

# Вредные привычки и их влияние на здоровье человека



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

**Правила  
здорового  
образа жизни**



## Средние сроки жизни человека в разные эпохи.

<b>Век</b>	<b>Возраст</b>
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!!!



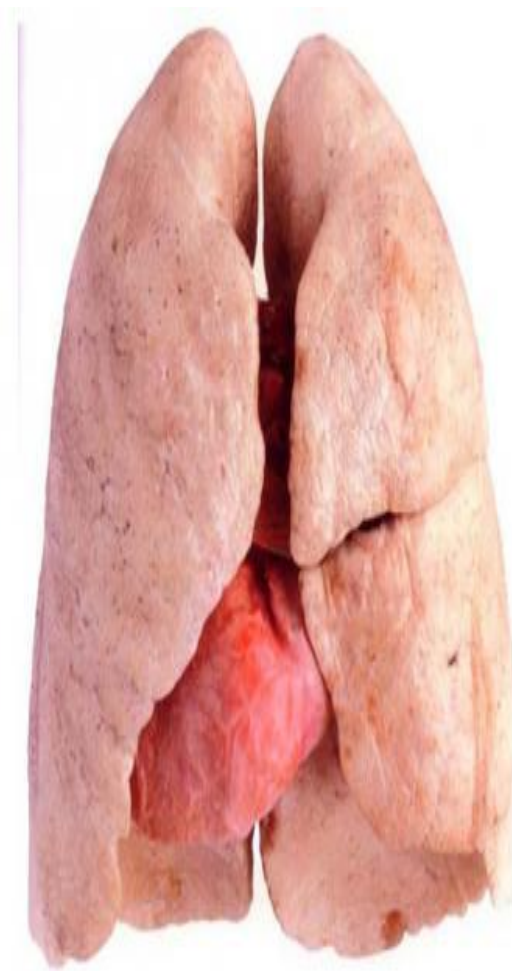
# Влияние на организм человека

NO  
SMOKING



**Курение может спровоцировать развитие около 100 различных заболеваний**

# Курение-убивает!!!



Легкие здорового человека



# Преждевременное старение!!!

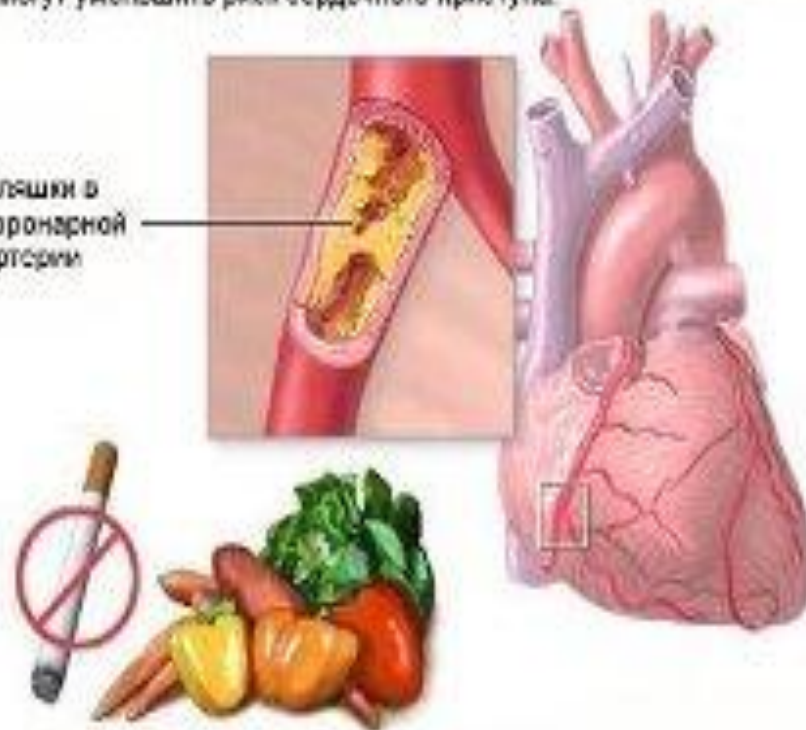


# Курение-убивает!!!



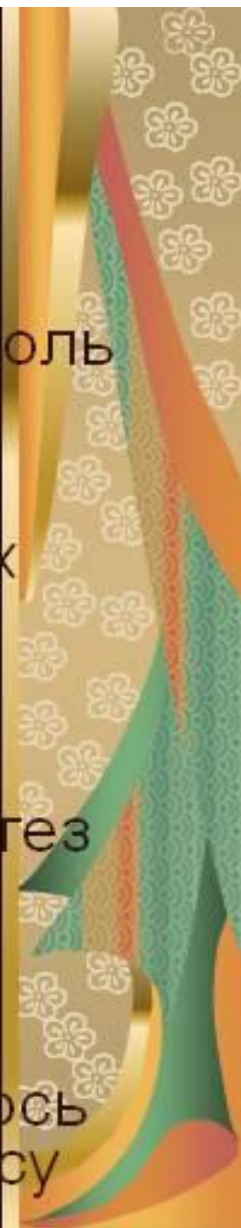
Отказ от курени, здоровое питание и физические упражнения смогут уменьшить риск сердечного приступа.

Бляшки в коронарной артерии

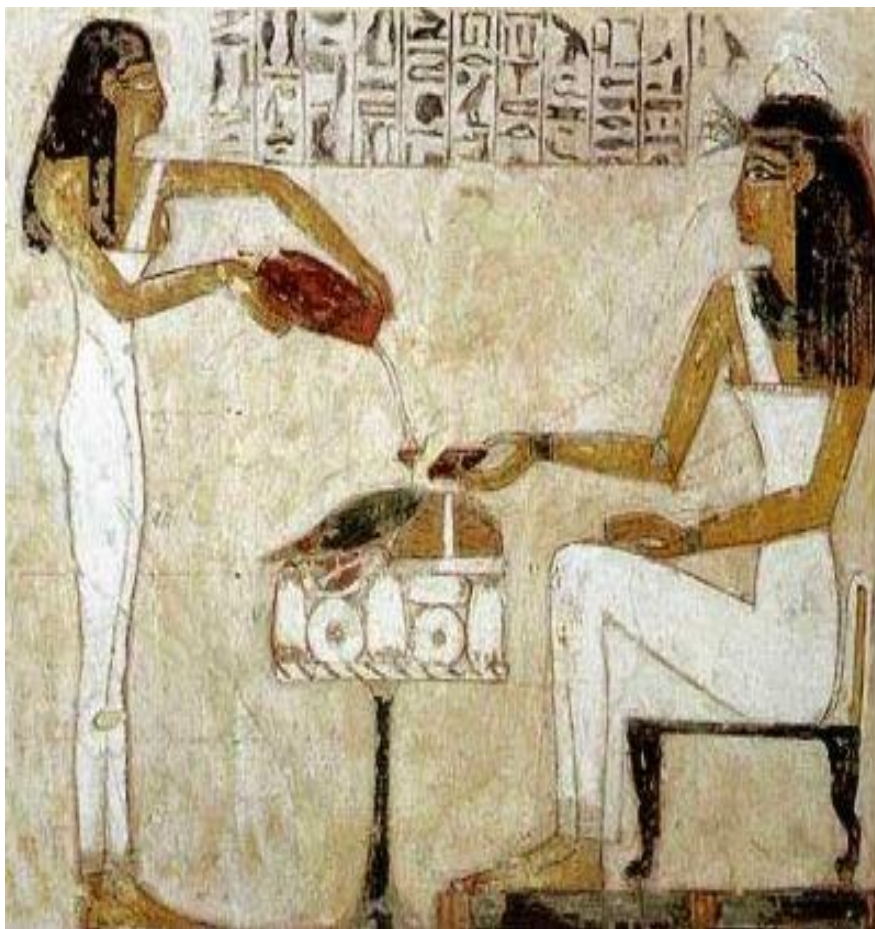


# ИСТОРИЯ АЛКОГОЛЯ

- ❏ Похититель рассудка – так именуют алкоголь с давних времён
- ❏ Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и называли 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



© bar-style.org

Племена древних чаще всего использовали алкоголь для проведения специальных обрядов, и общения с умершими и Богами. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков 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 называли 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 РАЗРУШАЕТ**

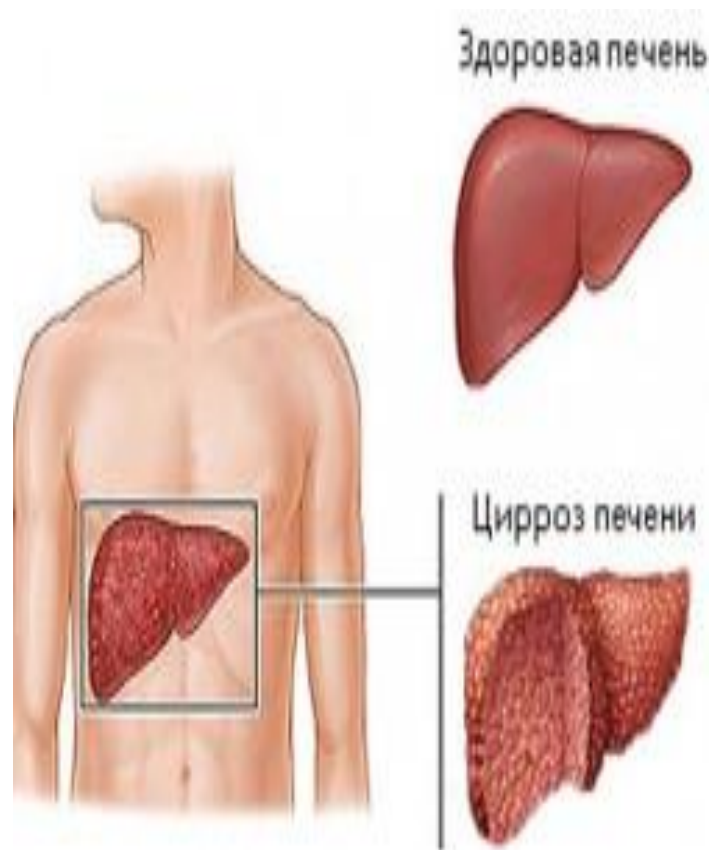
**МОЗГ!**



**КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ  
СВОЙ СЛЕД...**

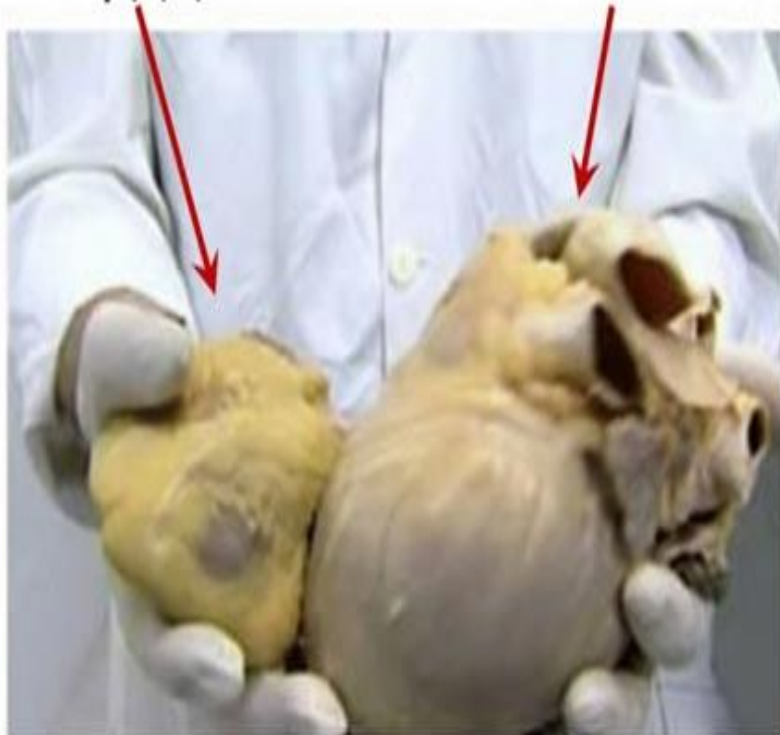


# Алкоголь- яд для организма!!!



# Алкоголь- яд для организма!!!

Нормальное сердце      Сердце умеренно  
сердце                      пившего пива



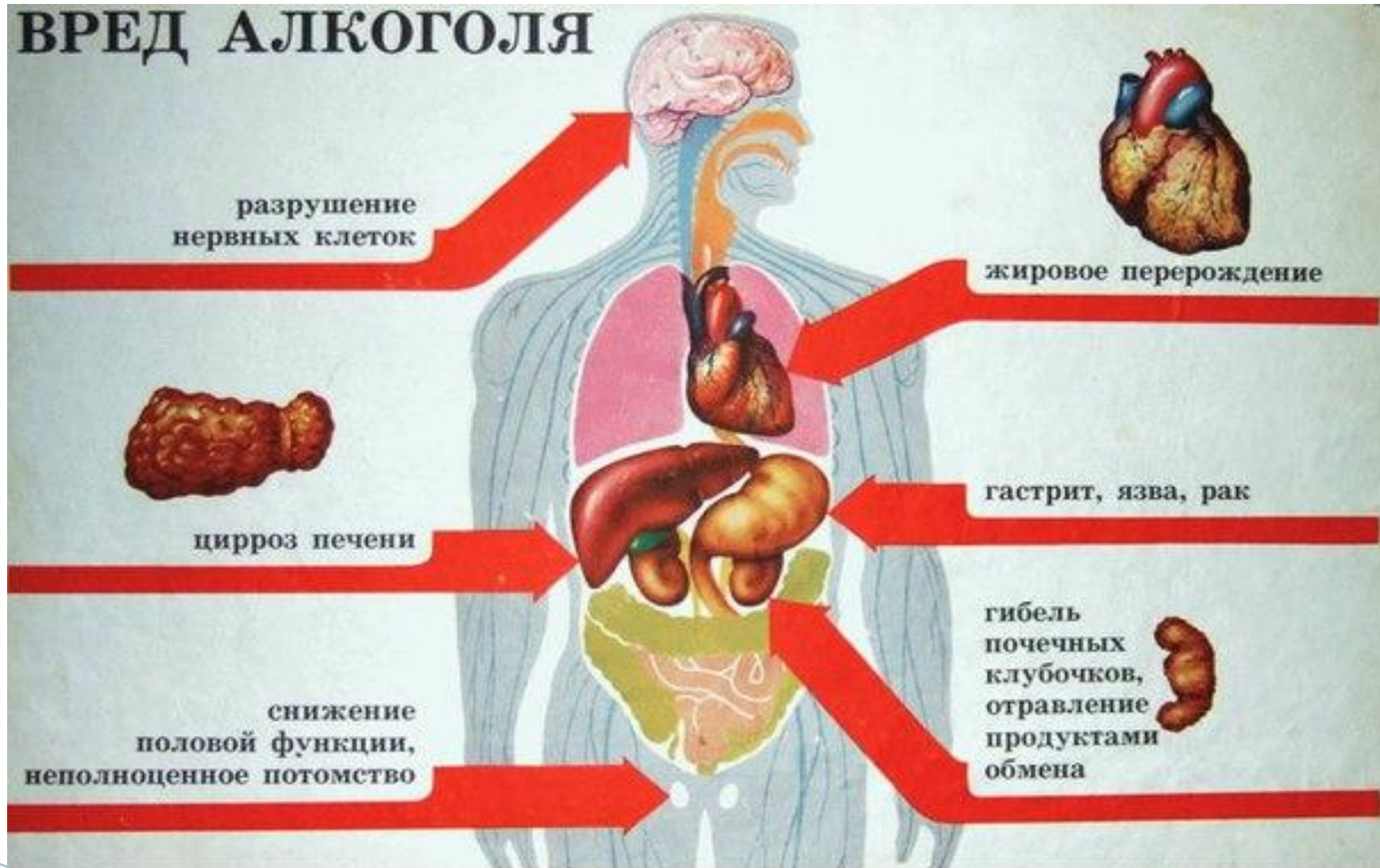
Будущим мамам  
следует задуматься

Его папа и мама пили пиво...

Мозг нормального ребёнка (6 недель):      Мозг ребёнка этого же возраста,  
повреждённый алкоголем (FAS):

# Алкоголь- яд для организма!!!

## ВРЕД АЛКОГОЛЯ



# История появления наркомании



## ИСТОРИЯ



### Наркомании



**ЕВРОПА:** римляне, этруски, эллины использовали мак (морфий).



**АЗИЯ:** шумеры употребляли мак; бедуины использовали банг (гашиш); жители Аравийского полуострова употребляли кат (ψ-норэфедрин); китайцы употребляли опиум.



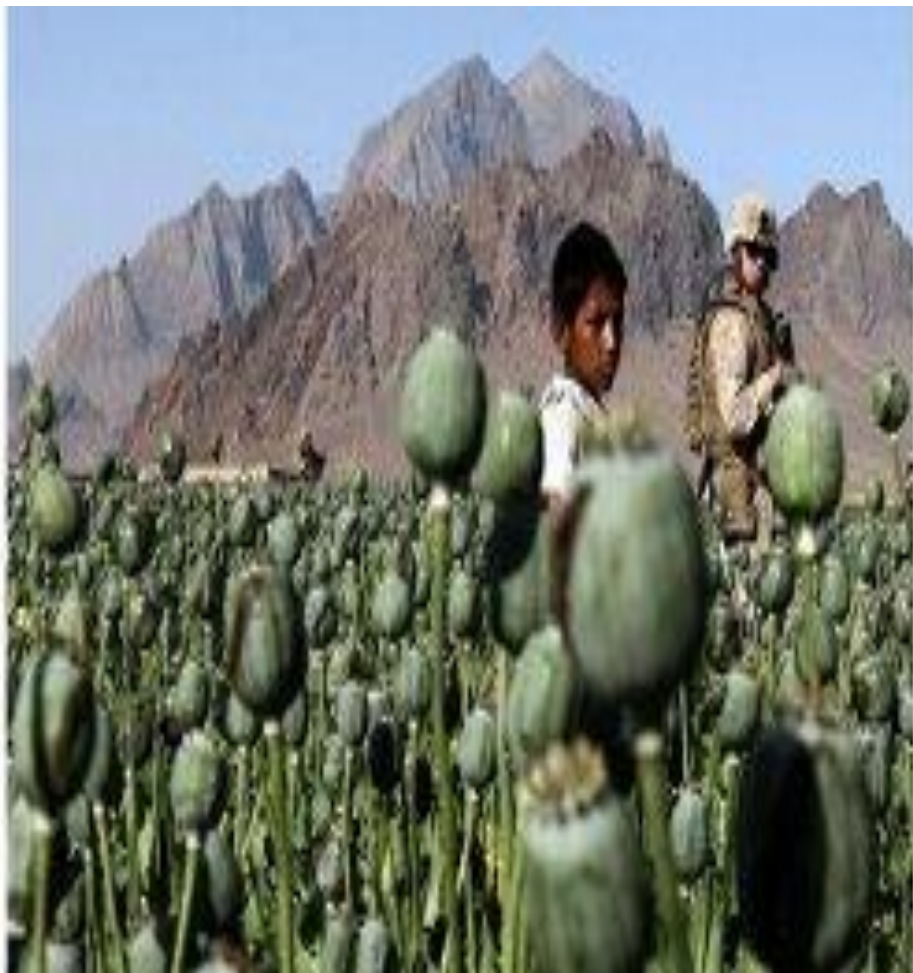
**АФРИКА:** египтяне использовали маковый сок; жители восточной Африки употребляли кат; пастухи некоторых племен жевали листья кофейного дерева (кофеин).



**ЮЖНАЯ АМЕРИКА:** индейцы жевали листья кустарника кока (кокаин).

**СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА:** мексиканские индейцы в ритуальных целях использовали кактусы (мескалин) и грибы (псилоцибин).

# 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. www.sidelpoint.org
- Ранняя смерть.

# Наркотики и человек

## ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКА-НАРКОМАНА

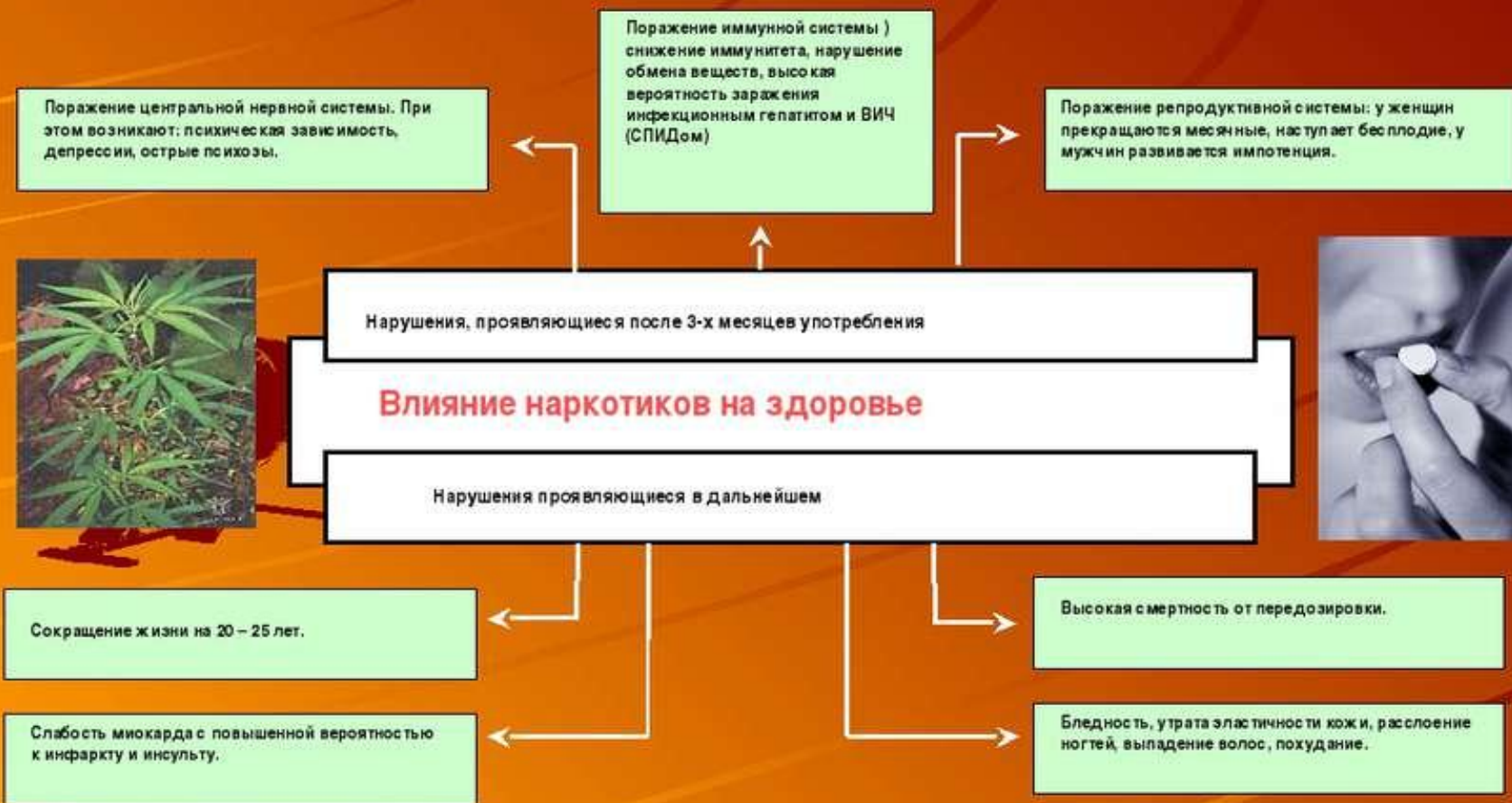
- Внезапная смена компании, друзей
- Часто исчезает из дома, очень зам-кнут, избегает встреч с родителями
- Внезапный интерес к фармакологии
- Беспричинные перепады настроения с депрессией, немотивированной агрессивностью
- Активен ночью, а днем спит
- Пропуски в школе, резкое ухудшение поведения, безразличие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



MyShared

СОДЕРЖАНИЕ

# Нарушения и последствия после приёма наркотиков





Скажи нет вредным  
привычкам!

