

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

Человек - неотделимая часть
окружающего мира.





“Здравием
нашего тела мы
называем, то
состояние, когда
наше тело
свободно от всех
недостатков и
болезней”.



**За здоровьем надо следить со
школьной скамьи !**



ЗДОРОВЬЕ ВАЖНО И ЦЕННО, ПОТОМУ ЧТО...

**«Оно является основой жизни»,
«быть здоровым, значит быть полностью уверенным в себе»,
«для меня важно прожить долгую и счастливую жизнь»,
«здоровые родители - здоровые дети»,
«здоровый организм - залог жизни»,
«оно самое ценное, что есть у меня»,
«от здоровья зависит будущее».**



Здоровый образ жизни школьника - ЭТО

правильное питание;



занятие физическими
упражнениями;



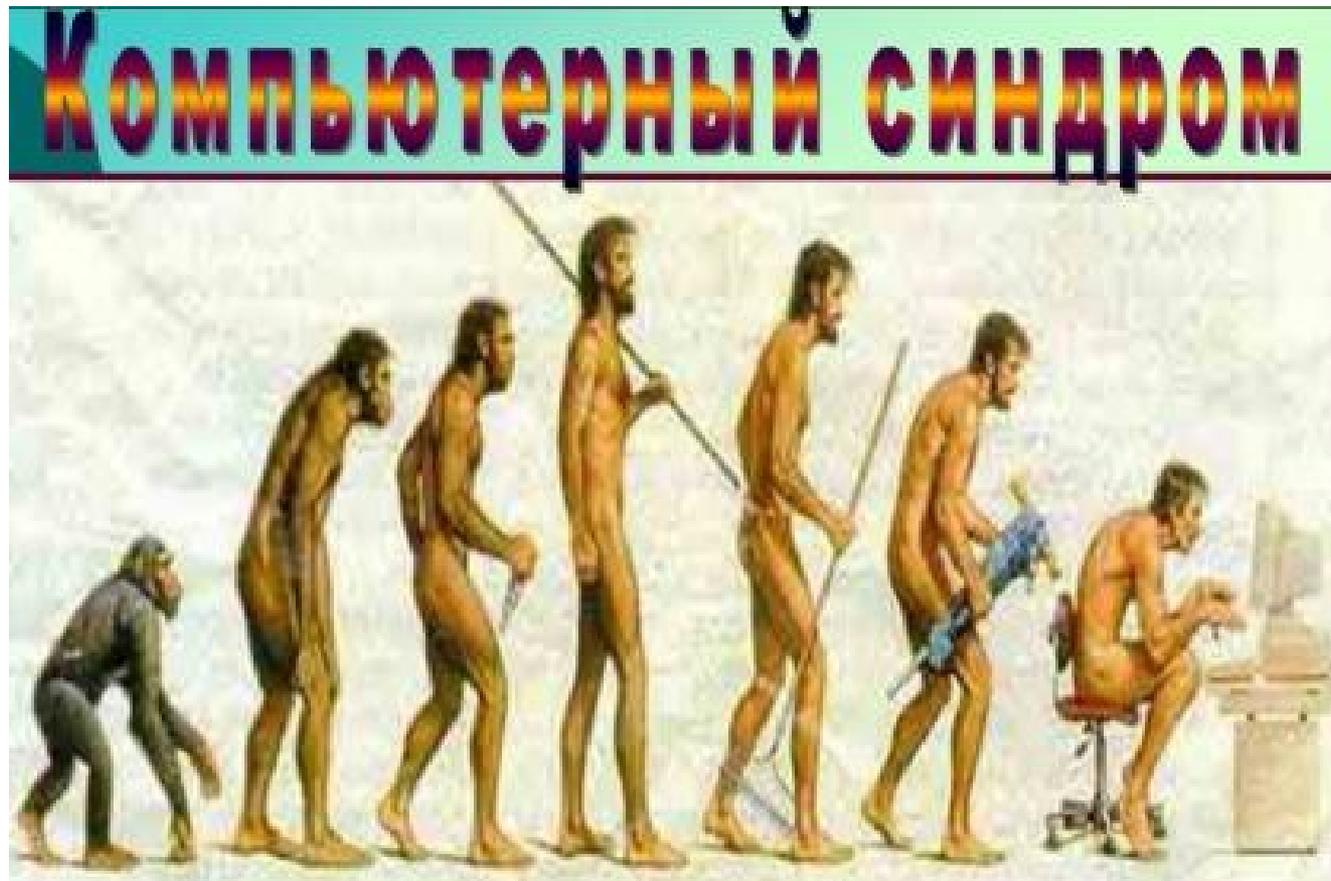
соблюдение режима дня;



отказ от вредных привычек.



ограничение количества времени,
проводимого за компьютером



Питание. ЧТО МЫ ПЬЁМ?



Углеводы.

В 0,33 л.

газированной воды

содержится 8

ложек сахара .

Подсластители –

аспартам, в 200
раз слаще сахара.

Углекислый газ

Ортофосфорная

кислота

Питание. ЧТО МЫ ЕДИМ ?

Ароматизаторы

**Пищевые
добавки - Е
Канцероген-
акриламид (жир
с химикатами)**



Компьютер – наш друг или враг?



Вредные факторы :
сидячее положение в
течение длительного
времени;
утомление глаз,
нагрузка на зрение;
перегрузка суставов
кистей;
стресс.

Режим дня



выполнение
различных
видов
деятельности в
строго
определённое
время,
правильное
чередование
работы и
отдыха,
регулярное
питание,
сон.

АЛКОГОЛЮ-

«НЕТ!»



Почему тянутся к алкоголю подростки?

➤ **ОТ ТОСКИ**

➤ **ЖЕЛАНИЯ**

ВЫГЛЯДЕТЬ СТАРШЕ

➤ **ЖЕЛАНИЯ НЕ**

ОТСТАТЬ ОТ КОМПАНИИ



наркотикам-

«НЕТ!»

Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приёма какого-либо наркотика. После 20 дней приёма зависимость возникает в 100% случаев. После возникновения зависимости у человека развиваются депрессии, приступы паники страха, психозы, резкое ухудшение памяти.....синдром органического поражения мозга.



курению -

«НЕТ!»

- Из каждых 100 человек, умерших от рака, 90 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.
- Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.
- Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.



Особая группа риска -подростки. Их неокрепшая психика за считанные дни поддается негативному влиянию игр, дети, в отличие от взрослых, не знают меры и хуже ощущают чувство времени – им кажется, что за компьютером они провели всего лишь несколько минут, в то время как прошло уже несколько часов.

Многие геймеры идут дальше и готовы тратить деньги, чтобы воспользоваться платными услугами в онлайн-играх.

Особую опасность представляют различные стрелялки, бродилки, леталки и гонки. поскольку игровая зависимость, вызванная ими, сопровождается агрессивностью, озлобленностью.

Игровая зависимость (игромания, лудомания, патологический гэмблинг)— существует несколько имен у этой проблемы, суть которой состоит в неконтролируемой тяге
к
игре, которая называется «зависимостью». Это нехимическая, информационная зависимость
от
игровых автоматов, казино, компьютерных игр, Интернета, SMS-сообщений.

Признаки игровой зависимости

Существуют признаки игровой зависимости:

поглощенность, озабоченность игрой

(воспоминания о прошлых играх,

планирование будущих ставок, мысли о

том, как найти деньги на следующую

игру);

взвинченность и возбуждение во время

игры, повышение ставок для усиления

азарта;



- Игры, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые, особенно MMORPG. Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям.

Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в World of Warcraft. В онлайне прошли широчайшие похороны Snowly (такой был ник девочки).



Основные психологические причины игровой зависимости



- Безрадостная жизнь.
- Неудовлетворённость личной жизнью.
- Психологическая фиксация в детском или подростковом состоянии.



Стадии игровой зависимости:

- *1-я стадия игромании*

Начало формирования игровой зависимости, проявляется в усилении желания играть. При этом снижается мотивов «играть - не играть» ещё нет, и человек может отказаться играть даже при наличии желания. Однако никакого осознания зависимости нет, поэтому частота игр растёт. Ставки тоже растут. Игровые сеансы удлиняются.

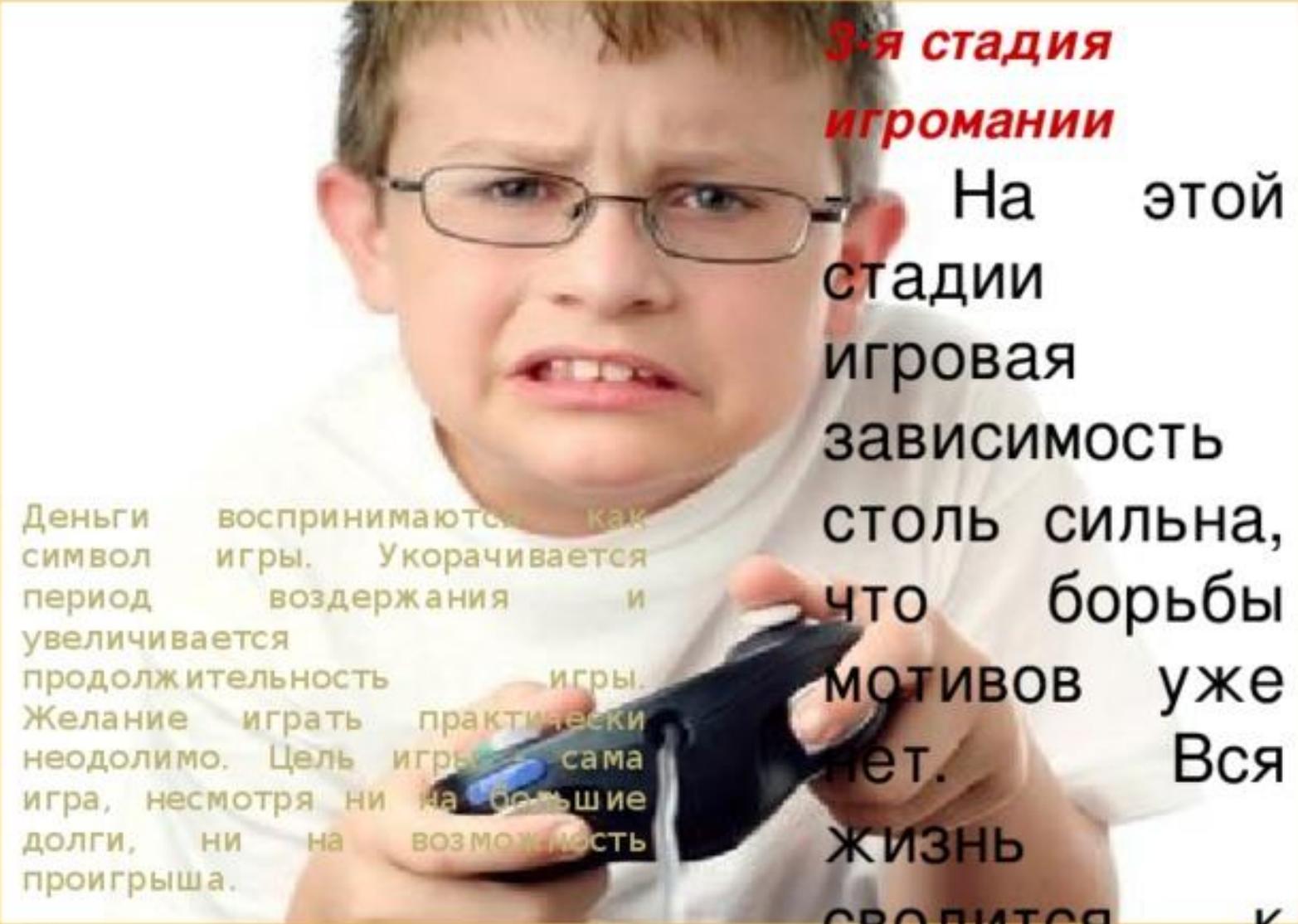


• 2-я стадия игромании.

Игроману всё реже удается волевым усилием запретить себе играть. Появляется и становится напряжённой борьба мотивов «играть — не играть». Игровые сеансы всё более удлиняются и увеличивается частота игр. Сама игра становится безудержной. Выигрыш здесь же пускается в игру.



Поведение определяют возрастающий азарт и иллюзии игромана: вера в свою удачливость, везение, фарт и счастливый случай. Игроман строит свои системы игры, выделяет «счастливые» комбинации цифр или изображений. Игровой процесс обрывает ритуалами, суевериями.



3-я стадия игромании

На этой
стадии
игровая
зависимость
столь сильна,
что борьбы
мотивов уже
нет. Вся
жизнь
сводится к

- Деньги воспринимаются как символ игры. Укорачивается период воздержания и увеличивается продолжительность игры. Желание играть практически неодолимо. Цель игры — сама игра, несмотря ни на какие долги, ни на возможность проигрыша.

Последствия игровой зависимости.

-  Деградация личности.
-  Большой денежный долг.
-  Распад семьи.
-  Потеря друзей.
-  Потеря социального статуса.



- Игровая зависимость является психологической, поэтому и лечение надо осуществлять психологическими методами. Чтобы преодолеть игровую зависимость, человек должен переключиться в состояние, для которого стремление играть не характерно.



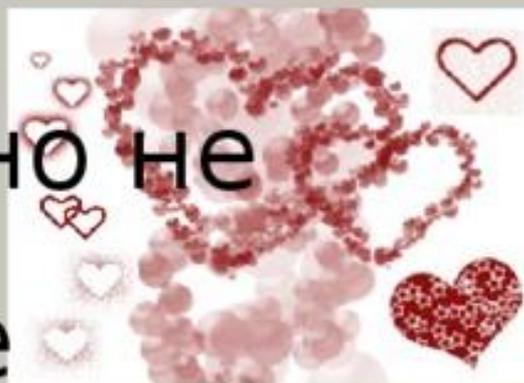
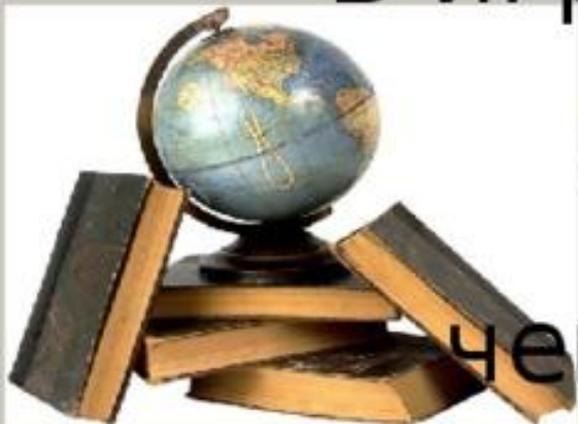
В игре нужно не

больше

чем играть,

а в жизни - не

меньше чем жить...





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

(вопросы, суждения)

