Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Средние сроки жизни человека в разные эпохи.

Век	Возраст
Каменный век	19
Бронзовый век	21,5
Европейская античность	20-30
XVI в.	27,5
XVII в.	29
XVIII в.	28,5
1801 – 1880 гг.	35,5
1891 – 1900 гг.	40,6
1901 – 1910 гг.	44,8
1924 – 1926 гг.	56
1932 — 1936 гг.	59,8
1946 – 1947 гг.	57,7
1970 – 1980 гг.	73
1990 – 2000 гг.	68
2000 – 2010 гг.	64

Что такое здоровье?

- **Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**

От каких факторов зависит здоровье человека?

- 50% — образ жизни
- 25 % экология
- 15% наследственность
- 10% медицина

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.
а) Необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов.
Белков -14% от всей пищи принимаемой в течение суток, жиры – 30%, углеводы – 56%.
б) 4 – 5 разовое питание
в) разнообразие пищи
г) ужин должен быть менее обильным, чем завтрак и обед, и принимать его следует не менее чем за 1,5 -2 часа до сна.
д) питание должно соответствовать энергозатратам в течение дня.
2. ВОДА
3. АГРЕССИЯ ВИРУСОВ, БАКТЕРИЙ, ГРИБОВ И ПАРАЗИТОВ
4. ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ. И. СПОРТОМ
5. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

история появления табака

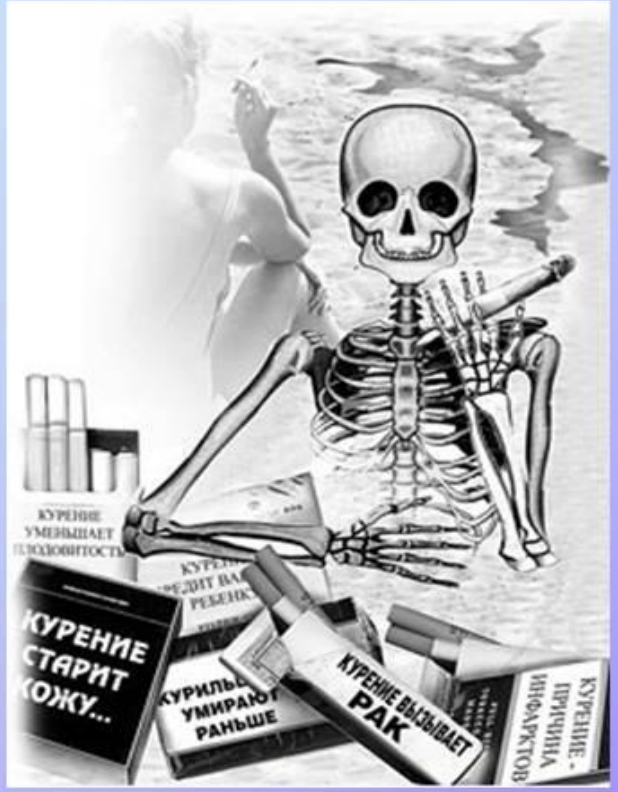
История появления табака

Из истории появления табака известно, что никотин обязан своему распространению в Европе французскому послу в Португалии Жану Нико, рекомендовавшему королеве Екатерине Медичи и одному из её сыновей принимать пилюли из табака как средство от головной боли. (По имени Нико названо основное вредное вещество табака - алкалоид никотин.)

Курение-это яд!!!

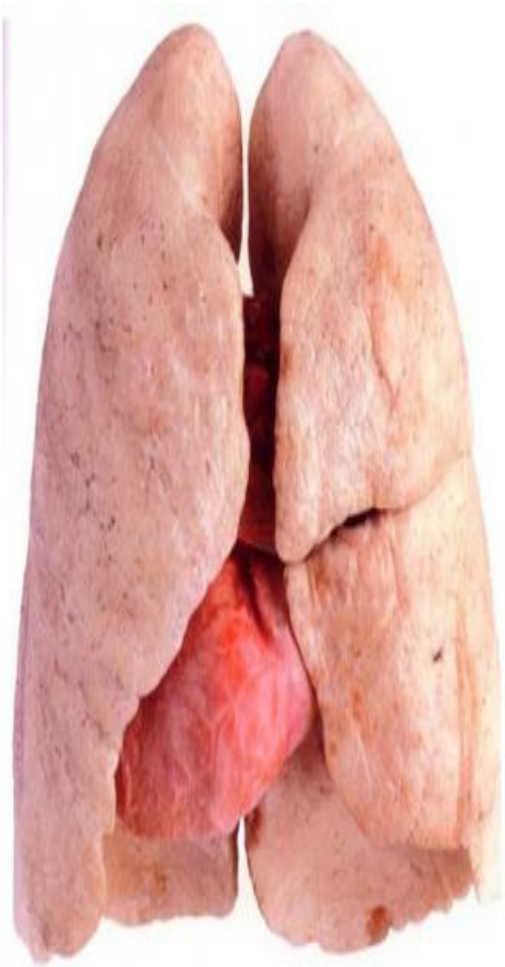
Влияние на организм человека

NO SMOKING



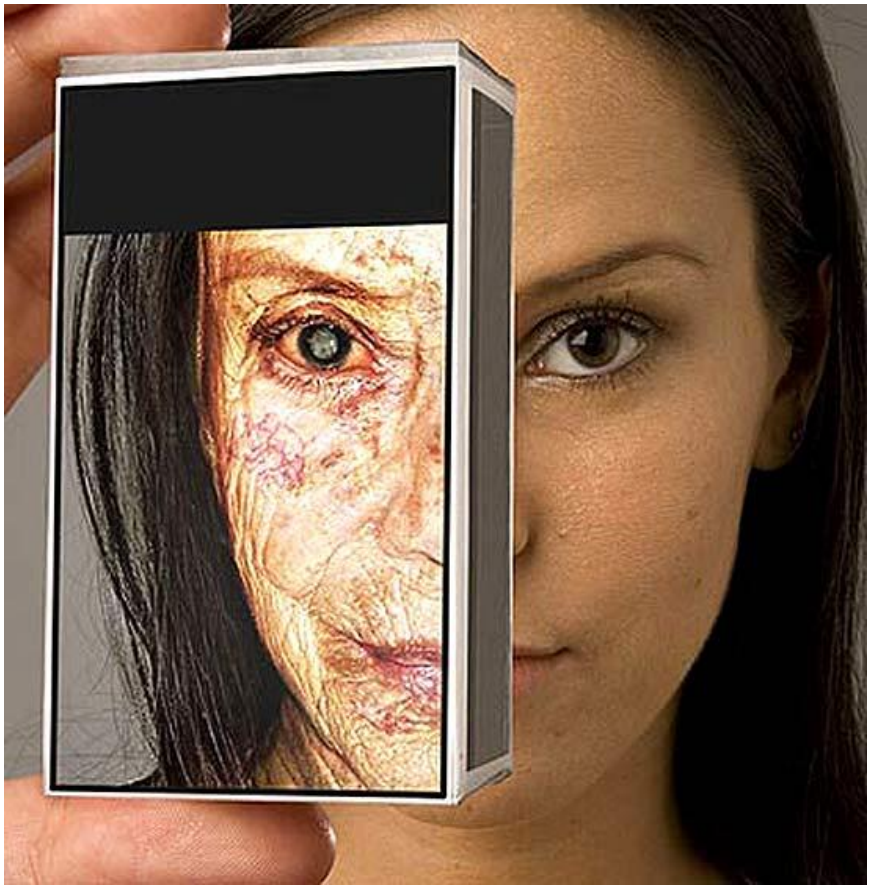
Курение может спровоцировать развитие около 100 различных заболеваний

Курение-убивает!!!



Легкие здорового человека

Преждевременное старение!!!

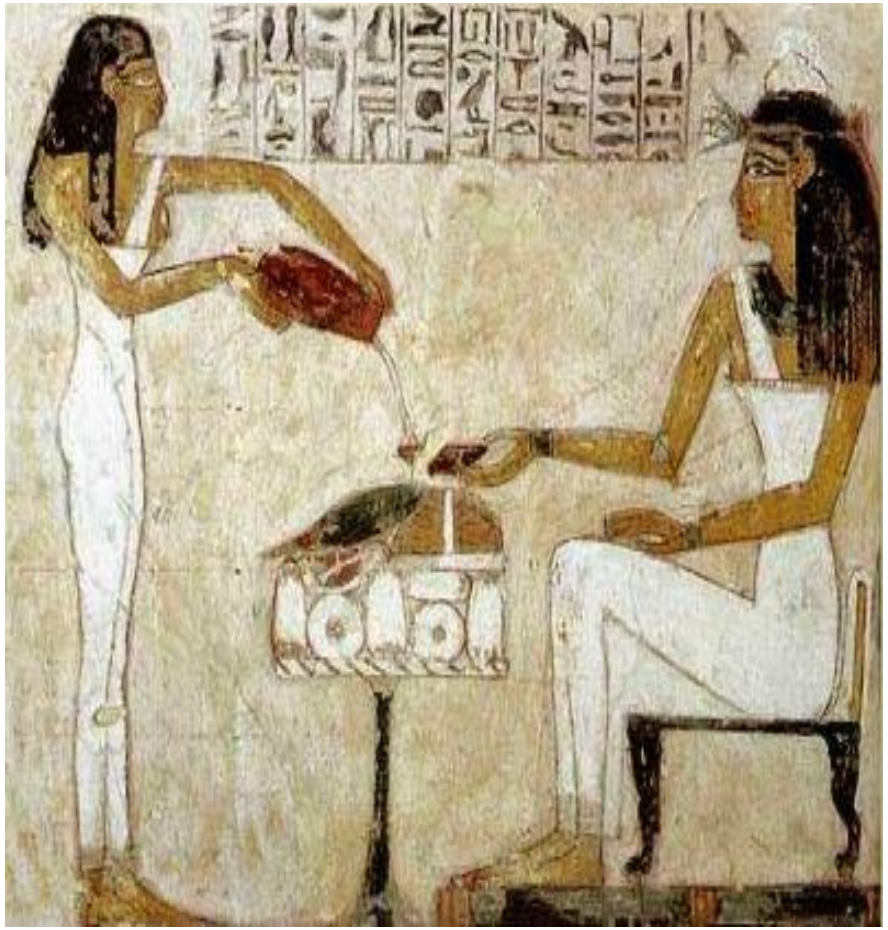


Курение-убивает!!!

ИСТОРИЯ АЛКОГОЛЯ

- Похититель рассудка – так именуют алкоголь с давних времён
- Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и назвали его «аль коголь», что означает «одурманивающий»
- Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году
- Согласно легенде, впервые в Европе получить крепкие спиртные напитки удалось итальянскому монаху алхимику Валентиусу

История появления алкоголя



Племена древних чаще всего использовали алкоголь для проведения специальных обрядов, и общения с умершими и Богами. Об опьяняющих свойствах спиртных напит- ков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н.э. - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.

При этом алкоголь распивался всем племенем, и в зависимости от того, насколько неблагоприятной была ситуация, алкоголь употреблялся изо дня в день, пока она не улучшалась. Путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но знавших уже приемы приготовления хмельных напитков.

Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и назвали его “аль коголь”, что означает “одурманивающий”.

Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году.

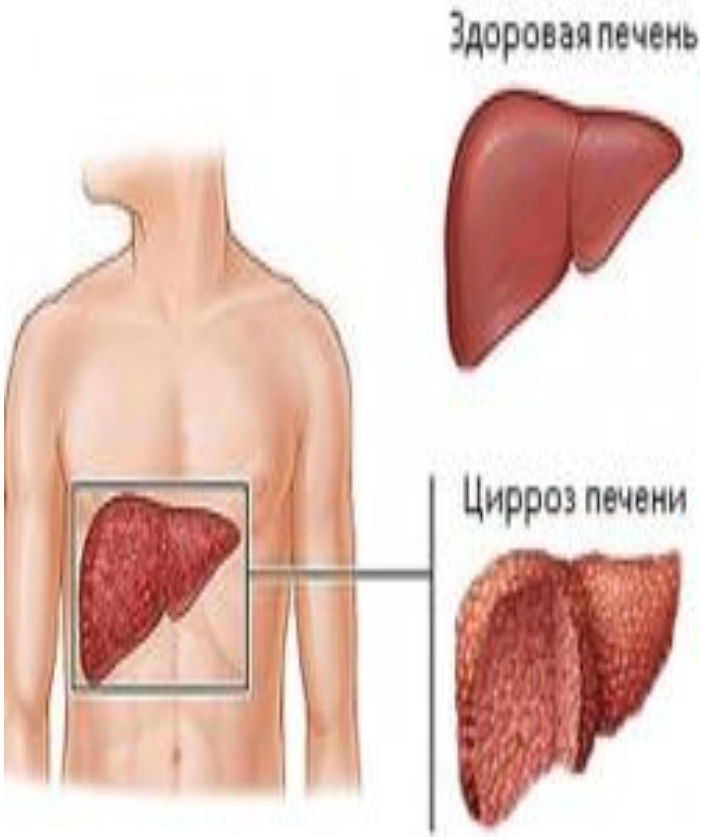
Пока *Пётр Первый* не привёз из Голландии еврейских винокуров – на Руси простой народ вообще не пил…

с 16-го столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина…

PPt4WEB.ru

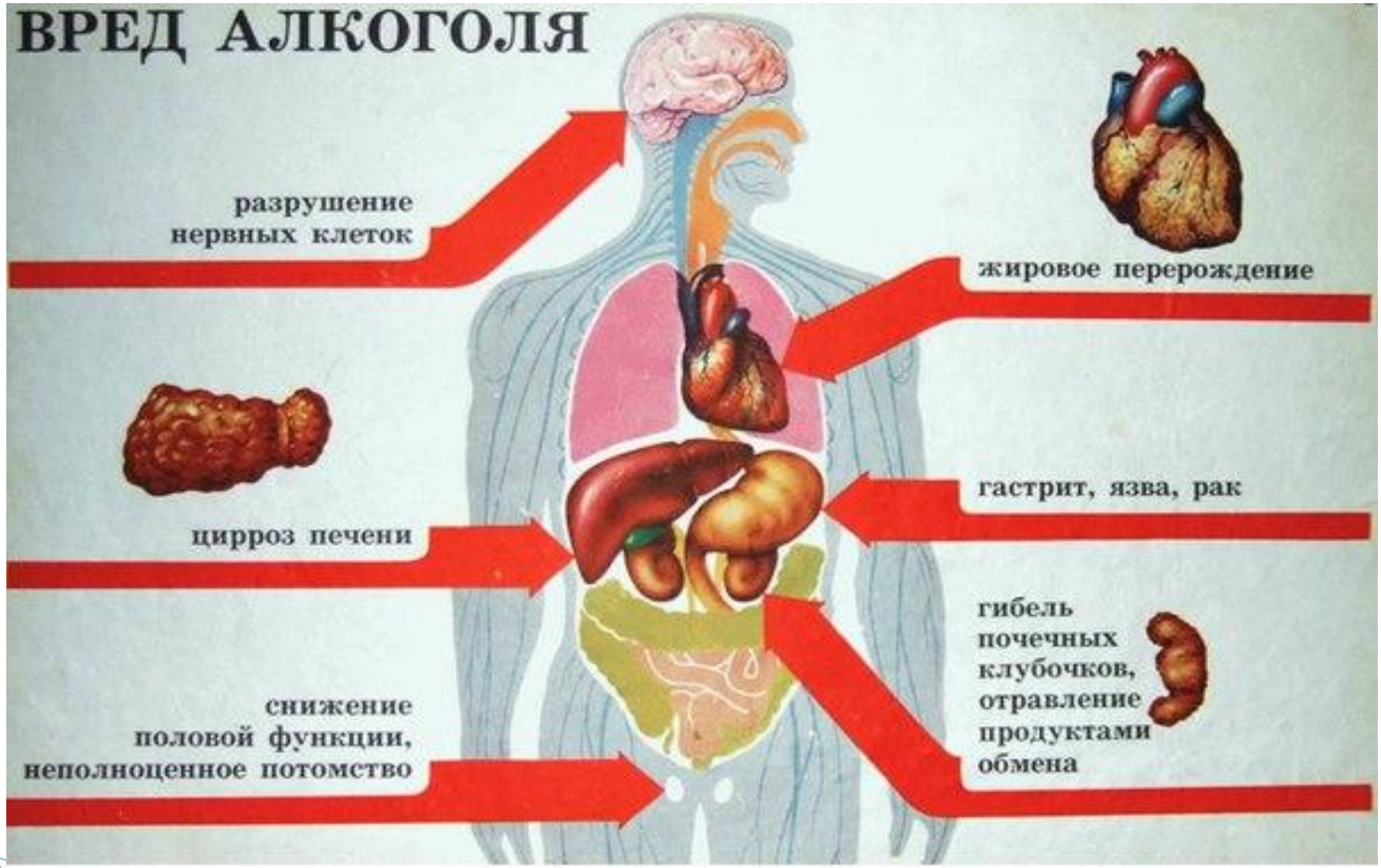
Алкоголь и здоровье человека

Алкоголь- яд для организма!!!



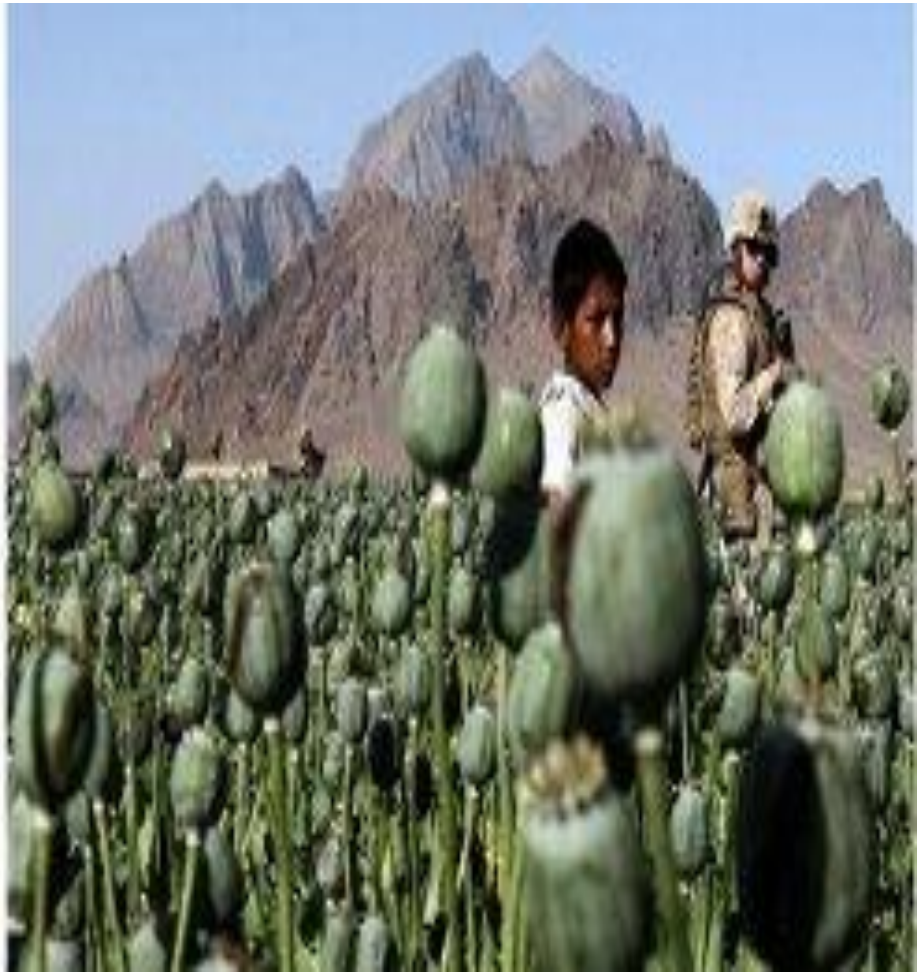
Алкоголь- яд для организма!!!

Алкоголь- яд для организма!!!



История появления наркомании

История появления наркомании



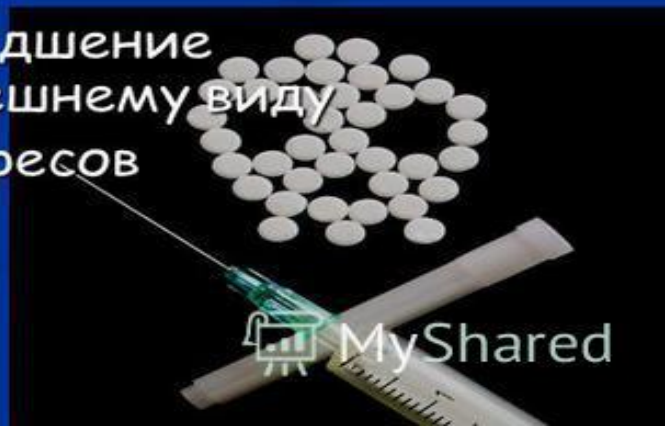
Влияние наркотиков на организм человека

- Наркотическая зависимость.
- Отсутствие нравственных установок.
- Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность
- Отсутствие нормальной семьи.
- Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.
- Постоянные материальные затруднения.
- Отсутствие работы, постоянного заработка.
- Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.
- Риск заболеть СПИДом
- Снижение остроты зрения, слуха.
- Ранний атеросклероз.
- Ранняя смерть.

Наркотики и человек

ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА-НАРКОМАНА

- Внезапная смена компании, друзей
- Часто исчезает из дома, очень зам-кнут, избегает встреч с родителями
- Внезапный интерес к фармакологии
- Беспричинные перепады настроения с депрессией, немотивированной агрессивностью
- Активен ночью, а днем спит
- Прогулы в школе, резкое ухудшение поведения, безразличие к внешнему виду
- Полная утрата прежних интересов



СОДЕРЖАНИЕ

Нарушения и последствия после приёма наркотиков

Поражение иммунной системы) снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, высокая вероятность заражения инфекционным гепатитом и ВИЧ (СПИДом)

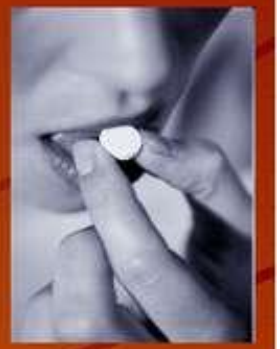
Поражение центральной нервной системы. При этом возникают: психическая зависимость, депрессии, острые психозы.

Поражение репродуктивной системы: у женщин прекращаются месячные, наступает бесплодие, у мужчин развивается импотенция.

Нарушения, проявляющиеся после 3-х месяцев употребления

Влияние наркотиков на здоровье

Нарушения проявляющиеся в дальнейшем



Сокращение жизни на 20 – 25 лет.

Высокая смертность от передозировки.

Слабость миокарда с повышенной вероятностью к инфаркту и инсульту.

Бледность, утрата эластичности кожи, расслоение ногтей, выпадение волос, похудание.

Скажи нет вредным привычкам!