

Что мешает здоровому образу жизни

Подготовили:

1. Джагарян Граир
2. Черепов
Владислав

Вредные привычки:

1. Курение
2. Злоупотребление алкоголем
3. Употребление наркотиков и т. д.

Вред курения:

Никотин попадает в головной мозг через 7 секунд.

В России выкуривают примерно 265 миллиардов сигарет
В ГОД.

Табак – причина смерти от:

1. Рака лёгких – 90% случаев;
2. Бронхита – 75% случаев;
3. Болезней сердца – 25% случаев.

Курящие заболевают:

1. В 13 раз – чаще стенокардией;
2. В 12 раз – инфарктом миокарда;
3. В 10 раз – язвой желудка;
4. В 30 раз — раком легких.

Вредные вещества:



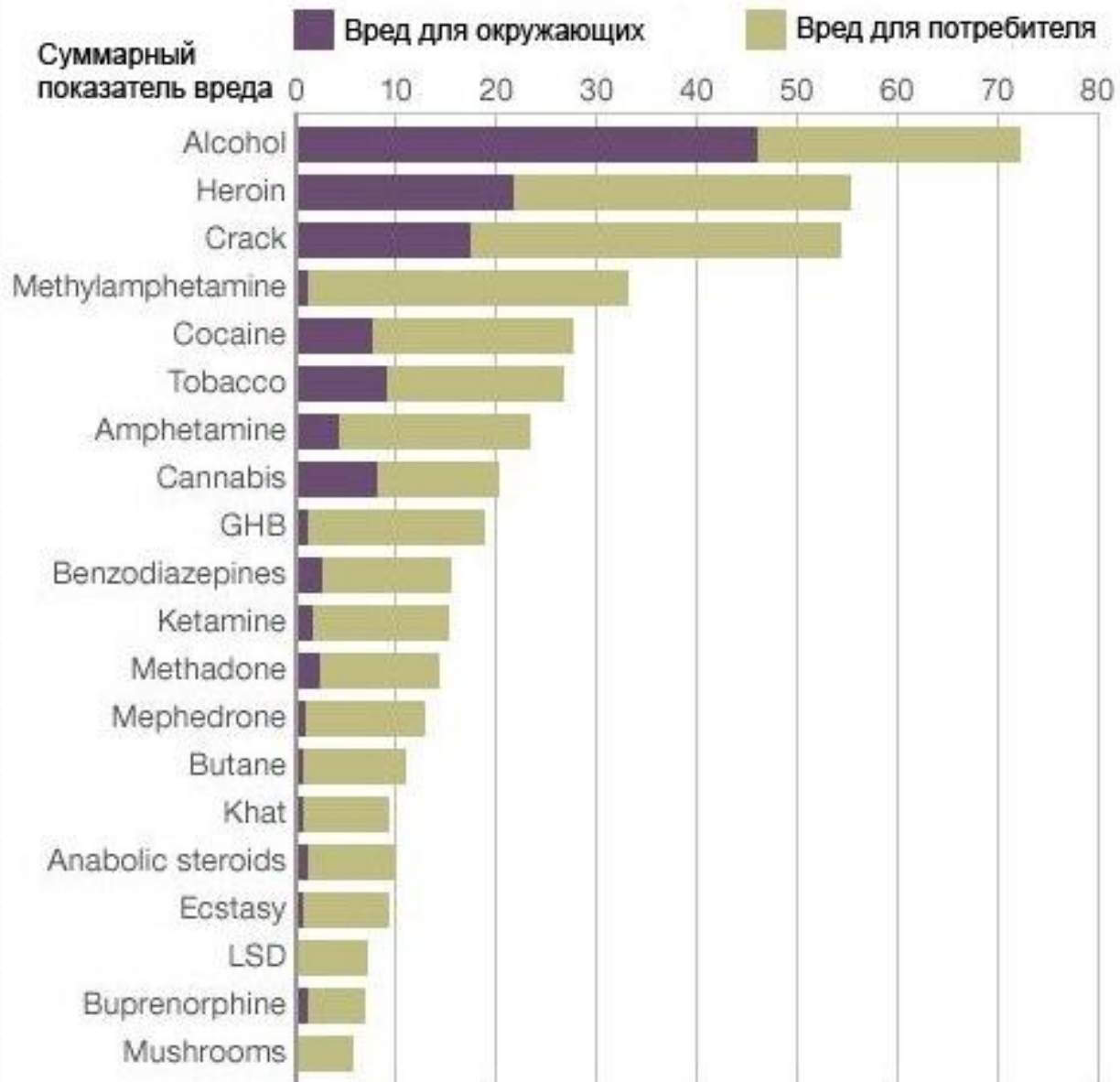
Злоупотребление алкоголем

Около 600 тысяч человек в год на территории России погибает от болезней связанных с употреблением спиртного.

Употребление спиртного сокращает жизнь человека в среднем на 5-15 лет

Злоупотребление алкоголем

Алкоголь способствует закупорке сосудов и это приводит к формированию аневризм (дефект стенки сосуда, вздутие которое рвется под давлением крови и кровь поступает в вещество мозга, так образуется геморрагический инсульт. Смертность от геморрагического инсульта составляет 70-80%, тех кто выживает трудно назвать людьми - это растения, не способные к познавательным функциям и самообслуживанию)



ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Все алкогольные продукты обязательно содержат **ЯД**, под названием **«ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ»**.

**100
ГРАММ:**

ПИВО

6–12 грамм яда (этилового спирта), “одетого” в хмель, жито, дрожжи и другие составляющие

ВИНО

20 г яда (этилового спирта), “одетого” в виноградное, яблочное и другое сусло (соки).
ШАМПАНСКОЕ – 17 г яда + разные экстракты

ВОДКА

40 г яда (этилового спирта), “одетого” в 60 г воды и разные экстракты.

КОНЬЯК

40 г яда, “одетого” в цвет, который вытянут из дерева дуба и 60 г воды и различных экстрактов.

САМОГОН

от 20 до 70 г яда, “одетого” в воду и сивушные масла.

Вред наркотиков

Последствия:

Страдают внутренние органы, иммунитет, пропадает аппетит, наступает истощение, упадок сил, депрессии, психозы, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, диарея, рвота, сбои сердечно-сосудистой деятельности, заболевания почек и печени, ослабление мышечного тонуса, кариес, заболевания легких.

Воздействие на организм различных видов наркотиков



То, что связано с вредными веществами:

1. Недосып
2. Неправильное питание
3. Стрессы

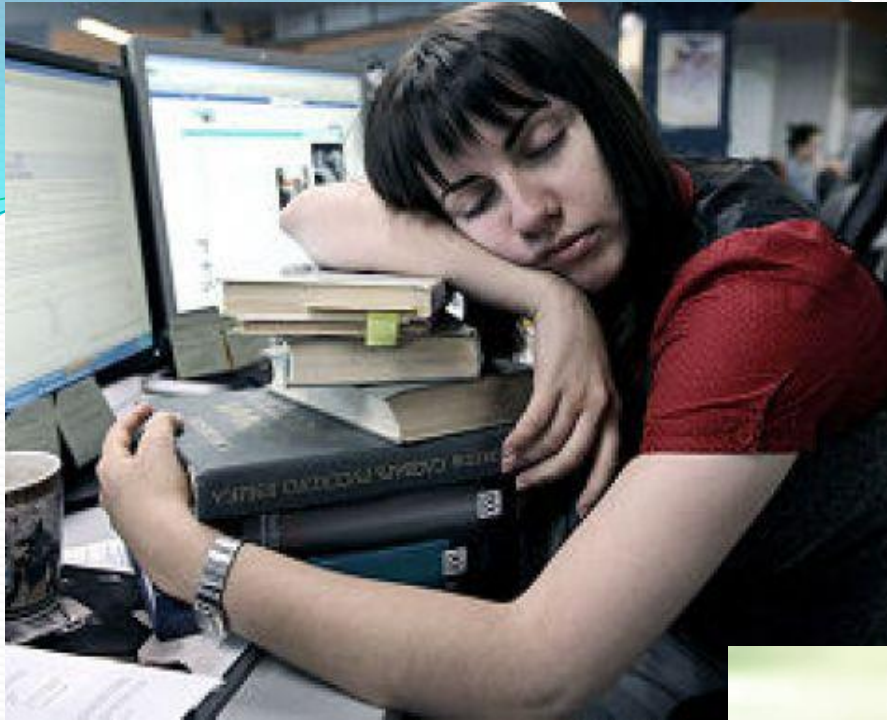
Последствия недосыпа

Ухудшение здоровья, самочувствия, работы головного мозга, качества труда.

Депрессия, беспричинный гнев, резко изменчивое настроение.

Сердечно-сосудистые болезни, диабет и ожирение.

Головокружения, хроническая усталость.





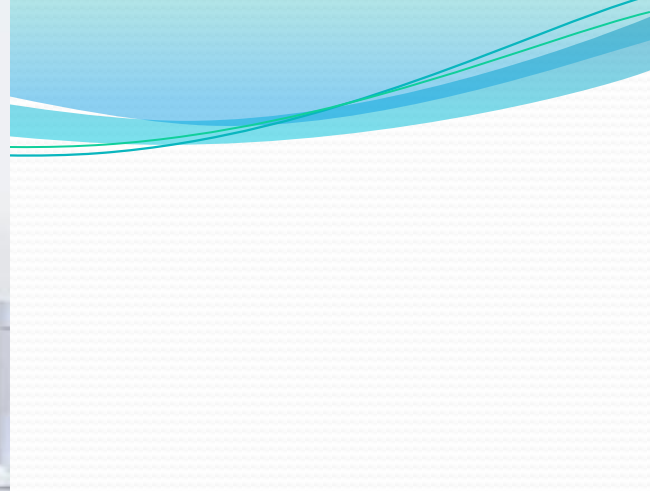
Последствия неправильного питания

1. Сильная усталость и упадок сил.
2. Депрессивное состояние, плохое настроение, раздражительность.
3. Постоянный голод.
4. Другие последствия – жирная или сухая кожа, прыщи и угревая сыпь, головные боли и мигрени, ухудшение памяти и т. д.



Болезни, возникающие из-за стресса:

1. Гипертоническая болезнь
2. Атеросклероз
3. Ишемическая болезнь сердца
4. Инфаркт
5. Инсульт
6. Язва желудка



Важно!!!

Борьба со стрессом начинается с осознания того, что **ТОЛЬКО ВЫ** отвечаете за свое эмоциональное состояние.

Источником стресса являются не события сами по себе, а наше восприятие этих событий.

Вывод:

На сегодняшний день всё больше и больше людей тратят всё меньше и меньше времени и средств для того, чтобы вести здоровый образ жизни. К сожалению, многие не осознают его огромную роль в поддержании жизни и здоровья.

Начать вести здоровый образ жизни нелегко, но лучше начать вести его сейчас, чем потом жалеть об упущенном времени и подорванном здоровье.

**Спасибо за
внимание!**