



МУК
«Клуб Парус»

г. Саратов

«Помоги себе сам »





В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголем. Эти вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности .



Здоровый образ жизни - это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний. Для достижения этих целей человеку необходимо быть физически активным, питаться здоровой пищей, следовать правилам гигиены, отказаться от вредных привычек, а также следовать советам, направленным на укрепление организма и здоровья человека

Здоровый образ жизни включает :



1. Рациональное питание.
2. Оптимальный двигательный режим.
3. Закаливание.
4. Личная гигиена.
5. Положительные эмоции.
6. Отказ от вредных привычек.

Привычка – это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись. Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить: Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.



К вредным привычкам относятся :



1. Курение.
2. Систематическое употребление алкоголя.
3. Наркомания.
4. Нерациональное питание.
5. Стресс.
6. Телемания.
7. Интернет - пристрастие.
8. Мобильные телефоны.

Курение одна из наиболее вредных привычек

В табаке вредных веществ насчитывается больше тысячи. Наиболее опасные вещества табака: Никотин. Угарный газ. Аммиак. Бензопирен. Радиоактивный изотоп полоний - 210. Табачный дёготь.





Никотин - нервный яд. Приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте . Угарный газ уменьшает содержание кислорода в крови, что приводит к кислородному голоданию мозга. Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Бензопирен и радиоактивный полоний-210 вызывает рак. Табачный дёготь вызывает рак дыхательных путей.

Одна выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5, 5 минут. Люди, начавшие курить до 15 летнего возраста умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка, в 30 раз - раком лёгких, который ежегодно уносит 5млн. жизней на планете. Отмечается старение кожи на 20 лет раньше нормы.





Алкоголь разрушает центральную нервную систему. Он изменяет функцию нервных клеток, проникая внутрь их. Каждый второй больной алкоголизмом имеет пораженную сердечно-сосудистую систему. Алкоголь поражает поджелудочную железу, влияет на печень, желудок, пищевод. Сильнее всего от алкоголя страдает человеческий мозг.

В развитых странах Европы средняя продолжительность жизни у мужчин 72-74 г., а в России всего 59 лет. Свыше 96% пьющих людей в России приобщились к спиртному в возрасте до 15 лет, а около трети - и вовсе до 10 лет. До 200 тыс. россиян в возрасте от 18 до 60 лет ежегодно умирают неестественной смертью, что связано с алкоголем. Статистика показывает, что большинство утонувших находились в состоянии опьянения, каждое пятое дорожно-транспортное происшествие связано с алкогольным опьянением .



Наркотик - вещество, злоупотребление которым вследствие социальной опасности официально признано таковым из-за его способности при однократном употреблении вызывать привлекательное психическое состояние, а при систематическом его приеме — зависимость от него.

Наркомания - зависимость человека от различных веществ, вызывающих состояние эйфории: приподнятое настроение, состояние удовольствия, что не соответствует реальным обстоятельствам, и приводящих к разрушению психического и физического здоровья.

НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Привычка вкусно и много есть может привести к ожирению. Не перекусывайте! Старайтесь есть как можно медленнее! Не заедайте свои проблемы! Не устраивайте «праздник живота» по праздникам и выходным!



Телемания

Уже много лет, как человек стал рабом этого «ящика». Вред наносится как на физическое, так и на психическое здоровье. Ожирение, заболевания сердечнососудистой системы далеко не единственный вред. Развитие неврозов. Психоэмоциональные нарушения. Ученые считают, что телевизор может спровоцировать неадекватное поведение.



Интернет- пристрастие



Существование этой зависимости долго замалчивалось. Но, несмотря на это врачи твердят о вреде Интернета. Физический вред здоровью наносят излучения, долгое сидение в одной позе. Также интернет может нанести сильный психологический вред.

Научные данные свидетельствуют, что у большинства людей при ведении ими здорового образа жизни, есть возможность дожить до 100 лет и более. Доброе здоровье, регулярно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Задача каждого человека - это не только достояние одной личности, но и всего общества!

