

# **Здоровье и здоровый образ ЖИЗНИ**

# Учебные вопросы

1. Общие понятия о здоровье.
2. Вредные привычки и их профилактика.
3. Основные инфекционные заболевания и их профилактика.

# Определяющие характеристики здоровья

- 1. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;**
- 2. Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;**
- 3. Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования окружающей среды;**
- 4. Отсутствие болезни;**
- 5. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.**

# Здоровый образ жизни

1. Рациональное питание.
2. Физическая активность.
3. Общая гигиена организма.
4. Закаливание.
5. Отсутствие вредных привычек

# **Индивидуальные факторы здоровья**

- **Наследственность – 20%;**
- **Окружающая среда – 20%;**
- **Служба здоровья – 10%;**
- **Индивидуальный образ жизни – 50%.**

# Режим жизнедеятельности

1. Труд.
2. Питание.
3. Отдых.
4. Сон.

# Вредные привычки

- **Курение**
- **Алкоголь**
- **Наркотики**

# Влияние курения и алкоголя на здоровье человека



# *Высказывания известных людей о вреде курения.*

*«Не огорчайте ваше сердце табачищем».*

*И. П. Павлов*

*«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет  
целые нации».*

*О. Бальзак*

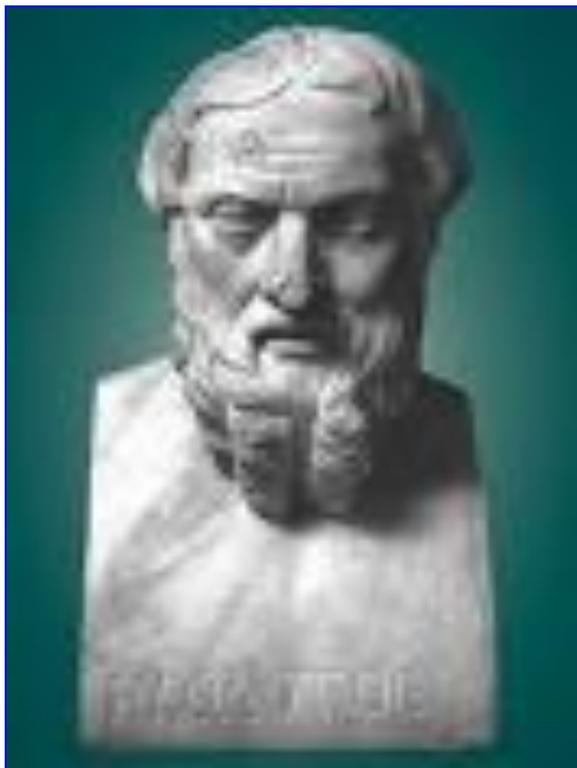
*«Всякий курящий должен знать, что он отравляет не  
только себя, но и других».*

*Н. А. Семашко*

*«От курения тупеешь, оно не совместимо с творческой  
работой»*

*И. Гёте*

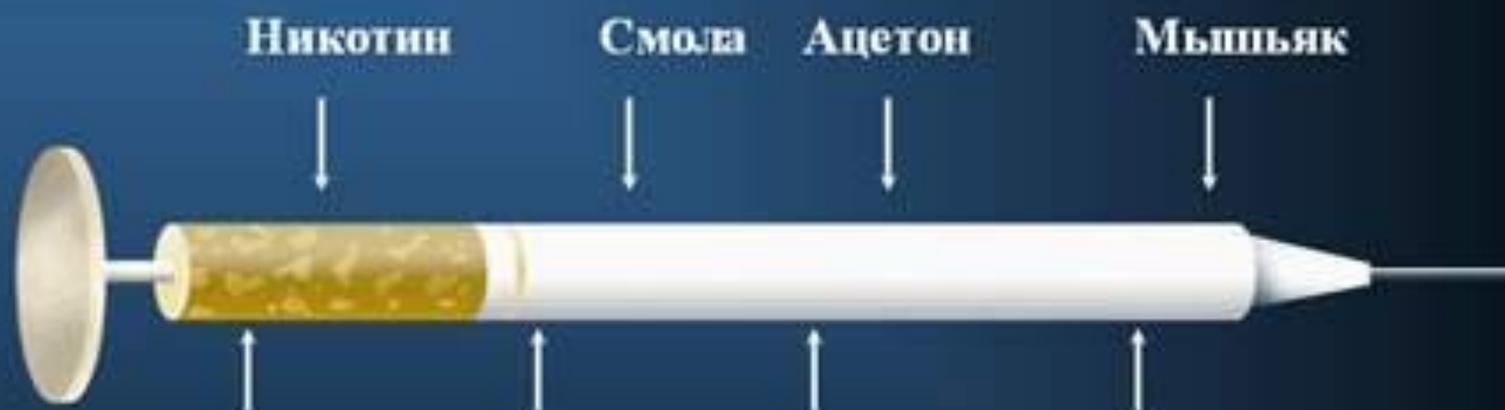
# История открытия табака и распространения табакокурения



## *Геродот*

**первым упоминал о том,  
что скифы вдыхали дым  
сжигаемых растений  
(XXI – XVIII вв. до н.э.)**

## Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



Никотин

Смола

Ацетон

Мьшьяк

Окись  
углерода

Кадмий

Цианистый  
водород

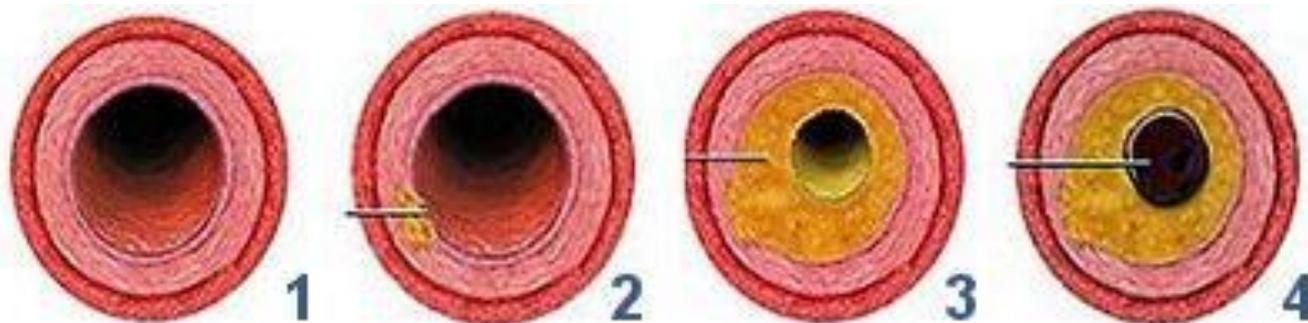
Сигаретный дым  
содержит > 4.000  
химических соединений  
и 40 известных  
канцерогенов

# Вред курения

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу.



# 1. Влияние табачного дыма на кровь и мозг.

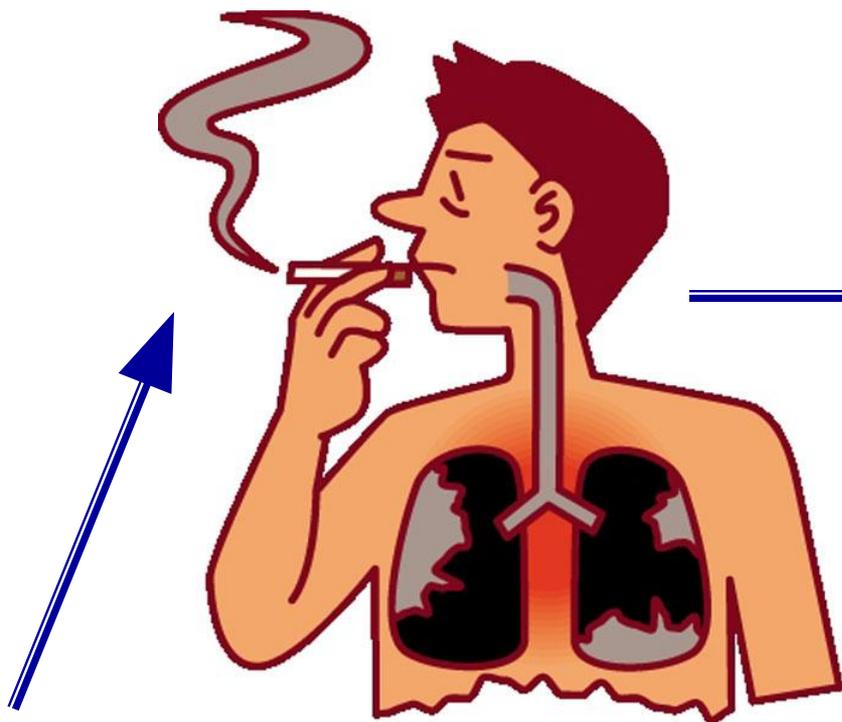


После выкуривания одной сигареты у курящих, сужаются кровеносные сосуды, наступает кислородное голодание, которое длится около часа.

**Погибают клетки мозга, нарушается память.**



## 2. Влияние табака на органы дыхания.



**доза  
радиации, в  
7 раз выше  
ПДК**

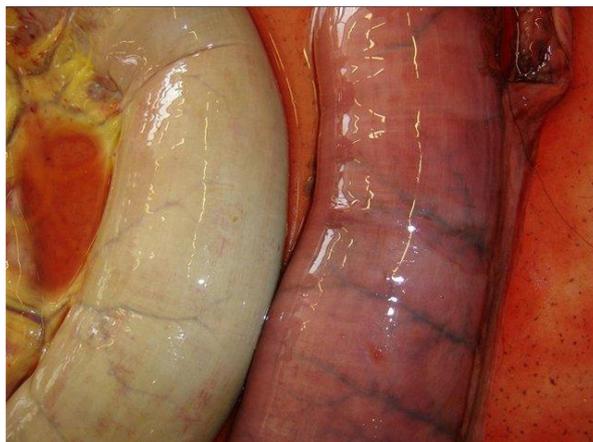


**16 часов дышать  
выхлопными газами на  
автостраде**

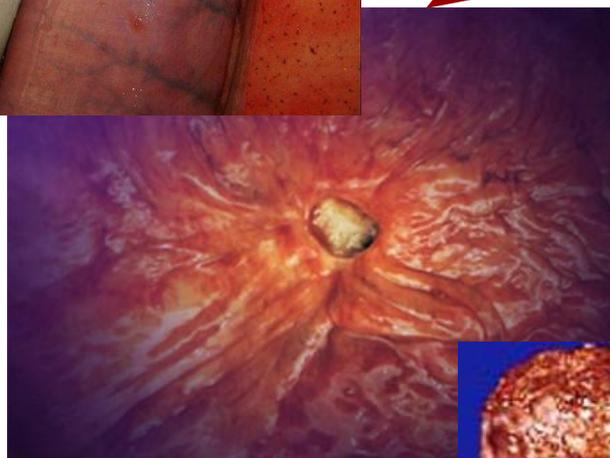
## 2. Влияние табака на органы дыхания.



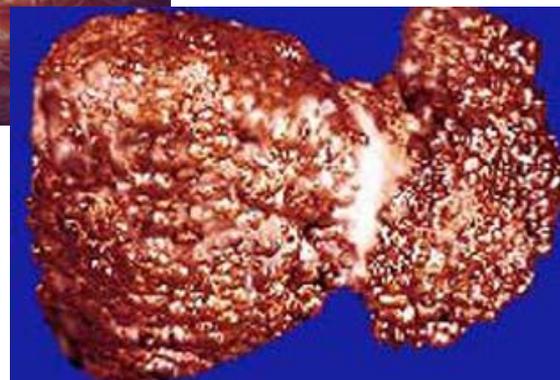
### 3. Влияние табака на печень и органы пищеварения



Язва желудка



Рак печени



Гастрит

Рак желудка

## 4. Сигареты и окружающая среда



**Общая масса  
выбрасываемых окурков -  
2,5 млн. т. в год.**

**Курильщики ежегодно  
выкуривают в атмосферу:**

**108 тысяч тонн никотина,**

**720 тонн синильной кислоты,**

**384 тысячи тонн аммиака,**

**600 тысяч тонн дегтя**

**и других составляющих дыма.**



Как  
долго  
ты  
будешь  
жить?

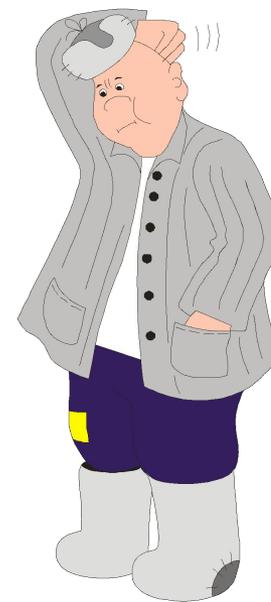
- **1 сигарета сокращает жизнь на 15мин;**
- **1 пачка сигарет — на 5 ч;**
- **тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;**
- **кто курит 4 года — теряет 1 год жизни;**
- **кто курит 20 лет — 5 лет;**
- **кто курит 40 лет — 10 лет**

# АЛКОГОЛЬ – СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВРАГ



**МАЛЕНЬКИЙ  
РЕБЁНОК  
МОЖЕТ  
ПОГИБНУТЬ  
от стакана  
ВОДКИ**

**Смертельная доза  
для взрослого  
6-8 г спирта  
на 1 кг массы**

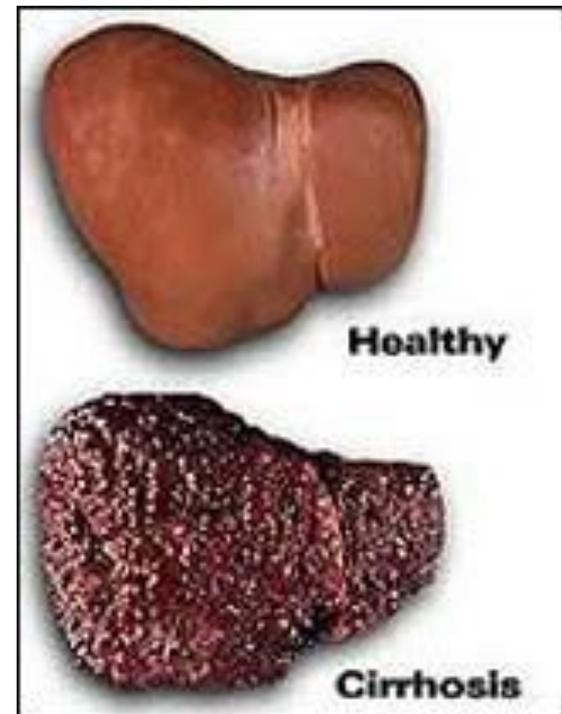


# Влияние алкоголя на печень.

**Повреждение печени**



**Цирроз печени**

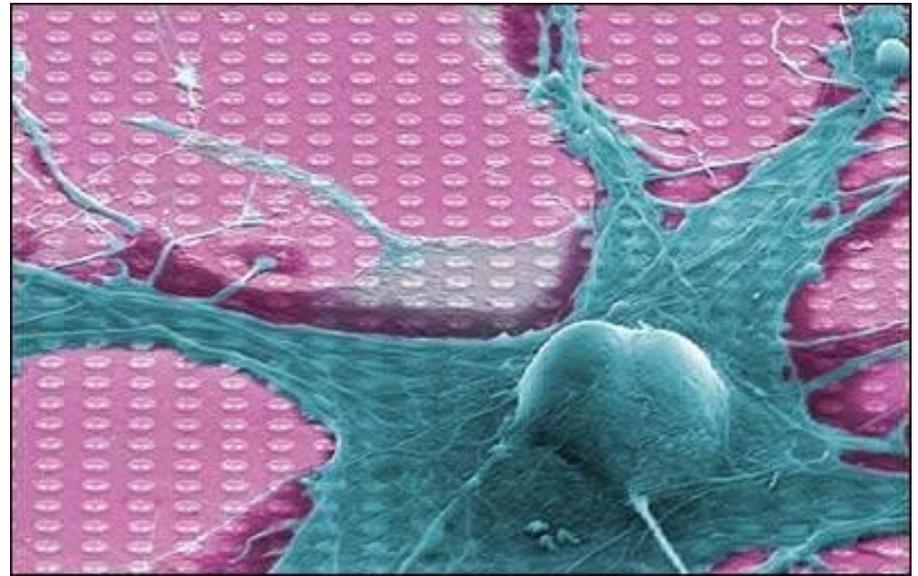


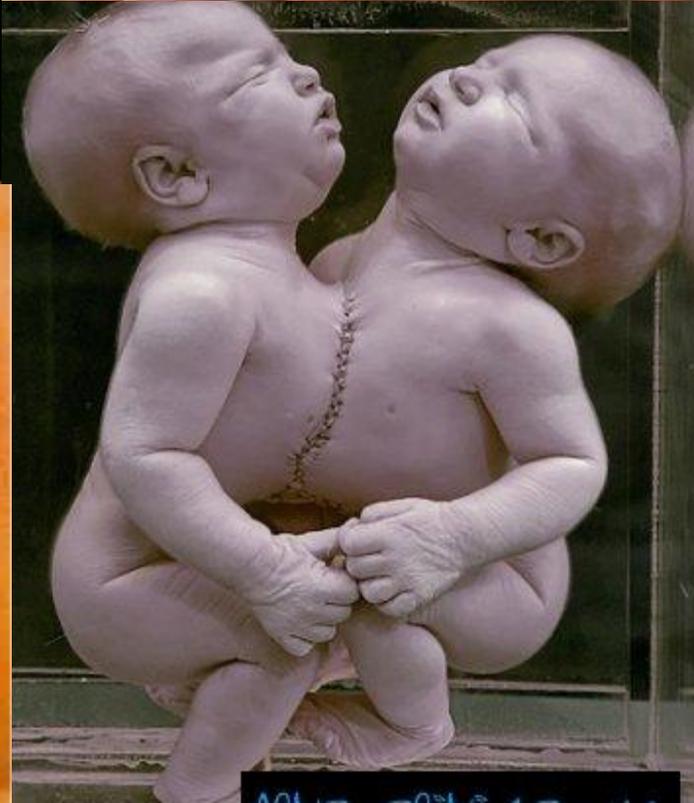
# Изменения в ГОЛОВНОМ МОЗГЕ



- 100г вина убивает 500 нейронов
- 100г пива убивает 3000 нейронов
- 100г водки убивает 7500 нейронов

*Мозг выпившего алкоголь человека – это кладбище нейронов*





# Этапы развития зависимости от наркотиков

1 этап – **первые опыты.**

Подростком движет:

- ✓ любопытство;
- ✓ желание попробовать;
- ✓ неумение сказать «**НЕТ**».

2 этап – **начинает нравиться.**

Цель употребляющего:

- ✓ получить кайф;
- ✓ найти компанию.



# Этапы развития зависимости от наркотиков

3 этап – **возникают проблемы:**

- ✓ со здоровьем;
- ✓ финансовые трудности;
- ✓ конфликты с друзьями, родителями, законом, милицией.

4 этап – **употребление становится «нормой».**

Следствием является:

- ✓ постоянная потребность;
- ✓ попытки самоубийства, «передозировка»
- ✓ дальнейшая продолжительность жизни не более 10 – 15 лет.



# Последствия курения марихуаны:

- Нарушение кратковременной памяти, снижение внимания, восприятия и способности мышления;
- Замедление рефлексов и уменьшение двигательной активности, препятствующие достижениям в спорте и других видах физической деятельности;
- Способствует развитию заболеваний дыхательной системы, раку легких и развитию злокачественных опухолей мозга, оказывает воздействие на иммунную и репродуктивную системы человека.



# Героин вызывает реакции:

- При кратковременном употреблении малых доз - эйфорию, ощущение блаженства, расслабленность и сонливость или словоохотливость, оживленность и легкость в мыслях, головокружение, слабость, невозможность сконцентрировать внимание, апатию, пониженное восприятие болевых ощущений;
- При длительном употреблении – смену настроений, рубцевание и сжатие вен в результате инъекций, заболевания печени и почек, приводит к физическому и психологическому износу организма;
- При передозировке – сужение зрачков до размера булавочной головки, низкое артериальное давление, медленный и нарушенный ритм сердцебиения, ступор (обездвиженность), кому, смерть;



# «ЭКСТАЗИ»

отнесен к самым опасным  
наркотическим препаратам и  
запрещен во всех странах – членах  
ООН.



**В структуре общей преступности  
удельный вес преступлений,  
совершенных под воздействием  
наркотиков либо для их получения  
выглядит так...**

