

# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



1. О профилактике туберкулеза.
2. О профилактике сахарного диабета.
3. О профилактике наркомании.
4. О профилактике зависимости от гаджетов.
5. О здоровом образе жизни.



Сегодня мы поговорим о нашем здоровье. Выясним, что нам мешает быть здоровыми. Научимся понимать как избежать негативное вторжение в нашу жизнь разрушающих факторов. Узнаем, какая правовая ответственность бывает за неразумное отношение к своей жизни и свободе.

# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### 1. О профилактике туберкулеза.



### ЧТО ТАКОЕ ТУБЕРКУЛЁЗ?



- это опасное инфекционное заболевание, вызываемое микробактериями туберкулёза (палочка Коха). Туберкулез чаще всего поражает легкие, но может развиваться и в других органах (кости, суставы, половые органы и др.)

### КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ТУБЕРКУЛЁЗ?



- Основной путь передачи - воздушно-капельный, возможно - контактно-бытовой
- Источники инфекции - больной легочным туберкулезом, Возбудитель распространяется при кашле, чихании, разговоре.
- Чаще болезнь развивается при длительном и тесном контакте с больным человеком, но в ряде случаев - даже при однократном контакте
- Наибольшему риску заражения подвержены: члены семьи больного, друзья, сослуживцы, особенно не прошедшие вакцинопрофилактику.
- Развитию туберкулёза способствуют: хронические заболевания (сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки), ВИЧ-инфекция, неполноценное питание, переутомление, стрессы, злоупотребление алкоголем, курение, наркомания.


# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ




### 1. О профилактике туберкулеза.


### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТУБЕРКУЛЁЗ?



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ  
И СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ  
РАБОТОСПОСОБНОСТИ




НАЛИЧИЕ КРОВИ  
В МОКРОТЕ




КАШЕЛЬ  
НА ПРОТЯЖЕНИИ  
3 НЕДЕЛЬ И БОЛЕЕ



периодическое  
повышение температуры  
до 37,2-37,5 °C



потливость по ночам



боли в грудной клетке



ПОТЕРЯ ВЕСА,  
ОТСУТСТВИЕ  
АППЕТИТА



**НА РАННЕМ ЭТАПЕ БОЛЕЗНИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ СИМПТОМОВ НЕТ!**

### ФАКТОРЫ РИСКА



КУРЕНИЕ



АЛКОГОЛЬ



НЕПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



НАРКОТИКИ



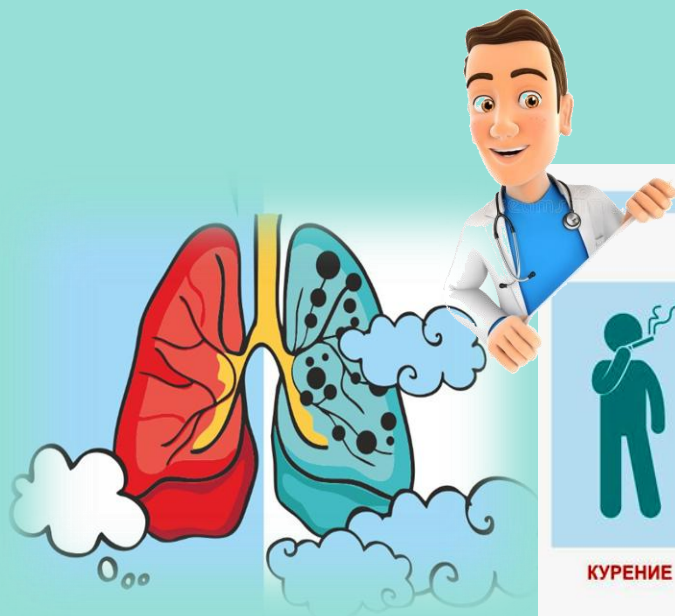
НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ



СТРЕСС



ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ





# ЗОЖ

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

### Прививка БЦЖ-М.

Прививка делается детям на 3 – 7-е сутки после рождения (согласно национальному календарю прививок), чтобы сформировать у них иммунитет к туберкулёзу.

**Проба Манту с 2 ТЕ** 1 раз в год (это не прививка, а диагностический тест на присутствие в организме микобактерий туберкулёза) Она проводится независимо от предыдущего результата пробы:

- детям с 12 месяцев в детских садах, школах, поликлиниках по месту жительства;
- детям и подросткам до 18 лет в лицеях, колледжах, техникумах, институтах, университетах, академиях или в детских поликлиниках по месту жительства;
- детям, непривитым БЦЖ в период новорожденности, проба Манту с 2 ТЕ ставится с 6 месяцев 2 раза в год.

**Диаскинтест** – это современный диагностический внутрикожный тест с аллергеном туберкулёзным рекомбинантным, по результатам которого можно выявить туберкулёз.

Этот тест безопасен даже для беременных женщин. Диаскинтест не является прививкой!

**Флюорография** – способ диагностики туберкулеза легких у лиц, старше 15 лет 1 раз в год (кроме отдельных групп населения)

### Соблюдение правил гигиены:

- Мойте руки перед едой, после контакта с пылью и любыми грязными предметами, после нахождения в общественных местах.
  - Не выходите на работу и не отправляйтесь на отдых, если кашляете. В этом случае обратитесь к врачу, пройдите минимальное медицинское обследование.
  - Не трогайте грязными руками глаза и лицо.
  - Не позволяйте ребёнку брать в рот немые игрушки (упавшие на улице или те, с которыми он играл на улице, в детском саду, в песочнице).
  - Не берите на прогулку малышу мягкие игрушки.
- Помните, что влажные салфетки, которыми Вы протираете руки, не воздействуют на микобактерии туберкулёза, так как содержат спирт, а микобактерии туберкулёза кислото- и спиртоустойчивы.

**Избегайте контактов с кашляющими людьми, особенно – с длительно кашляющими.**

**Чаще бывайте на улице: гуляйте в солнечную погоду.**

**Не переохлаждайтесь и не переутомляйтесь.**

### Правильное и сбалансированное питание:

- белковая пища: мясо, рыба, курица, индейка, яйца, сыр, орехи и др.;
- продукты, богатые кальцием: бобовые, изюм, молоко, творог и др.;
- овощи и фрукты;
- витамины.

**Не курите!** Никотин и дым ослабляют лёгкие, раздражая и повреждая слизистую оболочку бронхов.



# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## 2. О профилактике сахарного диабета.

**Сахарный диабет** - это хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем глюкозы в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита гормона поджелудочной железы инсулина, и/или вследствие уменьшения чувствительности к нему клеток - мишеней организма.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано более 4-х млн больных сахарным диабетом, однако истинное число больных намного больше.

Сахарный диабет выявлен у каждого 20 россиянина\*

Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто - достаточно пройти профилактическое обследование в

Центре здоровья или диспансеризацию в поликлинике по месту жительства.

**НОРМА** - уровень глюкозы натощак **менее 6 ммоль/л**

**ПРЕДИАБЕТ** - уровень глюкозы натощак **от 6,1 до 6,9 ммоль/л**

**ДИАБЕТ** - уровень глюкозы равен или выше **7,0 ммоль/л**



### ФАКТОРЫ РИСКА ДИАБЕТА



Избыточная масса тела, ожирение

Артериальная гипертония (давление 140/90 мм рт. ст. и выше)

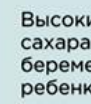


Наличие сахарного диабета у ближайших родственников

Низкий уровень физической активности



Низкий уровень «хорошего» холестерина в крови (ЛПВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более)



Высокий уровень сахара в крови во время беременности, рождение ребенка весом более 4 кг

### СИМПТОМЫ ДИАБЕТА



Постоянная жажда, сухость во рту



Ухудшение зрения



Повышенная утомляемость, слабость



Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи



# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## 2. О профилактике сахарного диабета.

**Сахарный диабет** - это хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем глюкозы в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита гормона поджелудочной железы инсулина, и/или вследствие уменьшения чувствительности к нему клеток - мишеней организма.

## ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

Плохая экология, частые стрессы, пищевые соблазны – эти и многие другие составляющие жизни в большом городе отрицательно сказываются на нашем здоровье и провоцируют различные заболевания.

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Достаточно лишь сделать  
**ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**

Курение и загрязненный воздух



Употребление фастфуда



Употребление сладких газированных напитков



Лишний вес



Прогулки на свежем воздухе



Употребление 500 гр овощей и фруктов в день



Предпочтение чистой питьевой воде



Контроль массы тела



# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### 3. О профилактике наркомании.

**Наркомания** (от др.-греч. *νάρκη* — «оцепенение», «сон» и *μανία* — «безумие», «страсть», «влечение») — состояние, характеризующееся патологическим влечением к употреблению наркотических веществ, сопровождающееся психическими, а иногда и соматическими расстройствами.

### МИФЫ и ПРАВДА о наркотиках

От одного раза никакого вреда не будет и ты не привыкнешь

Даже разовое употребление наркотика причинит организму сильный вред! Клюбым наркотикам можно привыкнуть уже после первой пробы!

От употребления наркотиков всегда можно отказаться.

Так думали все наркоманы, когда первый раз пробовали наркотики. Уже после первой пробы человек становится зависимым!

Мы живем один раз, все нужно попробовать, в том числе, и наркотики

Да уж, те, кто попробовал, кроме наркотиков в этой жизни точно ничего не увидят!

Легкие наркотики, такие как травка, принимать можно — это безопасно.

Любой наркотик — это ЯД! А как может быть яд безопасен для организма?!

Наркотики помогают решать проблемы и делают жизнь интереснее.

Это иллюзия! Наркотики не решают проблемы, они сами становятся очень серьезной проблемой. Наркотики не делают жизнь человека интереснее. Они сокращают ее и приводят к смерти!

Наркотики делают человека свободными.

Тогда ответьте на вопрос: почему тех, кто принимает наркотики, называют «зависимыми»?!



# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### 3. О профилактике наркомании.



**Наркомания** (от др.-греч. *νάρκη* — «оцепенение», «сон» и *μανία* — «безумие», «страсть», «влечение») — состояние, характеризующееся патологическим влечением к употреблению наркотических веществ, сопровождающееся психическими, а иногда и соматическими расстройствами.

### Воздействие наркотиков на организм



**ПСИХОДЕЛИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА**  
ЛСД, Псилоцибин, МДМА

расширение зрачков, нарушение сна  
дрожание рук, сухость кожи,  
утрата самоконтроля, депрессия  
Аритмия, разрушение мозговой ткани  
галлюцинации, цирроз печени,  
почечная недостаточность,  
психозы, шизофрения



**КАННАБИНОИДЫ**  
Марижуана, Гашиш

эйфория, разговорчивость  
сильный голод и жажда, покраснение глаз  
обостренное восприятие цвета и звука  
Нарушение памяти, паранойя, бронхит,  
рак легких



**КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ**  
Спайс, Микс, и др.  
синтетические  
каннабиоиды

беспричинный хохот, неспособность  
сосредоточиться, нарушение восприятия мира  
Психические расстройства, рак легких



**АМФЕТАМИН**  
Амфетамин, Первитин,  
Эфедрон,  
Метамфетамин

расширение зрачков, эйфория  
гиперактивность, болтливость  
отсутствие чувства голода, вспыльчивость  
риск инсульта, поражение йодом и  
красным фосфором,  
риск инфаркта, нервное истощение



# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### 3. О профилактике наркомании.

НЕ РАЗРУШАЙ СВОЮ  
КАРТИНУ ЖИЗНИ !

**УГОЛОВНАЯ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**  
ЗА РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАРКОТИКОВ

**от 4 до 20 лет!**

Комитет  
по образованию  
города Барнаула



ГУ МВД Рос  
по Алтайскому к



## ПРАВОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



### Ответственность за наркопреступления в России

Юридическая ответственность наступает за следующие незаконные действия, связанные с наркотическими и психотропными веществами, в т.ч. растениями, содержащими такие вещества

Приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка (без цели сбыта)

I



4-5<sup>\*</sup>  
тыс. руб.  
штраф или арест  
до 15 суток

II



В крупном размере  
3  
лет  
лишения свободы:

III



В особо крупном  
размере  
3-10<sup>лет</sup>  
лишения свободы

Производство, сбыт или пересылка

I



4-8  
лет  
лишения свободы

II



5-12<sup>лет</sup>  
лишения свободы

III



8-20<sup>лет</sup>  
лишения свободы

в крупном размере:  
группой лиц по предварительному сговору

в особо крупном размере:  
организованной группой;  
в отношении несовершеннолетнего;  
с использованием служебного положения

# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### 4. О профилактике зависимости от гаджетов.

#### КАК СМАРТФОНЫ УДЕРЖИВАЮТ НАШЕ ВНИМАНИЕ

##### НОМОФОБИЯ

< - боязнь остаться без мобильного телефона, без связи >

Как сильно вы зависите от своего смартфона?

Исследования, проведенные в Великобритании показали, что



людей чувствуют тревогу, когда они не могут воспользоваться своим телефоном.

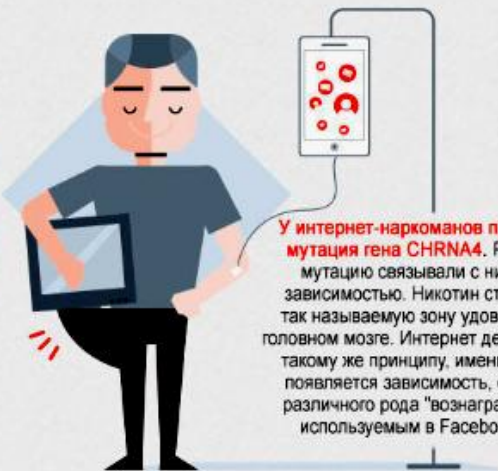
Насколько сильно это беспокоит вас?



Это очень тревожное и напряженное состояние, которое похоже на чувства перед посещением стоматолога или собственной свадьбой.

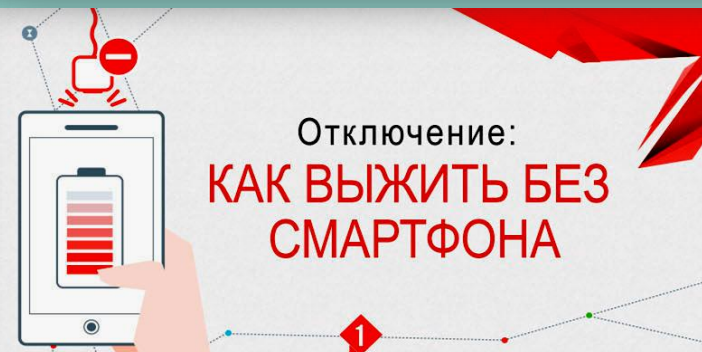
#### ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ЭТУ ЗАВИСИМОСТЬ?

Смартфоны умело сочетают в себе компьютер, интернет и мобильный телефон, **не привязываясь к определенному месту.**



У интернет-наркоманов происходит мутация гена **CHRNA4**. Раньше эту мутацию связывали с никотиновой зависимостью. Никотин стимулирует так называемую зону удовольствия в головном мозге. Интернет действует по такому же принципу, именно поэтому появляется зависимость, особенно к различного рода "вознаграждениям", используемым в Facebook и Twitter.

#### Отключение: КАК ВЫЖИТЬ БЕЗ СМАРТФОНА





# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### 4. О профилактике зависимости от гаджетов.

#### ПРЕОДОЛЕНИЕ СМАРТФОННОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Мы разделили людей, принимающих участие в эксперименте, на тех, кто использует все функции смартфона и тех, кто использует его просто как телефон - только звонки и текстовые сообщения.



Затем мы сравнили результаты эксперимента



Большую часть времени люди не испытывали существенного дискомфорта от отсутствия функций современного смартфона.



Чаще всего люди испытывали **легкое разочарование** (39%), когда они не могли использовать некоторые важные функции смартфона. Это прежде всего проверка электронной почты или сообщений в социальных сетях.



Опрашиваемые испытывали **на 79% больше случаев беспокойства**, когда не могли использовать свои телефоны для вызова или текстового сообщения. Необходимость оставаться на связи является важнее, чем использование различных приложений.



Отключение:  
КАК ВЫЖИТЬ БЕЗ  
СМАРТФОНА

# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### 4. О профилактике зависимости от гаджетов.



Люди, которые провели целую неделю без смартфонов, были сильно встревожены. Особенно, когда они **не могли совершать звонки или отправлять сообщения**. Дополнительные неудобства приносило отсутствие некоторых приложений смартфона, таких как карты и веб-поиск.



Многие люди, принимающие участие в эксперименте, также **отметили положительные моменты отсутствия телефонов**. Они смогли сосредоточиться на других вещах, на которые часто не хватало времени.

Из проведенных нами экспериментов можно сделать вывод, что **ЗВОНКИ И СМС ПО-ПРЕЖНЕМУ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ФАКТОРОМ В НАШЕЙ ЖИЗНИ**. Наши испытуемые смогли вынести отсутствие различных приложений смартфона. Все мы могли обходиться без смартфонов раньше, значит сможем отказаться от этой зависимости и сейчас.

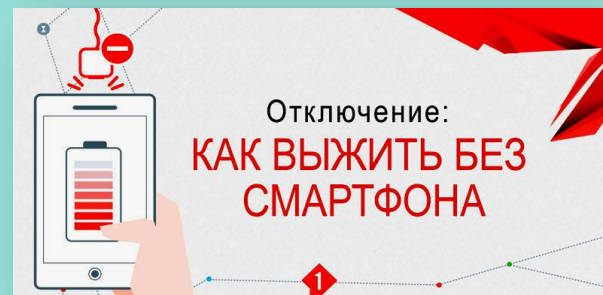
### ВЫВОДЫ



Люди стали настолько привязаны к своим телефонам, что действительно боятся их потерять. Большинство пользователей страдает **мобильной зависимостью**.



Химические процессы, происходящие в нашем мозгу, побуждают нас проверять наши телефоны все чаще, разрушая нашу **концентрацию внимания**. Хорошо, что этот процесс является обратимым.

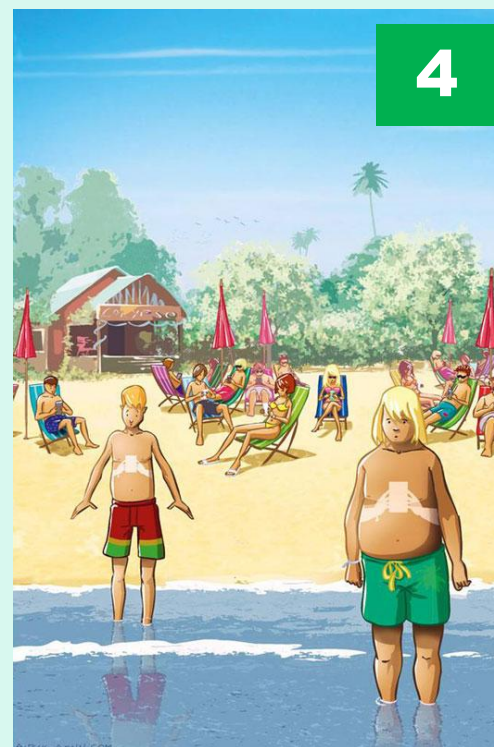


Отключение:  
**КАК ВЫЖИТЬ БЕЗ  
СМАРТФОНА**



# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Задание на дом: придумайте названия к этим рисункам и пришлите ответы в наш чат по образцу: 1. .... 2. .... 3. .... 4. ....**

# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### **Выводы.**

- **Наш образ жизни и зависимости сокращают нашу жизнь, делают ее течение тревожной (порой истеричной), болезненной, она становится в тягость, а не в радость.**
- **Какой будет наша жизнь, зависит только от нас, наших привычек, силы характера.**

**МЫ  
ВЫБИРАЕМ  
ЖИЗНЬ**





# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



### КАК ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ 8 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ

# ЗОЖ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

