

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ  
И ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ**





# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от **образа жизни** (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение)



# В здоровом теле – здоровый дух

У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет.



Прочь гони-ка все хворобы!  
Поучись-ка быть здоровым!



# Здоровье семьи - здоровье нации

Отношения в семье между отцом и матерью – наглядный пример для ребенка и основа духовного благополучия.



От здоровья конкретно существующего поколения зависят здоровье и счастье последующего.



# Пагубные привычки

Основными факторами отрицательно влияющими на здоровье являются:

Курение



Приём  
наркотиков



Употребле-  
ние  
алкоголя

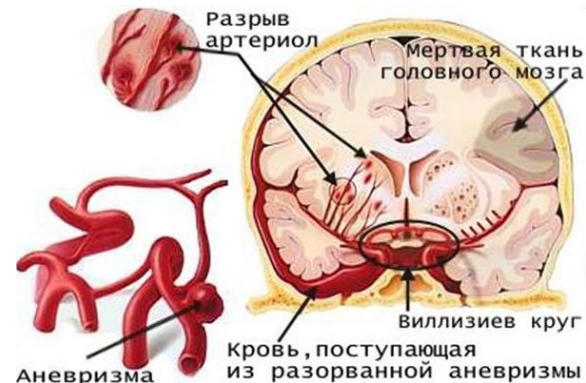


# Курение

- Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека.
- Ежегодно табак приводит почти к **7 МИЛЛИОНАМ** случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.

# Последствия курения

- Выраженные изменения органов;
- Рак лёгких;
- Нарушение работы сердечно сосудистой системы



# Вредные составляющие табачного дыма и их последствия





# Наркомания

Наркомания – состояние, характеризующееся патологическим влечением к употреблению наркотических веществ, сопровождающееся психическими, а иногда и соматическими расстройствами.

Термин «наркомания» происходит от древнегреческого слова νάρκη — «оцепенение», «сон» и μανία — «безумие», «страсть», «влечение»



# Влияние наркотиков на организм

Независимо от того, какие именно вещества употребляет наркоман, влияние наркотиков на организм человека всегда негативное. С каждой новой дозой зависимый наносит удар по иммунитету, поражает внутренние органы, испытывает на прочность психику. Психотропные вещества способны поразить практически все системы организма.

Пристрастившийся человек очень быстро меняется до неузнаваемости внешне, но это лишь небольшая видимая часть.

Если вовремя не помочь человеку в избавлении от недуга, итог, как правило, печальный.



# Влияние наркотиков на организм человека

У зависимых от наркотиков людей наблюдаются необратимые изменения в работе нервной системы, органов пищеварения, мозга. Параллельно падает иммунитет, из-за чего простая простуда грозит летальным исходом.

## Воздействие наркотиков на сердце в зависимости от характеристик принимаемых веществ:

- амфетамины, кокаин приводят к учащенному сердцебиению, повышению температуры, в итоге сердечная мышца под повышенными нагрузками быстро изнашивается, происходят инфаркты;
- героин, морфин и другие опиаты подавляют сердечную деятельность – падает артериальное давление, замедляются ритмы сердца, в результате поражаются коронарные сосуды, в миокарде возникают инфильтраты.

# Влияние наркотиков на нервную систему организма человека

## Влияние наркотиков на нервную систему

Органы и ткани наркомана испытывают кислородное голодание. В итоге страдает ЦНС. Внешние симптомы:

- бессонница;
- психозы, панические атаки;
- галлюцинации;
- алогичность мышления;
- паранойя, депрессии, суицидальные мысли;
- ослабление чувствительности частей тела.

# Влияние наркотиков на ЖКТ, печень, почки

- нарушается моторика кишечника;
- снижается секреция ферментов и желудочного сока.
- Часто у наркоманов наблюдаются спазмы кишечника и желудка. Из-за того, что пища усваивается хуже, возникают авитаминозы.
- Печень перерабатывает вредные опасные вещества, чтобы они не проникали в другие органы. Употребление наркотиков сопряжено с попаданием в организм чрезмерного количества токсинов, с которым печень не справляется. Клетки органа постепенно отмирают. Печень отказывается работать и наступает смерть.
- Выделительная система также подвержена поражению. Амфетамины стимулируют повышенное мочеиспускание, в результате через почки проходит много токсинов и они воспаляются.
- Под воздействием опиатов разрушаются мышечные ткани, отмерший белок засоряет почечные каналы. Итог – распространенный диагноз наркоманов – почечная недостаточность.

# Влияние наркотиков на легкие

Легкие - это своего рода губка, пропускающая и фильтрующая все попадающие газы. Если человек курит наркотические вещества, смолы, яды, то сажа оседает на внутренних поверхностях. Ткань теряет эластичность, сокращается площадь, принимающая участие в газообмене. Как следствие, мозг наркомана не получает достаточного кислородного питания, как и остальной организм. Зачастую наркоманы умирают от пневмонии.

Воздействие наркотиков на организм человека всегда негативное. Страдает психика, внутренние органы, утрачивается также репродуктивная функция.

**Единственный путь – перестать принимать психотропные вещества и избавиться от зависимости с помощью медиков.**



# ПОСЛЕДСТВИЯ



**В первую очередь наркотики влияют на психику, она приводит к духовной деградации и полному физическому истощению организма.**



# Профилактика наркомании



**Большая часть наркоманов** — это молодые люди возрастом от 15 до 35 лет. Профилактика наркотической зависимости среди молодого населения играет огромную роль в борьбе с этим страшным недугом. Основной задачей подобных мер является сокращение общей численности наркозависимых людей за счет прививания обществу мысли о недопустимости приема наркотиков.

Почти 10 % от всех наркоманов можно избавить от их зависимости и вернуть к нормальной полноценной жизни. Самостоятельно это сделать могут единицы. По этой причине для лечения наркомании важно обращаться в профессиональные специализированные наркологические центры.

Характер и большинство привычек человека формируется в раннем возрасте и в начальных классах школы. Поэтому важно доносить ребенку информацию о наркотиках и об их пагубном влиянии начиная с этого возраста. Исследователи доказали, что мировоззрение и представления о правильном и ложном, сформировавшиеся у человека в этот период, становятся фундаментом для становления ребенка во взрослом мире. Исходя из этого, крайне важно заниматься профилактическими мерами против наркомании начиная с раннего школьного возраста.

**УЧИТЕСЬ СКАЗАТЬ «НЕТ»!**



# Алкоголизм

Вред алкоголя на организм человека очевиден.

При попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

Под влиянием алкоголя получают простор инстинкты, ослабляется воля, самоконтроль, люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.



Учитывая все последствия, которые появляются от вредных привычек, можно и даже нужно сделать вывод о том, что необходимо вести здоровый образ жизни!



# Основные составляющие здорового образа жизни(ЗОЖ)



*Соблюдение  
режима дня*



*Рациональное  
питание*



**ЗОЖ**

*Двигательная  
активность*



*Умеренное  
закаливание*

*Умение  
снимать  
напряжение*

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!  
И  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ!**