



**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!

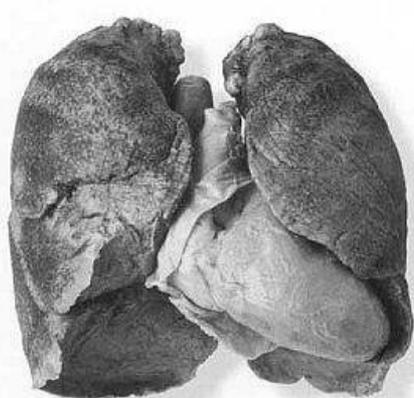
**40-50 мг
никотина –
смерть!**



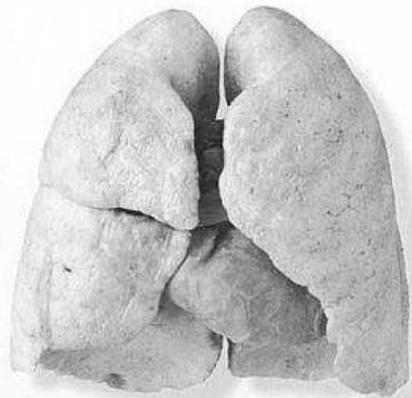
ВНИМАНИЕ !

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

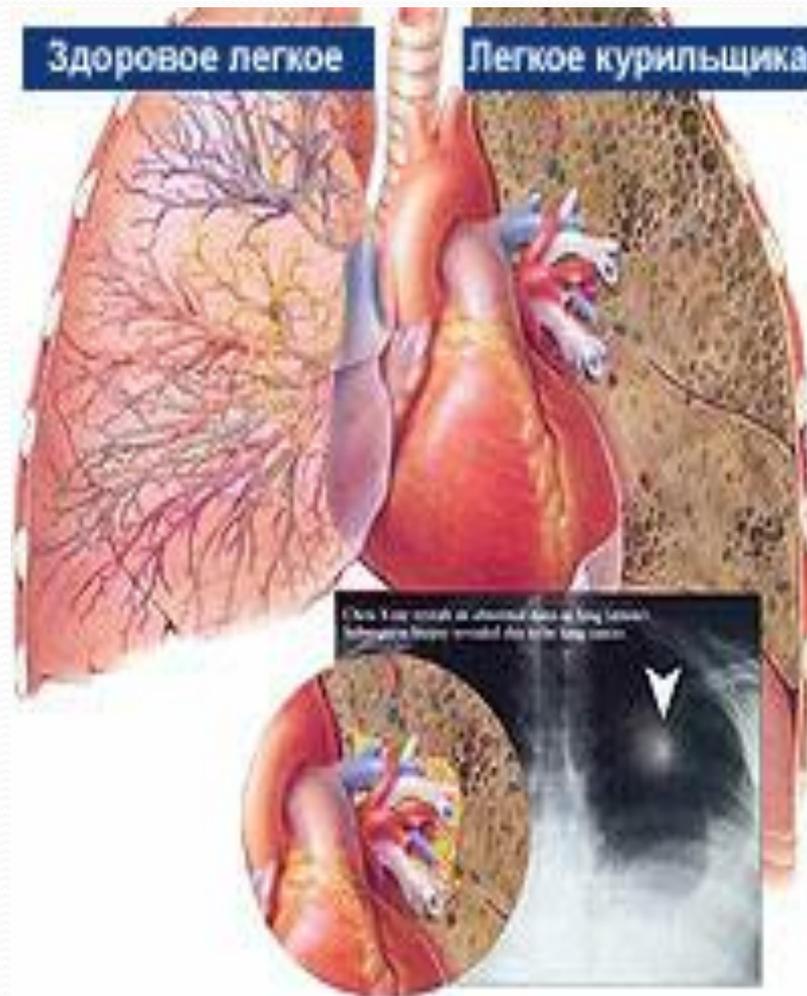
ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЛЁГКИЕ



Курить-это круто!!!



Да конечно :)



Алкоголизм – одна из наиболее опасных привычек

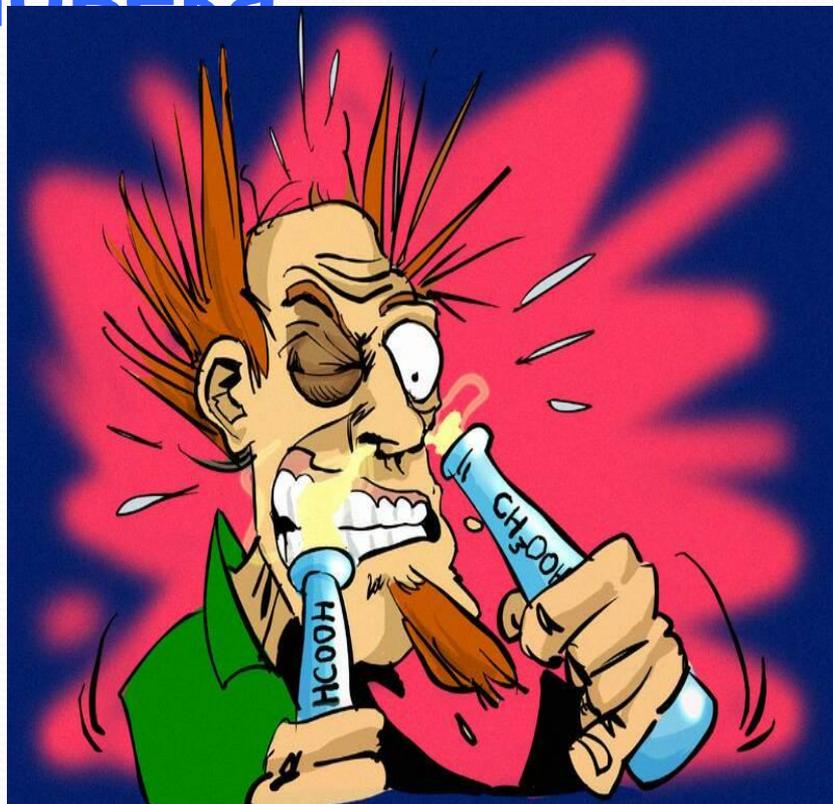
«Пьянство – добровольное безумие».

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



2,5-3,5%	Потеря психической и физической координации
-----------------	---



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



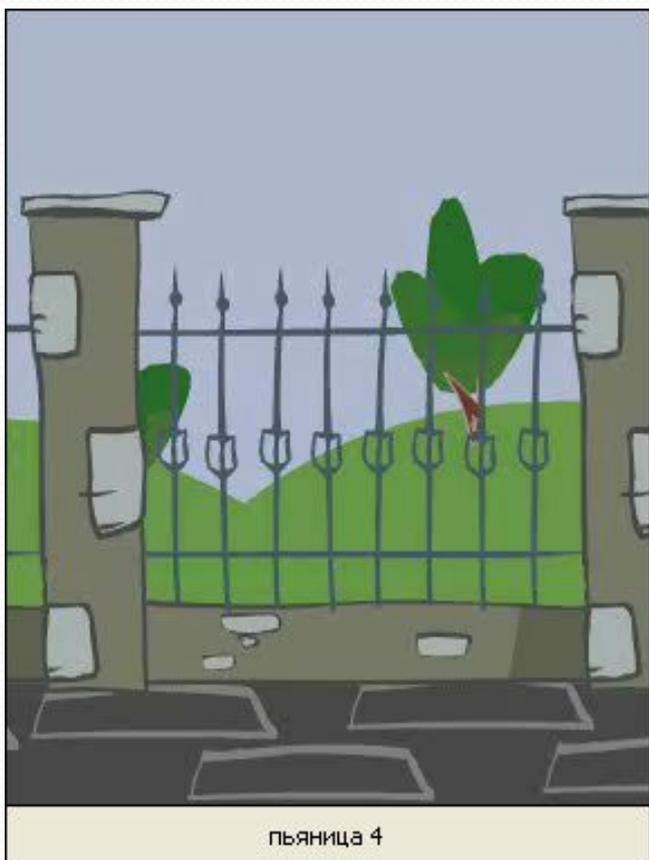
пьяница 3

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:

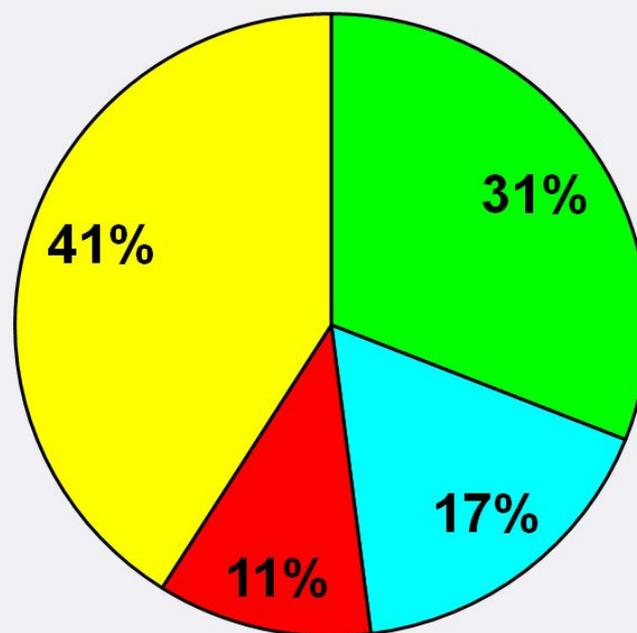
а) влечение к наркотику; б) возможность достижения физического комфорта только при наличии наркотического вещества в организме; в) абстинентный синдром.

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).