

**МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



# ПАВ

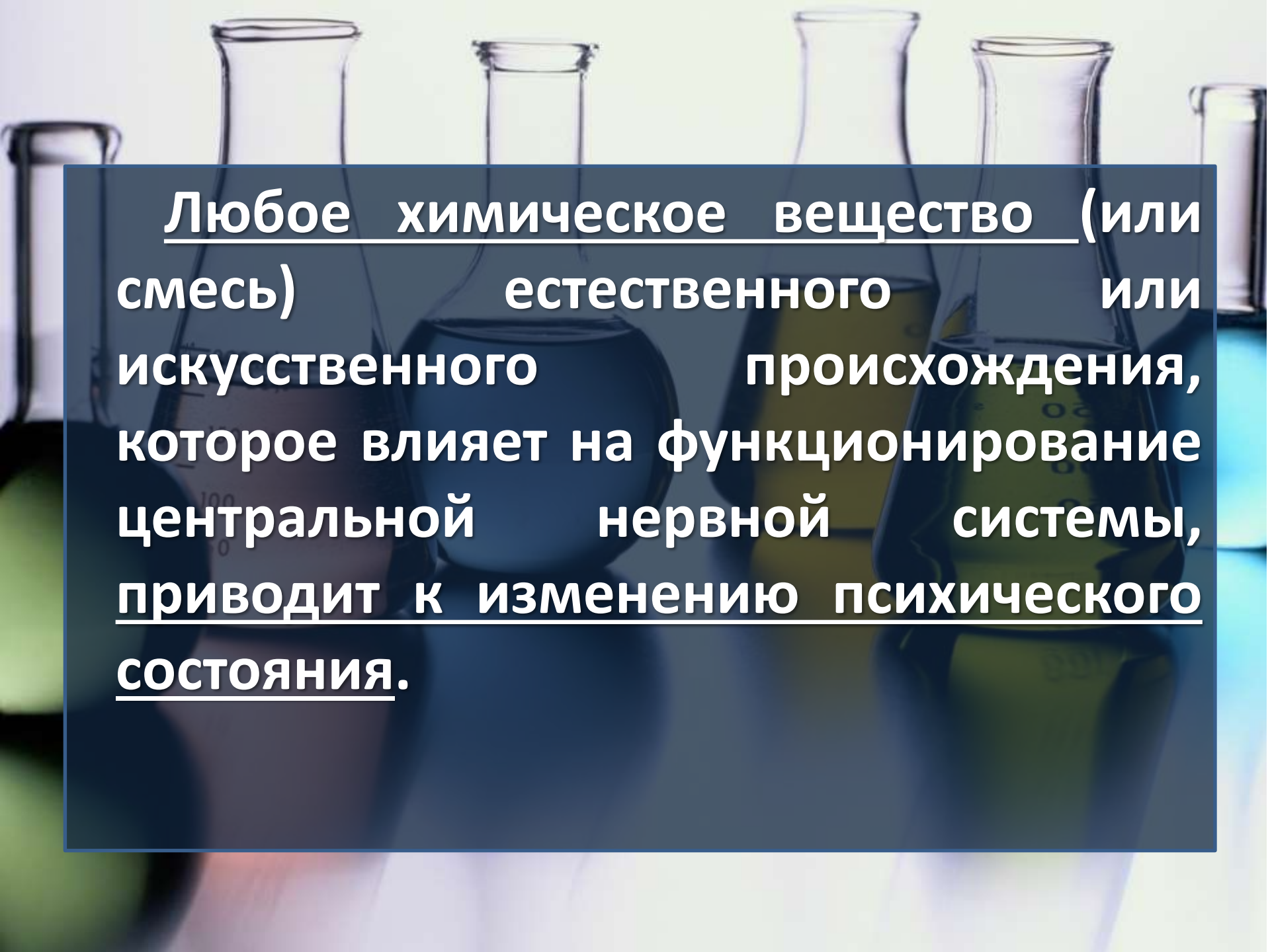
(Психоактивные вещества)

– это вещества, вызывающие привыкание, которые влияют на центральную нервную систему (ЦНС), изменяя психическое состояние человека.

НАРКОМАНИЯ

АЛКОГОЛЬ

КУРЕНИЕ



Любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводит к изменению психического состояния.

# Задумайтесь...

По данным Государственного научного центра психиатрии и наркологии среди подростков от 14 до 18 лет:

Спиртные напитки употребляют:

**88% мальчиков**

**93% девочек**

Употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в

**56% мальчиков**

**20% девочек**

# Причины употребления ПАВ:

- Социально-экономическое неблагополучие семьи;
- Неудовлетворенность жилищными условиями;
- Безработность родителей;
- Отсутствие в семье единых норм поведения;
- Семейные конфликты;
- Генетическая предрасположенность к употреблению алкоголя
- Неудачи в учебе;
- Общение с наркозависимыми лицами;
- Социальное окружение сверстников;
- Косвенная реклама наркотиков в Интернете, рок-музыке, видеофильмах;
- Легкая доступность алкоголя и веществ, изменяющих психическое состояние.

# Факторы, способствующие приобщению к ПАВ

- Подражание старшим и авторитетным сверстникам;
- Неустойчивость характера;
- Протестные реакции «назло»;
- Любопытство
- Подчинение угрозам;
- Агрессивность;
- Отсутствие интересов.

# Альтернатива ПАВ

- Крепкие семейные узы;
- Активная роль родителей в жизни детей;
- Ведение здорового образа жизни;
- Совместные семейные походы и праздники;
- Семейные традиции;
- Вовлечение ребенка в разные кружки, секции.

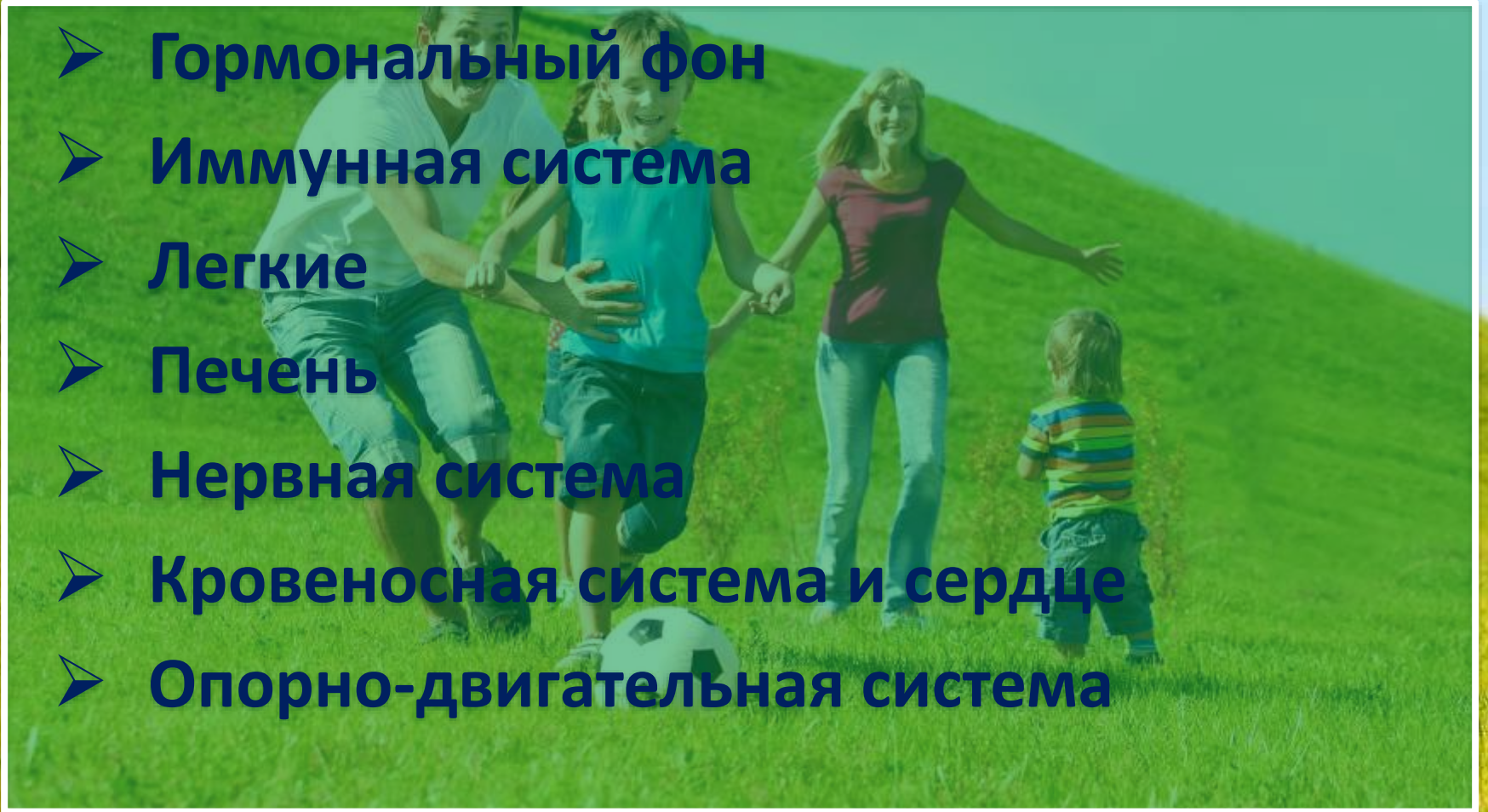


**ДВИЖЕНИЕ –  
ОСНОВА ЖИЗНИ**



# От «движения» зависит:

- Гормональный фон
- Иммунная система
- Легкие
- Печень
- Нервная система
- Кровеносная система и сердце
- Опорно-двигательная система

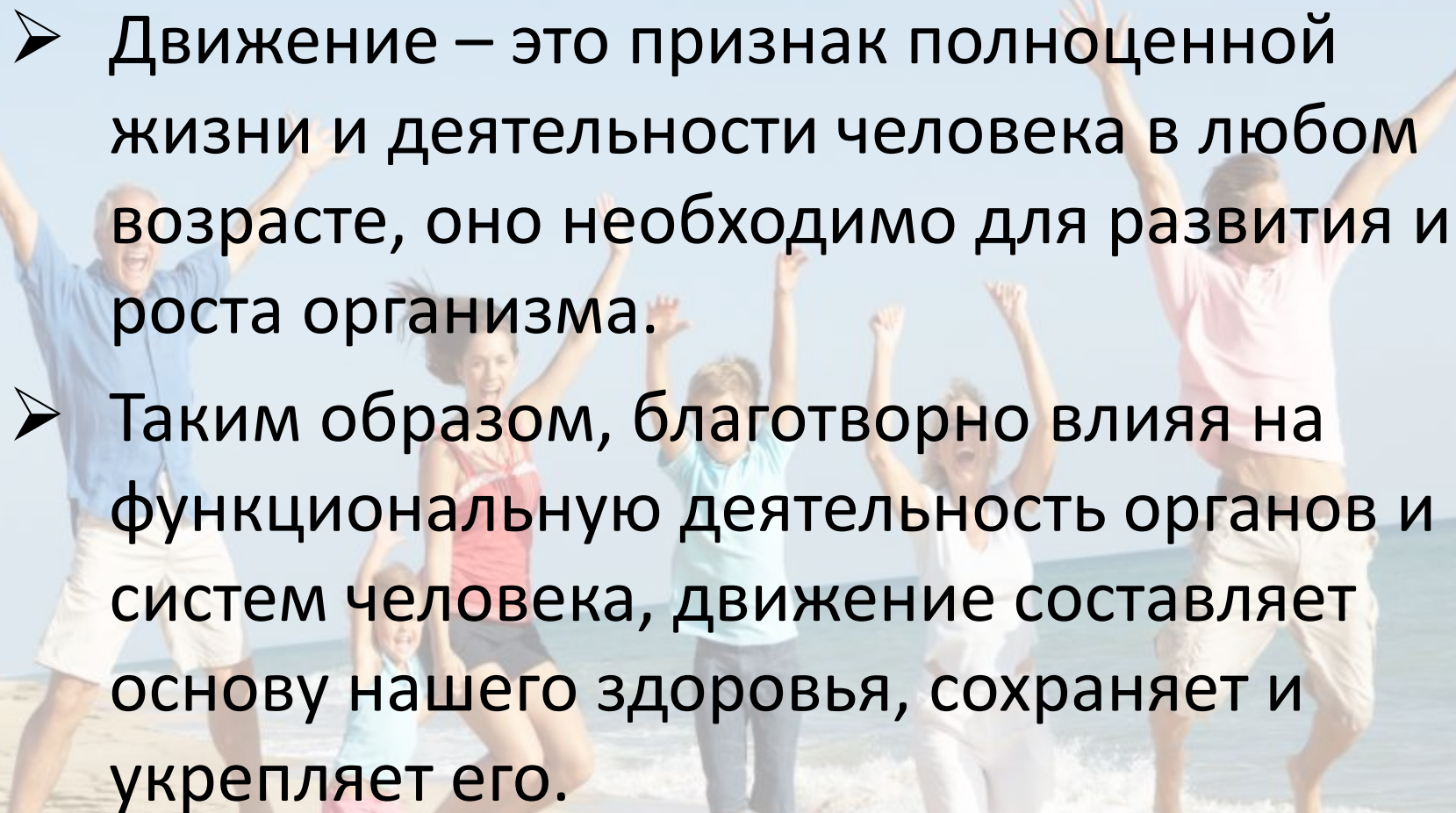


# Движение и здоровье – вещи взаимосвязанные

- Спорт эффективно борется с избыточным весом
- Активное движение уменьшает симптомы депрессии
- Физически активные люди могут быстрее побороть действия гормонов стресса и, следовательно, могут бороться с нервными расстройствами в течение короткого времени
- Спорт – это, как представляется медикам, новая надежда для пожилых людей
- Ходьба, бег трусцой или умеренные нагрузки могут увеличить плотность кости
- Регулярные занятия спортом практикуется среди пациентов с ишемической болезнью

# Виды физических упражнений

- Гимнастика
- Ходьба
- Бег
- Купание и плавание
- Езда на велосипеде
- Ходьба на лыжах
- Катание на коньках
- Аэробика

- 
- A family of six people, including a man, a woman, and four children, are captured in a joyful moment on a sandy beach. They are all jumping with their arms raised high in the air, expressing happiness and energy. The background shows the ocean waves crashing onto the shore under a clear blue sky. The entire scene is framed by a blue border.
- Движение – это признак полноценной жизни и деятельности человека в любом возрасте, оно необходимо для развития и роста организма.
  - Таким образом, благотворно влияя на функциональную деятельность органов и систем человека, движение составляет основу нашего здоровья, сохраняет и укрепляет его.



**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**