

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни является важным фактором для сохранения здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний). В понятие «Здоровый образ жизни» включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.



# Пять причин бросить курить

Добровольный, осознанный отказ от курения – это преодоление серьезного психологического барьера, когда человек доказывает себе и окружающим, что он является хозяином своих действий, поступков и привычек. Когда состояние «*могу бросить*» переходит в фактическую форму «*я это сделал*», человек начинает понимать, что все проблемы, связанные с отвыканием от привычки курить – вполне преодолимы и не так страшны, как казалось раньше.

Причин бросить курить много, есть субъективные, есть и общие для всех.

**Первая и главная – здоровье.** О вреде курения для организма пишут даже на сигаретных пачках. О воздействии канцерогенов, содержащихся в каждой сигарете, регулярно предупреждают врачи. Причем этот вред для здоровья курильщиков – **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ** приложение к их пристрастию.



**Вторая причина – здоровье ваших близких.** Пассивное курение, когда некурящий человек вынужден дышать сигаретным дымом, наносит организму вред не меньший, чем курение активное. А даже больше.

**Третья причина – сугубо экономического плана.** Если покупать сигареты ежедневно или блоками, привыкнув к этой статье расходов, то кажется, что на вашем бюджете курение отражается не значительно. Попробуйте подсчитать сумму, уже израсходованную на сигареты – за последний год, два, три. Впечатляет, а можно было бы осуществить какую-нибудь свою мечту.

**Четвертая причина – отношение.** Курильщик вполне осознанно меняет общение с близкими людьми на общение с сигаретой. Пусть на подсознательном уровне, но вопрос этот «висит» в семье каждого курящего человека. Провести пять минут с ребенком (а сколько таких пятиминуток набегает за вечер), не отрываться от домашних дел – этим вы высказываете уважение к своим близким, показываете, что действительно любите и цените их.

**Пятая причина – внешность.** У курильщиков желтые зубы и подушечки пальцев, вялая и морщинистая кожа. Конечно, современные косметические средства помогают завуалировать последствия курения. Но сколько денег приходится тратить на отбеливающие зубные пасты, на питательные кремы для лица и рук, на подтяжку кожи? Да, последствия курения скрыть можно – если есть лишние деньги и время.

Повод бросить курить у каждого человека – свой: ухудшение самочувствия, прибавление в семействе, желание доказать, что в состоянии это сделать... Общее одно – решимость. И чем больше мы тратим времени на «подготовительный этап», на обоснование необходимости расстаться с этой вредной привычкой, тем дальше сами отодвигаем возможность наслаждаться жизнью без сигаретного дыма, нервных похлопываний карманов в поисках пачки сигарет и затаянного кашля по утрам. А ведь уже давно можно забыть обо всех этих «прелестях» и жить полноценной жизнью, исключив из нее обременительную зависимость.



# ПРАВДА О НАРКОТИКАХ

- **Наркотики - это ловушка.** Стоит попасть в нее - завязнешь, как в трясине, и обратный путь будет труден. В начале ты ещё можешь выбраться сам, но очень скоро - только с помощью профессионалов. Но и у них бывают неудачи. А если неудача - это ты сам...

- **Наркотик - это самообман.** Наркотик никогда не решит ни одной твоей проблемы. Ты уйдешь «в себя», а проблемы останутся нерешенными. Правда, со временем проблемы исчезнут, но... вместе с тобой.

- **Наркотик - это медленное самоубийство.** Старых наркоманов не бывает. Почти никто из них не доживает до 30 лет, чаще всего умирают через 3-4 года. Смерть наркомана уродлива и мучительна.

- **Наркотик - это тюрьма.** Наркоман готов на все ради дозы, в том числе и на преступление. Многие наркоманы занимаются распространением наркотиков - это суровая статья Уголовного Кодекса и неминуемое наказание.

- **Наркотик - это тяжелые болезни.** Последствия наркомании: СПИД, все виды гепатитов, гипертония, инфаркт в юном возрасте, общее ослабление организма, опасное при любой болезни.

- **Наркотик - это больной мозг.** Это неустойчивое, опасное для окружающих поведение, смятение и депрессия, наркотический психоз, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации вплоть до полной потери связи с реальностью.

- **Наркотик - это отказ от любви.** Любовь - главное счастье юности. Наркоман не будет иметь семью, не будет иметь детей. Если это и произойдет, велик шанс, что дети будут уродами.

- **Наркотики - это предательство.** Наркоман способен предать всех и все за дозу: друзей, родителей, любимого человека. Не стоит считать: я сильный и честный, я не предаю. Наркотик окажется сильнее.

- **Наркотик - это потеря всего.** Наркоман теряет все: семью (кроме несчастных родителей), друзей, работу, здоровье. Остается жизнь, да и то ненадолго...

# ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ

