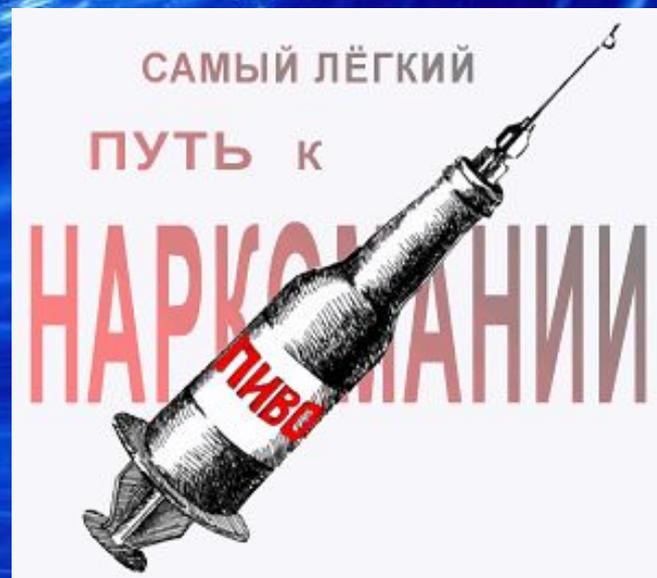
По данным **Международной академии трезвости**,  
основанным на многолетних исследованиях  
западных и русских учёных и документах ВОЗ,  
пиво является первым вагоном того  
наркотического поезда, который норовит  
умчаты беспечную молодежь  
в страну грёз и зависимостей.

99% наркоманов начинали  
с пива и сигарет.

Пиво является трамплином  
в **ПЬЯНСТВО**,

**АЛКОГОЛИЗМ**

**и НАРКОМАНИЮ!**



любое ПИВО

это

Модный,  
Дешёвый,  
Доступный,  
Современный



НАРКОТИК

# Наркомания

Вызывать наркотическое состояние могут многие вещества – от лекарств, обладающих психотропным эффектом, до средств бытовой химии.

Алкоголь и никотин – тоже наркотические вещества, и пристрастие к ним тоже является наркоманией.



ДЕТЯМ ПРЕДЛАГАЮТ ДРУГИЕ ИГРУШКИ...

**СПАСИТЕ  
ДЕТЕЙ!**



**84%**

**наркоманов в  
первый раз  
пробуют  
наркотики не  
достигнув**

**15 лет**

# По данным ЮНЕСКО...

Наряду с фактами, фиксирующими распространение употребления спиртных напитков среди несовершеннолетних, следует обратить внимание на усиливающиеся тенденции употребления **наркотических веществ**.

В 2008 году было доставлено, в связи с употреблением наркотических средств, в **ОВД г. Москвы - 27603 человека** и поставлено на учет **18625 человек**.

В учреждениях Минздрава (наркологические клиники и диспансеры) в 2008 году **поставлено на учет** в связи с употреблением наркотических и психотропных веществ **25782 несовершеннолетних**

Фиксация данных наркомании среди подростков имеет прямое отношение к **проблеме венерических заболеваний** и, в первую очередь, к заболеванием СПИДом. Дело в том, что по оценкам экспертов первый этап эпидемии СПИДа связан с заболеваниями, полученными в результате пользования наркотическими средствами на кровяной основе и многократного использования шприцев.

*Учитывая характер распространения наркомании среди молодежи экспертами даются весьма неутешительные прогнозы относительно массового распространения СПИДа в ближайшие годы в России.*



# Статистика

Впервые СПИД был официально зарегистрирован в США в 1981 году, а уже через 15 лет количество инфицированных составило **29,4 млн.** человек.

В настоящее время в мире заражено вирусом иммунодефицита более **42 млн.** человек, из них **15 млн.**

– только за последние два года. **Более 24 млн.** человек уже умерло от СПИДа.

В мире вирусом заражается

**ОКОЛО**

**16 000 человек**

**В**



**В Ставропольском крае с 1987 года по 2009 выявлено 1347 ВИЧ – инфицированных. И 190 человек из них уже умерло.**

**За 10 месяцев текущего года зарегистрировано 116 ВИЧ – инфицированных жителей края.**

**По оценке специалистов сейчас на территории края проживает ещё**

**1.5 тысячи ВИЧ – инфицированных, ещё не знающих о своей болезни**

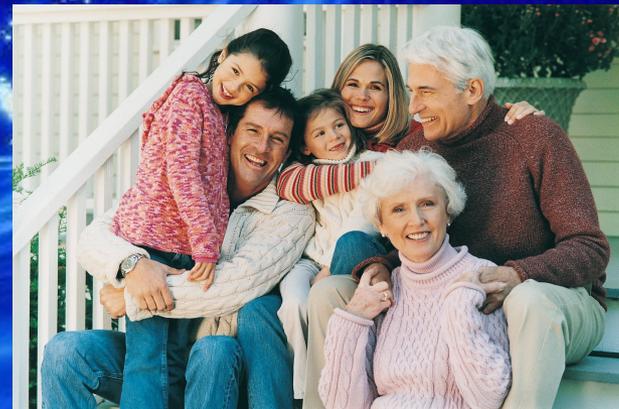


# Гарантии безопасности от СПИ

**Здоровый образ жизни**



**Крепость брачных уз  
и семьи**



**Безопасный секс**

# Вопросы для обсуждения

1. Какими будут Ваши действия, если Вы узнали, что ваш ребенок употребляет алкоголь или курит?
2. С какого возраста Вы считаете, что можно употреблять алкоголь и курить табак?
3. Какие Вы видите пути решения данной проблемы?
4. Как Вы относитесь к Закону СК «О некоторых мерах по защите прав и законных интересов несовершеннолетних» от 29.07.09 ?

# Рекомендации для родителей

Обнаружив что ваши дети имеют вредные привычки, не впадайте в панику. Подумайте, как отучить их от них.

- Придется идти на жертвы. Лучший способ – отказаться от курения и алкоголя всем членам семьи.
- Не можете бросить курить, выпиваете - хотя бы честно в этом детям признайтесь. У меня силы воли не хватает, а ты-то - с характером, у тебя должно получиться...
- Убедите детей заняться спортом, записаться в какую-нибудь спортивную секцию, найти себе хобби.
- Научите ребенка противостоять соблазнам. Один из лучших способов – карманные деньги. Выделяйте на неделю так называемую родительскую стипендию. Пусть он сам планирует траты и поймет, какую брешь в его бюджете образует лишняя пачка сигарет или бутылка пива.



- **Контролируйте, что смотрят ваши дети по телевизору. Зачастую приобретение вредных привычек - результат позитивной рекламы алкоголя и табака в средствах массовой информации.**
- **Родительская любовь - источник и гарантия благополучия человека, поддержания телесного и душевного здоровья. Именно поэтому первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся.**



**В современных условиях подростки стали менее подконтрольными. Что зачастую приводит к негативным последствиям.**

**Любимым времяпрепровождением большинства подростков являются бесцельные прогулки, посещение дискотек, во время которых можно «показать себя», уличные компании, поэтому сегодня как никогда им нужны внимание и контроль стороны родителей.**



По современным представлениям,  
в понятие

## **здорового образа жизни**

**входят следующие составляющие:**

- **Отказ от разрушителей здоровья, т.е. от вредных привычек (курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ);**
- **Активный двигательный режим;**
- **Рациональное питание;**
- **Закаливание;**
- **Личная гигиена;**
- **Положительные эмоции.**





"Сейчас весна, но я не могу её увидеть."

# Аффирмации –

это поддерживающие

позитивные

утверждения.



Аффирмация — это те же сказочные заклинания, только более эффективные, так как человек придумывает и произносит их сам!



**ХОРОШО!**

**ЧУДЕСНО!**

**ВСЁ ПРОСТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!**

**ВСЁ В ПОЛНОМ ПОРЯДКЕ!**

**ПРЕВОСХОДНО!**

**ВСЁ ОТЛИЧНО!**

**Когда-то мы все были маленькими**



**И мы умели радоваться каждому дню,**



легко заводили друзей,



**не боялись трудностей,**



**искали приключений и жаждали новых  
открытий.**



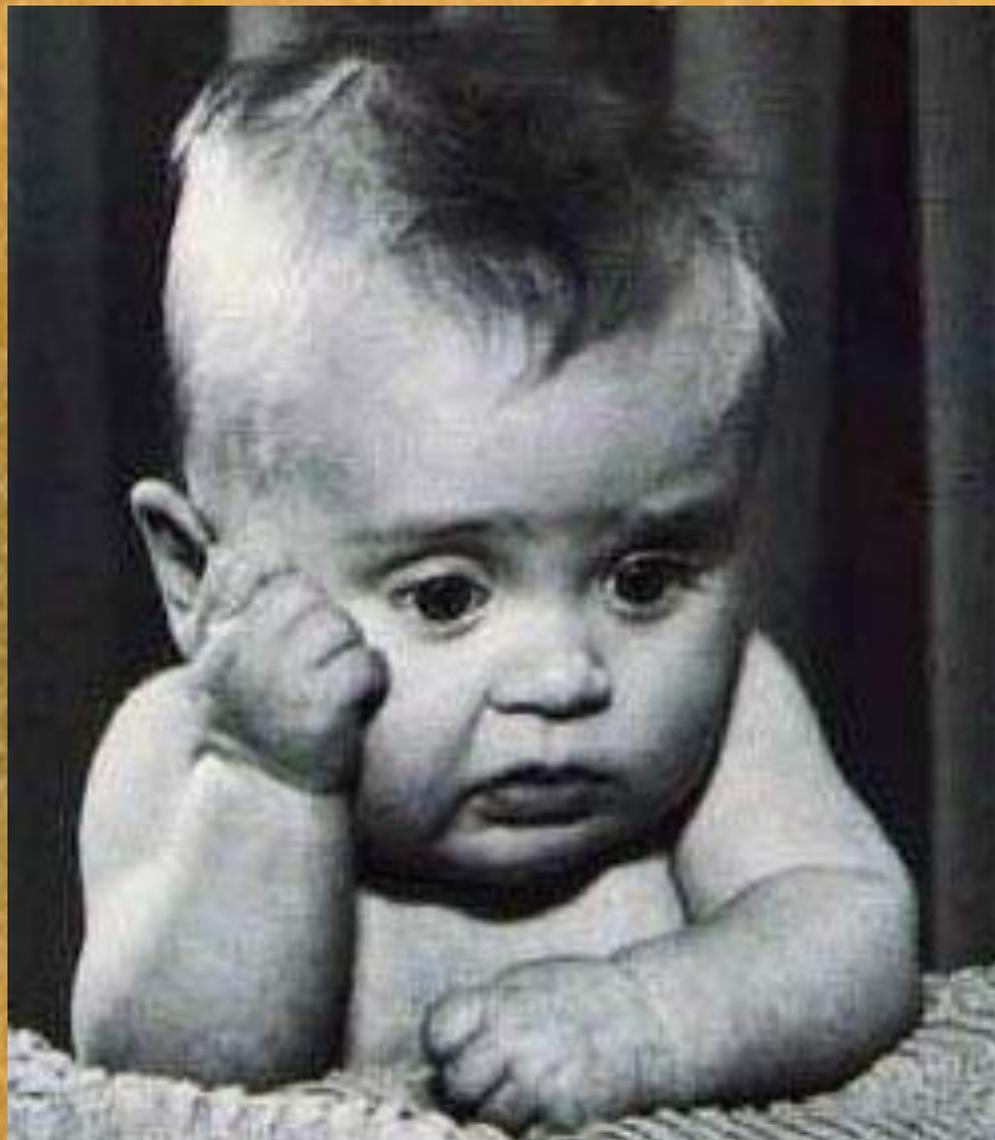
**Если мы чего-то боялись, то только  
темноты и больших собак.**



От остального нас защищали взрослые.



**Жизнь была веселой и увлекательной,  
если бы не одно НО...**



**Нам очень хотелось поскорее стать  
взрослыми...**



# Как мы ждали этой самостоятельной жизни!



**И вот теперь, попадая в трудную  
ситуацию,  
мы каждый раз думаем:**



**«Как хорошо БЫТЬ маленьким  
ребенком!!!»**



**Отвлечитесь от взрослой суеты и вспомните,  
сколько радости приносило мороженое в вафельном  
стаканчике или новая игрушка!**



**Вспомните эти ощущения, чтобы  
снова почувствовать себя  
бесконечно счастливыми!**



**И сделайте все, чтобы у ваших детей было как можно больше таких ярких и добрых воспоминаний, которые они возьмут в свою взрослую жизнь.**



**Известно, что общество состоит из отдельных семей, как соты из ячеек. Многие социологи считают, что причиной неблагополучия семей является больное общество. Мы идем от обратного: «Хочешь быть счастливым — будь им». И в силах каждого человека установить в своей семье мир, любовь и покой. И тогда из счастливых семей обязательно получится счастливое общество.**





*Щастья  
ваши  
долгу!*