



Что нужно для ЗОЖ:



Здоровья Слагаемые

Режим

Правильное питание

Хорошее настроение

Свежий воздух

Занятие спортом

сон
Полноценный





**Рациональное
Питание**



1. Курение

**Искоренение
Вредных
привычек**



2. Алкоголь

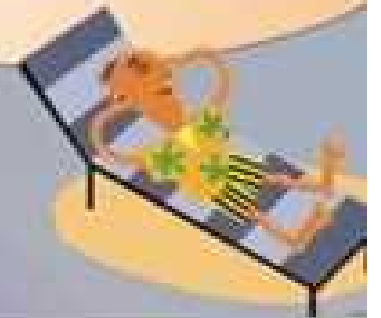


3. Наркотики

Здоровый Образ Жизни.

**Правильный
Режим труда и отдыха**

**Закаливание и
занятия спортом**



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ



**СКАЖИ
НЕТ
детской
ИНТЕРНЕТ
ЗАВИСИМОСТИ**



9 ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

1 ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ОНЛАЙН

2 РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ
ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ

3 НЕЖЕЛАНИЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

4 РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ

5 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ

6 ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ИЛИ СИСТЕМНОЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

7 ОТКАЗ ОТ ОБЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

8 ГОТОВНОСТЬ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОБОДНЫЕ ДЕНЬГИ
В КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ

9 КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

Преступники и злоумышленники

Преступники используют преимущества анонимности для завязывания доверительных и дружеских отношений с детьми в социальных сетях, на форумах и электронной почте.



Раскрытие личных данных

Дети публикуют сведения о месте проживания и контактную информацию. Подробное раскрытие личных данных потенциально опасно.



Заражение вредоносными программами

К вредоносным программам относятся вирусы, черви и «троянские кони» - это компьютерные программы, которые могут нанести вред компьютеру и хранящимся на нём данным.



Интернет-мошенничество

Мошенники попытаются убедить детей ввести данные кредитных карт родителей или другой секретной информации



Опасности в Интернете

Азартные игры

Сайты с играми обычно содержат азартные игры, связанные с выигрышем или проигрышем настоящих денег.



Неправильное формирование нравственных ценностей

В Интернете можно встретить материалы нежелательного характера, к которым можно отнести материалы порнографического, ненавистного содержания, материалы суицидальной направленности, сектантские материалы, включающие ненормативную лексику.



Онлайновое пиратство

Онлайновое пиратство — это незаконное копирование и распространение материалов, защищенных авторским правом без разрешения правообладателя.





**Здоровому образу жизни - ДА!
Вредным привычкам - НЕТ!**

Чем опасны электронные сигареты?

- У ЭС нет сертификата ВОЗ;
- Содержание никотина в ЭС больше заявленного;
- Пропиленгликоль вызывает аллергию и может блокировать дыхание курильщика;
- ЭС вызывают никотин. зависимость у тех, кто не был курильщиком;
- Имитация дыма в виде пара раздражает окружающих;
- Нет экономии от ЭС;
- После перехода на ЭС не происходит отказа от привычки курить.



ЗА МИР БЕЗ НАРКОТИКОВ!

Мир без наркотиков, это больше
чем отсутствие болезней.
Здоровое тело вознаграждает Вас
с пожизненной службой в виде
высоких уровней энергии,
силы и долголетия.
Вы молоды, привлекательны
и эмоционально здоровы.



Вещества от вида героина,
супер героина и других опиоидов.
Через 1-4 года на сердце будет как у
обыкновенного старика. Как следствие,
возрастная дегенерация
сердечной деятельности и смерти.



Ускоренный наркотиками процесс
нейродегенерации.
Наркотики ускоряют процесс
деградации в мозге.
Появляется наркомания.



Наркотики разрушают
клеточную и дыхательную функцию
легочного мешка.
Это способствует развитию легочных
инфекций, от этого умирает
каждый второй наркоман.



Будущее есть, выбор за тобой!

Как алкоголь влияет на организм человека



Алкоголизм - хроническое заболевание, проявляющееся тремя основными симптомами:

- болезненным влечением к алкоголю,
- систематическим злоупотреблением алкоголем
- алкогольной зависимостью.



Чрезмерное потребление всех видов алкоголя вредно для здоровья человека.



Вождение в состоянии алкогольного опьянения повышает риск дорожно-транспортных происшествий.



Злоупотребление алкоголем способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний



Потребление алкоголя может привести к нарушению правопорядка.



Алкогольная зависимость вызывает онкологические заболевания внутренних органов в том числе печени, почек, головного мозга и кишечника

Мы выбираем ЗОЖ!



ЗОЖ - что это?

ЗОЖ - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.



Как вести здоровый образ жизни?

Современный школьник или студент часто забывает про необходимость поддержания своего здоровья.

Давайте разберем, из чего состоит ЗОЖ.

Основные составляющие здорового образа жизни:

- правильное питание;
- физические нагрузки;
- здоровый сон.

Зачем вести здоровый образ жизни?

Правильный и здоровый образ жизни помогает человеку во всех сферах деятельности и его начинаниях. Благодаря такому подходу к организму человек не имеет с ним проблем, а взамен получает высокие интеллектуальные способности и хорошее настроение.



УМЕЙ СКАЗАТЬ "НЕТ"!



Наркотики
разрушают семьи

Наркотики
уничтожают дружбу



Наркотики часто
приводят к
несчастливым случаям

Наркотики не дают мыслить
самостоятельно



Наркотики
приводят
к уродствам у детей



Наркотики
толкают людей на кражу



Наркотики
препятствуют
духовному развитию

Наркотики являются
источником многих
заболеваний



Наркотики делают
человека безвольным



Наркотики дают фальшивое
представление о счастье

