

Понятие гиподинамии, гипердинамии.  
Вредные привычки. Пагубность их  
воздействия на организм. Меры  
профилактики, способы борьбы

# Гиподинамия

- уменьшение силы сокращения мышц.

Отрицательное влияние оказывает не вообще гиподинамия, а только ее степень, очевидно, что только гиподинамия, выходящая за пределы физиологической, может быть причиной развития различных патологических изменений в организме.

Уменьшение двигательной активности приводит к снижению энергозатрат, замедлению распада и образования богатых энергией фосфорных соединений, снижению фосфорилирования в скелетных мышцах на фоне снижения газообмена и уменьшения легочной вентиляции и общей работоспособности.



# Гипердинамика

- значительная физическая активность. Уровень гипердинамики, при котором она становится чрезмерной, и может вызвать патологические изменения, индивидуален (бег трусцой на 300 м для больного такая же чрезмерная нагрузка, как бег на 50 км для спортсмена). В зависимости от состояния человека в данный момент, одного и того же одна и та же нагрузка может быть оптимальной и чрезмерной

# Вредные привычки

Привычки оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности.



# Привычка

- ▶ - сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности. Вредная привычка - закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.
- ▶ Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте.

# Курение.

Пожалуй, одним из самых губительных факторов, явлений, прямо скажем, самоубийственных, является все большее и большее распространение, особенно среди молодежи, курения, пьянства и наркомании. Их мягко и деликатно называют вредными привычками. Но они хуже инфекции. Они ежегодно отравляют, разрушают здоровье и уносят жизни тысяч людей. И все это на добровольных началах, человек сам отравляет, разрушает и убивает себя. Курение ведет к никотиномании, зависимости дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ, содержащихся в табачном дыме, что превращается в дестабилизирующий фактор для всего организма.



# АЛКОГОЛИЗМ И ПЬЯНСТВО

Люди, злоупотребляющие алкоголем, думают и даже хвалятся, что здоровье у них железное и потеряют они его очень не скоро, поэтому не отказывают себе в удовольствии принять новую дозу спиртного. Но деградация личности все равно происходит: у кого-то раньше, у кого-то позже. Этиловый спирт постоянно присутствует в организме человека, он образуется в процессе обмена веществ. Поступающий же через пищеварительный тракт алкоголь распадается до ядовитого ацетальдегида и оказывает на клетки и органы разрушительное воздействие.



КРЕПКАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ

# Наркомания

- это зависимость организма от тонизирующих, успокаивающих, одурманивающих, погружающих в обманчивые, сладостные видения веществ (ЛСД, гашиш, мак, конопля, героин, кокаин и др.) Если уж вас кто-то втянул или вы сами попробовали этого яда, то помните: лечение наркомании - процесс долгий, часто дорогостоящий, и, к сожалению, часто безуспешный. Молодые люди должны знать, что ни в коем случае нельзя пытаться лечиться самим.





# Профилактика вредных привычек

- здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или выпить. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт. Кроме того, занятия любимым делом также послужат хорошей профилактикой. Шитьё, вышивание, бисероплетение, рисование, игра на различных музыкальных инструментах и многие другие.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**