

Здоровый образ жизни.

Классный час для тех,
кто думает о своём будущем.

Джуляк Н.С.

Мы за здоровый образ жизни!

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья т.к. это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Вся наша жизнь – это территория здоровья!

Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуются каких-то сверхъестественных усилий.

Нужно всего лишь вести **здоровый образ жизни!**

Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

Что такое «здоровый образ жизни»?



Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

- **Здоровый образ** жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.
- Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех

Смертельные привычки.

- **Наркомания** – смертельное заболевание, при котором хроническое влечение к наркотику настолько сильно, что без лечения прекратить употреблять невозможно.
- **Наркотики** – это химические вещества, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущение, мысли, настроение и поведение) вызывают психическую и физиологическую зависимость.
- Организм настолько сильно привыкает к наркотику, что с каждым разом требуется все большее количество наркотического вещества. В ответ на прекращение приема наркотиков у наркоманов проявляется: судороги, рвота, лихорадочный озноб, усиленное потоотделение.
- Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил.
- Употребляющие наркотики внутривенно, подвергают себя риску заражения ВИЧ.

Опасные заблуждения молодёжи

- Я только попробую, это не страшно и не опасно.
- Я в любое время могу отказаться, я не наркоман.
- Употребляя наркотики я буду современным, взрослым, не буду «белой вороной», добьюсь уважения среди ровесников.
- Наркотик – некий катализатор таланта.
- Наркотик, который принято считать слабым, для кого-то может быть сильнодействующим и смертельным средством.



Ты мечтал о такой взрослой
жизни?







Хочешь такой «свободы»?



По-твоему, это круто?



Самый современный наркотик- дезоморфин.

Изготовление дезоморфина не сложный процесс и не требует химических знаний. Для *приготовления* дезоморфина необходимы препараты содержащие кодеин, **бензин, серная кислота**, йод, фосфор, **бытовые растворители**. Бензин, серная кислота и другие растворители содержат большое количество примесей (например в бензине примеси тяжелых металлов) из-за этого *приготовленный* дезоморфин особо токсичен и способен после первой же инъекции вызывать различные тромбофлебиты, воспаления сосудов и других органов.



- . Для большинства наркоманов дезоморфин становится первым и последним наркотиком в их жизни. Наркоманы дали прозвище дезоморфину – «крокодил». Крокодилом его называли за способность быстро вызывать глубокий некроз тканей и воспаление вен, вследствие чего кожа становится как бы покрытой чешуёй и начинает быстро отторгаться. Дезоморфин очень быстро и сильно снижает иммунитет наркомана, а та гадость, которая входит в состав дезоморфина закупоривает просветы сосудов, разносится кровью и оседает в каждом органе. На фоне сниженного иммунитета начинают образовываться абсцессы внутренних органов, тело гниет не только снаружи, но и изнутри. От наркомана начинает исходить трупно-лекарственный запах. Зависимость от дезоморфина развивается после одной-двух инъекций, средний срок жизни наркомана употребляющего дезоморфин, не более 2 лет



- Смерть от передозировки дезоморфина довольно частое явление. Средний возраст наркомана употребляющего дезоморфин – 24 года. Наркоманы употребляющие дезоморфин живут меньше героиновых наркоманов, которые в среднем живут по 5 лет. С 2005 года в больницы стали поступать наркоманы для которых дезоморфин оказался их первым и последним наркотиком. Большинство наркоманов употребляющих дезоморфин погибают от мультиорганной патологии (поражены все органы наркомана). Ампутации конечностей у наркоманов употребляющих дезоморфин довольно частое явление, их вынуждены делать врачи в попытке хоть как-то спасти конечность. Гепатит С встречается практически у каждого наркомана употребляющего дезоморфин. Шанс самостоятельно соскочить с иглы равен нулю.



Признаки употребления наркотика.

- Нарастающая скрытность
- Учащение и увеличение времени «гуляний»
- Частая и неожиданная смена настроений
- Нарастающая хитрость, изворотливость и лживость
- Возрастающие просьбы дать денег
- Пропажа из дома ценных вещей
- Безразличие к окружающему
- Красные глаза, узкие зрачки
- Нарушение сна – до 3 часов ночи не спит, долгий сон утром
- Потеря веса, снижение иммунитета
- Следы от уколов, в месте укола язвы, воспаленные вены
- От наркоманов исходит запах йода, аптечных препаратов

Дети наркоманов...







Бесят ждановские преувеличения?

Но в эти то мифы ты свято веришь!

Детские мифы о нелегальных наркотиках

1. **Якобы** в жизни надо попробовать все, в т.ч. и наркотики
2. **Якобы** есть люди, которые уже много лет употребляют и живут нормально
3. **Якобы** Голландия рада тому, что легализовала наркотики
4. **Якобы** «покуривая травку», можно здраво судить о степени своей зависимости
5. **Якобы** можно употреблять, но не попадать в зависимость
6. **Якобы** если ты «контролируешь вещество», то оно тебя не контролирует
7. **Якобы** употреблять или не употреблять – это личное дело каждого
8. **Якобы** наркотики – это следствие отсутствия досуга у молодежи
9. **Якобы** легализация снижает уровень преступности и другие проблемы
10. **Якобы** подростки принимают «самостоятельное взрослое решение»
11. **Якобы** «глупые непонятливые взрослые» просто не понимают, как это чудесно
12. **Якобы** наркотики – это способ постичь «истину мира»
13. **Якобы** наркотики позволяют достичь вершин искусства и творчества
14. **Якобы** курить марихуану менее вредно, чем табак
15. **Якобы** можно попробовать, а потом «вовремя» соскочить

Ты убеждаешься, что розетке электричество, засунув туда ножницы?

Собриолайзеры: vkontakte.ru/Front315

Посмотрел?

А теперь задумайся о своём будущем,
о своих родных, друзьях!

Кем ты можешь стать?

Какая у тебя будет семья?

Чему ты будешь учить своих детей?

Всё это зависит от тебя, твоей твёрдости
и мужества сказать «нет» тому, что
может убить тебя!

