



**МЫ  
ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Здоровье** - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Занятия физкультурой - одна из основных составляющих  
здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.



Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе все больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни.



## *Элементы здорового образа жизни:*

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;



# Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя



**НИКОТИН** – бесцветная маслянистая  
жидкость буряющая при контакте с воздухом.



**НИКОТИН** –  
сильнейший  
яд!

**40-50 мг**  
никотина –  
**смерть!**

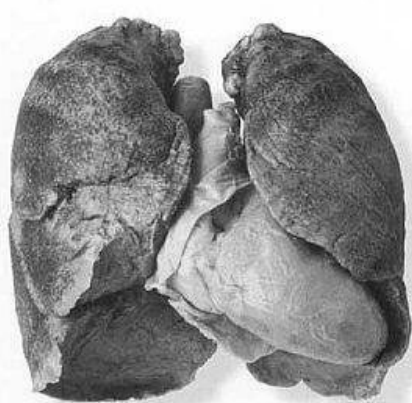




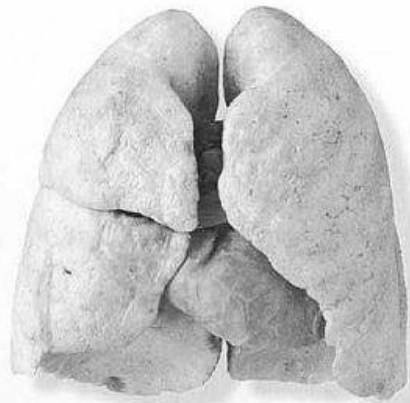
# ВНИМАНИЕ !

<b>Компоненты табачного дыма</b>	<b>Заболевания</b>
<b>Никотин</b>	<b>Кровеносных сосудов , сердца , лёгких , дыхательных путей , нервной системы , желудочно-кишечного тракта.</b>
<b>Радиоактивные компоненты</b>	<b>Раковые заболевания , болезни крови и лёгких.</b>
<b>Канцерогенные смолы</b>	<b>Раковые заболевания , повреждение зубной эмали , воспаление слизистых оболочек.</b>
<b>Угарный газ</b>	<b>Нарушение дыхания , болезни сердца.</b>
<b>Стирол</b>	<b>Нарушение слуха , зрения , нарушение органов осязания и обоняния.</b>
<b>Синильная кислота</b>	<b>Болезнь сердца , крови.</b>

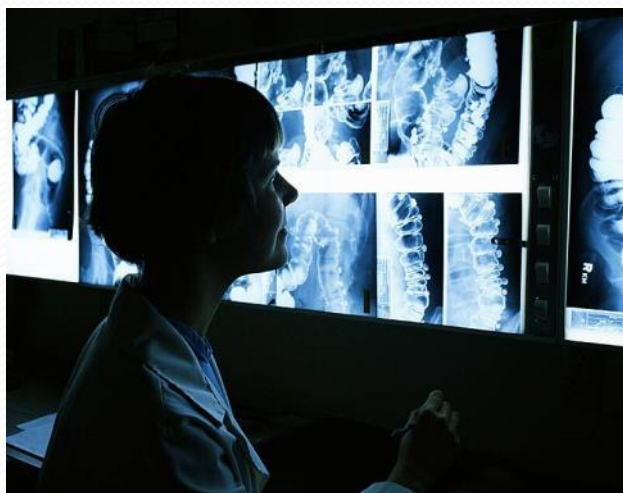
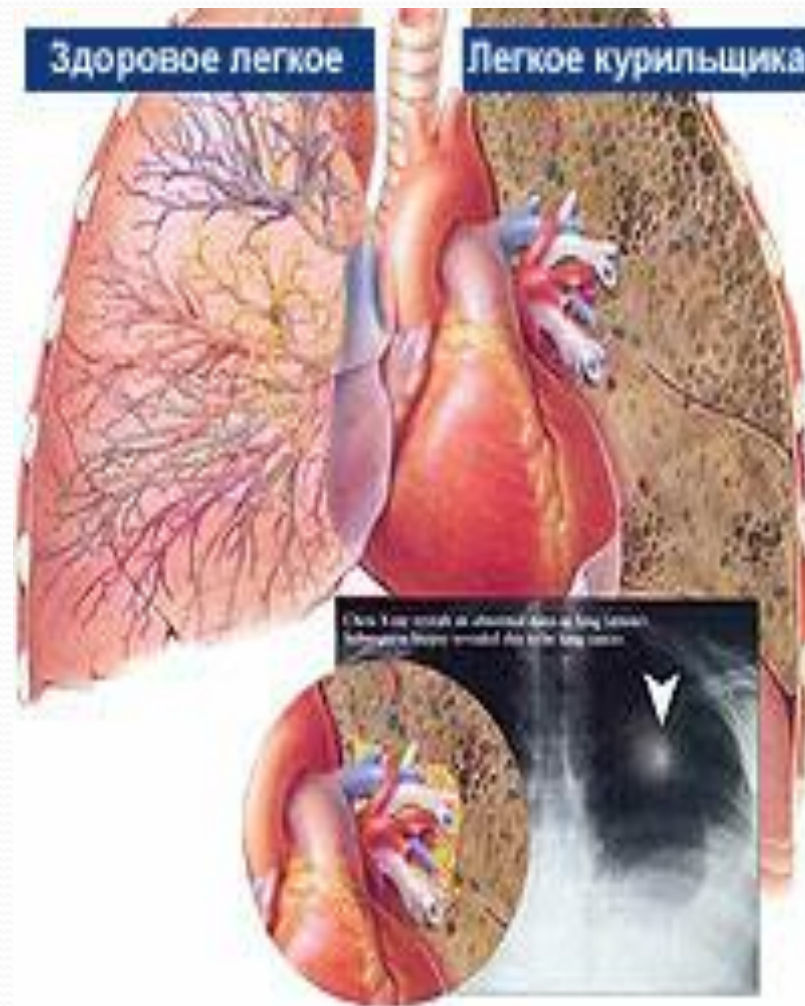
# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЛЁГКИЕ



*Курить-это круто!!!*



*Да конечно :)*



# Алкоголизм – одна из наиболее опасных привычек

«Пьянство –  
добровольное  
безумие».

Аристотель

ФОРМУЛА  
ЭТИЛОВОГО  
СПИРТА –  $C_2H_5OH$



# Преобразование этанола в организме человека



ЭТАНОЛ  $\xrightarrow{[O]}$  ЭТАНАЛЬ  $\xrightarrow{[O]}$  УКСУСНАЯ КИСЛОТА  $\xrightarrow{[O]}$  ОКСИД УГЛЕРОДА(II) И ВОДА



# Отрицательное воздействие этанола на организм человека

- затрудняет работу органов (печени, сердца, почек, кишечника)
- накопление перекисных соединений, которые разрушают клеточные мембраны, что ведёт к циррозу печени;
- возникновение мутаций и уродств у эмбрионов;
- оказывает наркотическое действие, разрушает клетки головного мозга, приводит к нарушению белкового, углеводного, жирового и витаминного обмена;
- снижает иммунитет;
- повышает артериальное давление, приводит к дрожанию рук, тела и судорогам;
- снижает пищеварительную способность, повышает жажду, сухость во рту;
- расстройство нервной системы.

# Действие **этанол** на организм человека в зависимости от концентрации в крови



**1-2,5%**

*Психическое расстройство, нарушение равновесия*



# Действие **этаноло** на организм человека в зависимости от концентрации в крови



<b>2,5-3,5%</b>	Потеря психической и физической координации
-----------------	---



# Действие **этаноло** на организм человека в зависимости от концентрации в крови



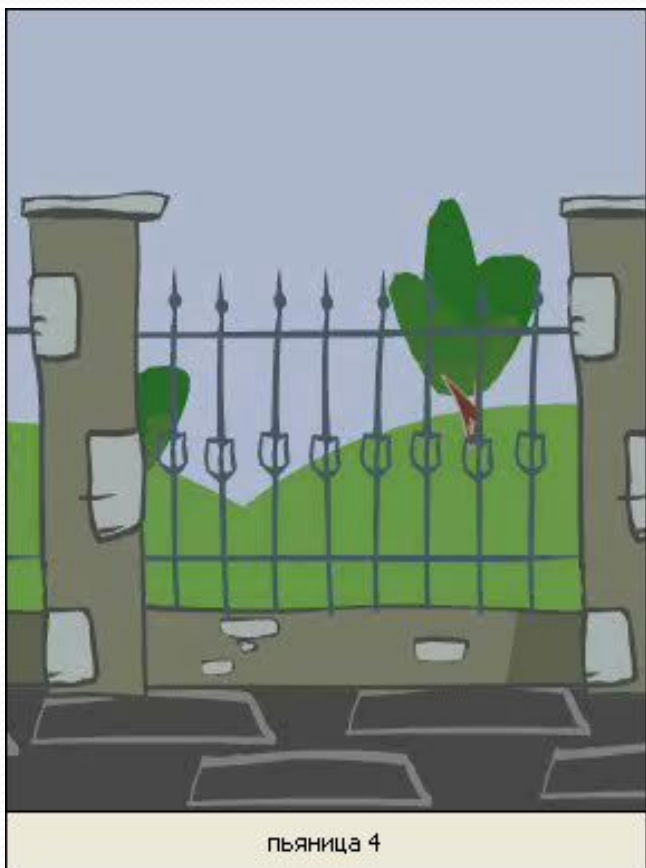
**2,5-4%**

*Наркотический сон*





# Действие **этаноло** на организм человека в зависимости от концентрации в крови



**> 5-6%**

*Паралич нервной, кровеносной, дыхательной систем. Смерть.*



# НАРКОМАНИЯ

–опаснейшая  
зависимость  
от веществ,  
называемых  
наркотикам

и,  
приводящая к  
ухудшению  
здоровья и  
смерти !



# Виды наркотической зависимости

## Физическая зависимость

**включает в себя:**

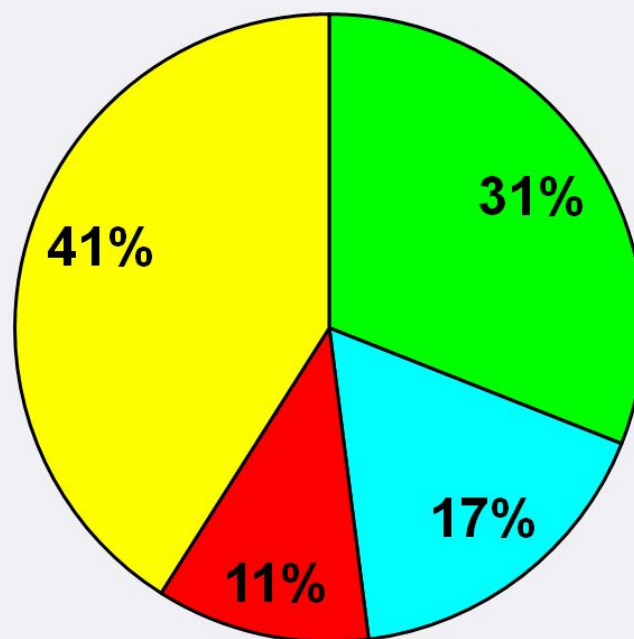
**а)** влечение к наркотику; **б)** возможность достижения физического комфорта только при наличии наркотического вещества в организме; **в)** абстинентный синдром.

## Психическая зависимость

**включает в себя:**

**а)** непреодолимое влечение к приёму наркотиков;  
**б)** возможность достижения психического комфорта только при наличии наркотического вещества в организме.

# КАТЕГОРИЯ ЛИЦ, УПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКИ



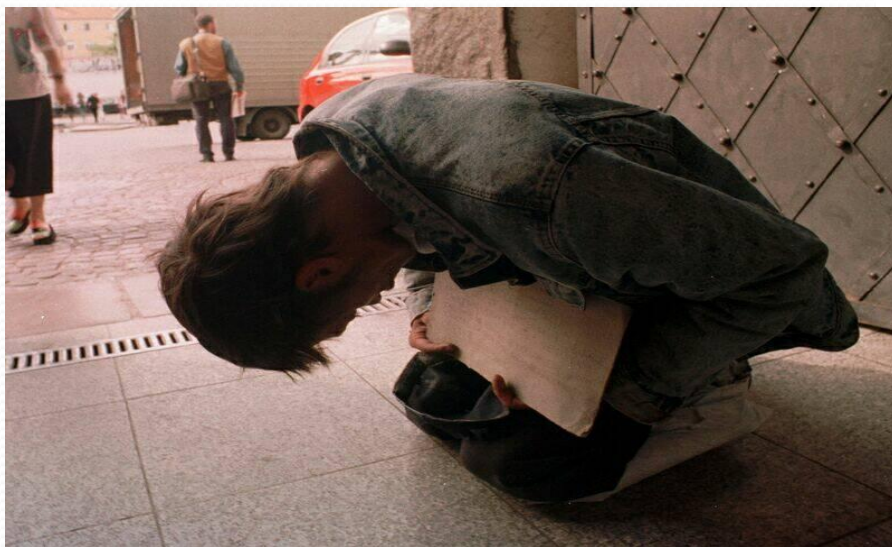
■ Бизнесмены

■ Безработные

■ Студенты и учащиеся

■ Разная категория людей

# Последствия употребления наркотиков:



- Поражение нервной системы, головного мозга, внутренних органов
- ВИЧ-инфекции, СПИД
- Гепатит С, В, дельта
- Гормональное нарушение
- Дети рождаются с умственными и физическими отклонениями
- Бесплодие
- Психические расстройства
- Потеря работоспособности
- Деградация личности
- **Смерть**

# ЗАПОМНИТЕ!

1. Табак содержит множество **токсичных веществ**
2. Никотин, присутствующий в табаке, - **одно из самых ядовитых веществ**
3. **Организм человека быстро привыкает к никотину**, поэтому лучше не начинать курить вообще
4. **Курение вызывает множество заболеваний (рак, сердечно – сосудистые заболевания)**



# ЗАПОМНИТЕ!

1. Чрезмерное употребление алкоголя приводит к зависимости, известной как **алкоголизм**
2. Алкоголизм – заболевание, которое **поражает организм человека** и приводит к болезни и даже **смерти** в результате **нарушения работы печени**
3. Алкоголизм может привести к очень серьёзным **проблемам в семье, в обществе**
4. Необходимо **избегать употребления алкоголя**, поскольку очень трудно преодолеть эту привычку
5. Лекарства несовместимые с алкоголем



# ЗАПОМНИТЕ!

1. Приём наркотиков быстро приводит к **наркозависимости**
2. Наркотики могут вызывать **психическую зависимость**, приводящую к увеличению дозы, и **физическую зависимость**, которая проявляется в симптомах «ломки» при отсутствии наркотика
3. Употребление наркотиков ведёт к постепенному **разрушению организма**
4. Избавиться от наркозависимости чрезвычайно трудно, поэтому **необходимо вообще избегать приёма наркотиков**





- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;



- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



**Формирование образа жизни,**  
**способствующего укреплению здоровья человека,**  
**осуществляется на трёх уровнях:**

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).