



**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ**

Здоровье, как основная ценность человека



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

От чего зависит наше здоровье?



Здоровый образ жизни, как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья человека

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной), а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций .



Для того чтобы сформировать свою систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести:

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание;
- закаливание;
- занятие физической культурой и спортом;
- хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Необходимо также учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье:

- курение;
- употребление алкоголя, наркотиков;
- эмоциональная и психическая напряжённость при общении с окружающими;
- неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.



Рациональное Питание



1. Курение



Искоренение Вредных привычек



Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики



Закаливание и занятия спортом

Правильный Режим труда и отдыха



Профилактика основных неинфекционных заболеваний.

К основным неинфекционным заболеваниям в первую очередь относятся:

1. болезни системы кровообращения (например, ишемическая болезнь сердца, характеризующаяся нарушениями в работе сердца, и гипертония - заболевание со стойким повышением артериального давления);
2. злокачественные образования (рак).

При анализе причин смертности населения России прослеживается отчётливая тенденция к увеличению смертности от неинфекционных заболеваний, которые составляют более 80% случаев, в том числе болезни системы кровообращения - более 53%, а злокачественные образования - около 18%.

Основной причиной возникновения неинфекционных заболеваний является несоблюдение норм здорового образа жизни. Среди основных причин можно выделить:

- *высокий уровень нагрузки на нервную систему;*
- *низкую физическую активность;*
- *нерациональное питание;*
- *курение, употребление алкоголя и наркотиков.*

По данным медицинской статистики, все эти факторы вносят свой вклад в сокращение продолжительности жизни человека.

ЗАПОМНИТЕ!

Ряд привычек, которые человек приобретает ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредит его здоровью.

Курение, употребление алкоголя и наркотиков- эти привычки называются вредными . Попробуем разобраться в этом определении и ответить на вопрос «Привычки ли это?»

Известно, что под *привычкой* понимают поведение, образ действий, склонность к чему-либо, что стало для человека в его жизни обычным явлением, например привычка вставать и сразу же убирать за собой постель, а потом умываться.

Это хорошая привычка. Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрёл так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычки, а зависимость.

Это уже болезнь, которая практически неизлечима.

Курение сокращает

продолжительность жизни

курильщика в среднем на 8 лет.

Наркомания

Наркомания - это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию (состояние повышенного, беспричинно радостного настроения), а в больших дозах *одурманивание* или *наркотический сон*.

Наркомания - это не обычное заболевание. Она приводит к деформации личности человека, искажению его социального поведения, что выражается в отклонении от нравственных и правовых норм, принятых в обществе.

Наркотическая зависимость - это непреодолимая потребность человека в приёме наркотика. Человек в этом состоянии уже не может отказаться от употребления наркотика или сократить его приём на длительное время. Он становится рабом наркотика, а значит, и торговца наркотиком.

Средняя продолжительность жизни у людей, принимающих наркотики, не превышает обычно 30-35 лет.



Я разработала четыре правила «Нет!» наркотикам:

Правило первое Постоянно вырабатывайте в себе твёрдое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она ни была малой, в любой обстановку, в любой компании. Ни в коем случае не поддавайтесь соблазну: «Я только попробую. Это не страшно и не опасно». Запомните: это очень опасно, это начало приобщения к наркотикам.

Правило второе Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности. Хорошая учёба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определённых домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т.д. . Значит, необходимо твёрдо сказать «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпрепровождению.

Правило третье В жизни всё большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами. Выработайте в себе твёрдую установку: «Нет!» - для тех сверстников и той компании, где приём наркотиков - дело обыденное. Вам с ними не по пути. Помните, что настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.

Правило четвёртое Твёрдое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните, что жизнь дороже! Помните, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа. Сказать «Не хочу, и всё» это ваше право.

АЛКОГОЛИЗМ.

Алкоголизм - одна из разновидностей наркомании, поэтому биохимические механизмы возникновения зависимости от наркотика и алкоголя схожи.

Известно, что в организме взрослого человека ежедневно в процессе обмена веществ вырабатывается небольшое количество (до 20 г) этилового спирта. Спирт необходим организму для торможения некоторых участков мозга, особенно отделов, отвечающих за формирование чувств тревоги и напряжённости.



Алкоголизм также существенно увеличивает смертность населения. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55-57 лет.

Скажи **НЕТ!** Алкоголю.



АЛКОГОЛ



АЛКОГОЛЬ

лишает разума, заглушает совесть,
сокращает будущее



СПОРТ!



Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью *соревнования*, а также целенаправленной подготовки к ним путём *разминки*, *тренировки*.

Спорт - движение! Движение-жизнь!



По сути, вся наша жизнь – это движение, а если говорить о спорте, то это движение активное, а значит и здоровая жизнь. Но самое главное - чтобы спорт был не в тягость, а в удовольствие, нужно выбрать такой вид спорта, который больше нравится.

Спорт не только делает нас красивыми и подтянутыми, но и заставляет чувствовать себя уверенно, прибавляются силы, и становится крепче здоровье. И вообще, для здоровья основным компонентом является физическая активность.





В спортивной семье растут спортивные дети .

Дети, подростки, школьники, взрослые, я обращаюсь к вам!

Регулярно занимайтесь физкультурой и спортом. Физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику. Постоянная двигательная активность способствует психологической уравновешенности и уверенности в себе. Физические упражнения - один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса.

Ставьте себе посильные задачи. Учитесь говорить твёрдое «нет», если у вас нет возможности выполнить какое-то задание.

Не курите! Курение резко повышает риск инсульта, повышает кровеносное давление. Длительное курение - может вызвать хронические заболевания лёгких.



Умейте радоваться жизни, получать удовольствие от самой работы, от того, как хорошо вы с ней справляетесь, а не только от того, что она вам даст.

Питайтесь правильно. Высыпайтесь. Сон играет очень важную роль в преодолении стрессов и поддержании здоровья.

Литература и интернет ресурсы.

http://www.diabet-gipertonia.ru/insult/01_anatomia_mozga.html

http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_medicine/19230/

<http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/8694>

<http://www.braintools.ru/parts-of-the-brain>



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**