

Основы здорового образа ЖИЗНИ

Сделала : Сабанина Екатерина 8 «Г»
Проверил : Жуин Евгений Васильевич

Общие понятия о здоровье как основной ценности человека

Внимание!

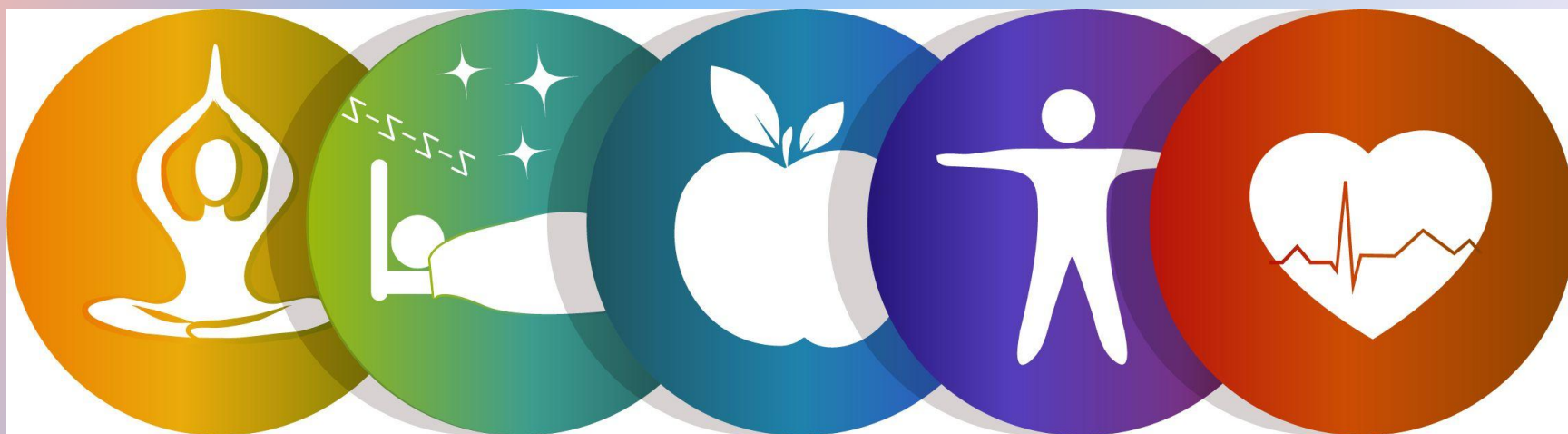
Никакие органы здравоохранения, никакие лечебные мероприятия не могут повысить уровень здоровья человека, если для этого нет его личного желания и собственной воли использовать предлагаемые оздоровительные мероприятия.

Это должен знать каждый

В настоящее время существует целый ряд *определений* здоровья, которые, как правило, содержат пять критериев:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Обобщая все сказанное, приведем определение здоровья, которое дано в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): **«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**



Запомните!

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что составляет неперенное условие эффективной жизнедеятельности, через которую достигается благополучие и счастье.



Вредные привычки и их влияние на здоровье

Человек — великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимодополняемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.



Внимание!

Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрел так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а *зависимость*. Это уже болезнь, которая практически неизлечима.



Наркомания

Запомните!

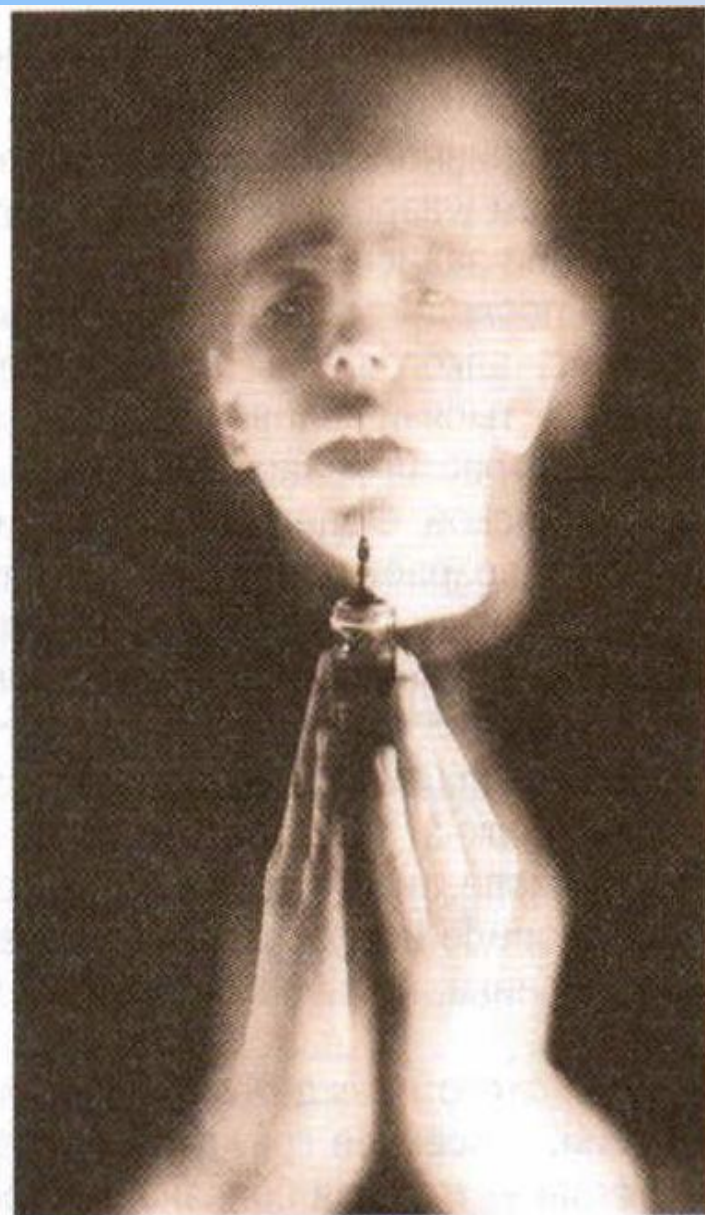
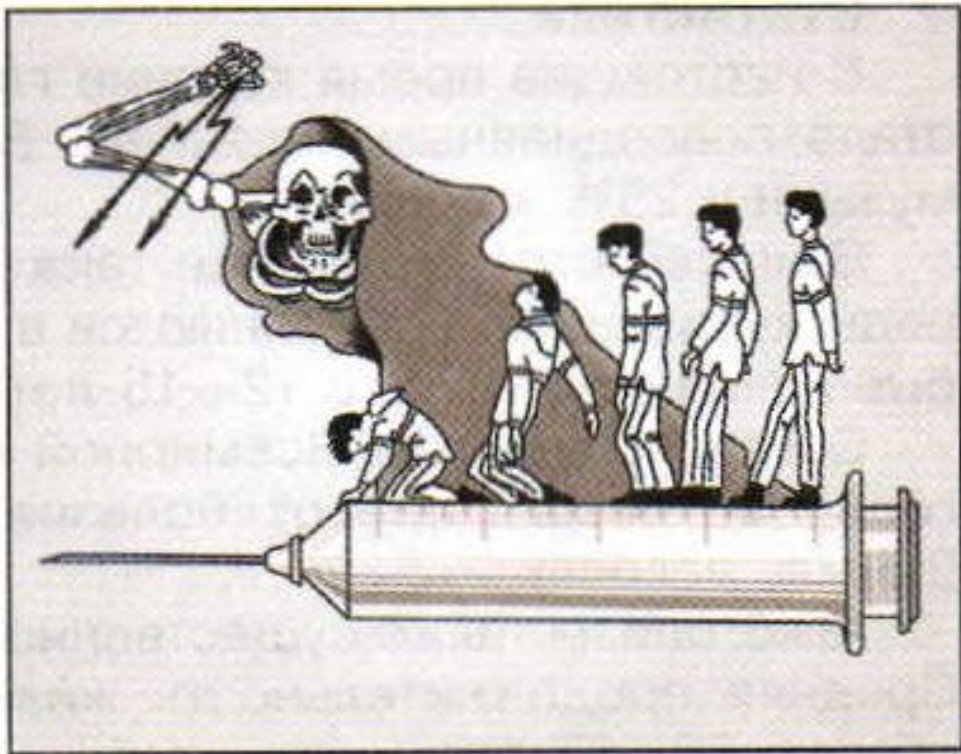
Наркомания — это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в малых дозах *эйфорию* (состояние повышенного, беспричинно-радостного настроения), а в больших дозах *одурманивание* или *наркотический сон*.

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

Существует определенный биологический механизм формирования наркотической зависимости, который действует через естественные процессы, протекающие в организме, — биохимические, биоэлектрические, клеточные и т. п. В результате употребления наркотиков организм как бы настраивается на их прием и включает их в свои биохимические процессы. Постепенно выполнение ряда функций организма, которые до приема наркотиков обеспечивались веществами, вырабатываемыми самим организмом, начинают выполнять наркотики.



Сотрудники МВД проводят ликвидацию наркопритона в Москве



Юный наркоман нашел свое божество, которому он отдаст вскоре здоровье, разум и самое дорогое — жизнь...



Алкоголизм



Для подтверждения сказанного рассмотрим возможный вариант привыкания к употреблению алкоголя. Напомним, что **алкоголизм** — одна из разновидностей наркомании, поэтому биохимические механизмы возникновения зависимости от наркотика и алкоголя схожи.



У девушек, которые пьют водку для поднятия настроения, вряд ли будет здоровое потомство

АЛКОГОЛИЗМ (ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА)



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 напряженности.



При поступлении этилового спирта с выпивкой доза его увеличивается и превышает норму. В этом случае организм начинает защищаться от избытка спирта и перестает вырабатывать его сам. Это вызывает у пьющего человека постоянную потребность в вы-

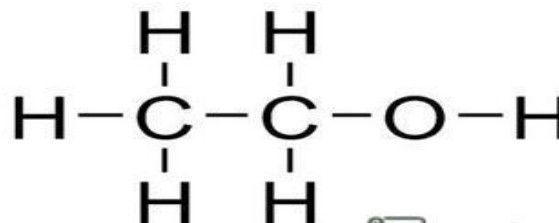
пивке. Так формируется зависимость к алкоголю. Аналогично формируется зависимость к любому наркотическому веществу.

Последствия от вредных привычек могут быть самыми пагубными.

Основным спиртом, применяющимся в медицинских целях, является этанол.



Этанол (этиловый спирт, метилкарбинол, винный спирт) — одноатомный спирт с формулой C_2H_5OH , при стандартных условиях летучая, горючая, бесцветная прозрачная жидкость.



Статистика

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей и стало повседневным явлением. В среднем в мире курят около 50% мужчин и 25% женщин.

В нашей стране курение также широко распространено, при этом ряды курильщиков пополняются в основном за счет подростков, которые начинают курить с 12—15-летнего возраста.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн человек.

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

Особую опасность в настоящее время представляет пристрастие подростков к употреблению пива. Пиво начинают пить в 11—12 лет. Процесс пивной зависимости в этом возрасте протекает гораздо быстрее, чем у взрослых, и к 14—15 годам появляются типичные признаки пивной зависимости.

По последним данным, в России на 100 тыс. жителей приходится 1,5 тыс. алкоголиков. От отравления алкоголем в стране ежегодно умирают тысячи человек. К еще более пагубным последствиям приводит пристрастие к наркотикам. За последние 25 лет число наркоманов в Российской Федерации увеличилось в 3,5 раза. Установлено, что средний возраст приобщения к наркотикам составляет 13 лет. Трагическая статистика свидетельствует, что человек, начавший принимать наркотики, живет 5—10 лет. Не более.

Профилактика вредных привычек

Внимание!

Употребление наркотиков стало не просто массовым. Оно приняло характер пандемии¹, способной, если на ее пути не поставит серьезных преград, охватить все население.

В настоящее время более 65 регионов страны считаются зоной повышенной наркотической опасности. По данным официальной статистики, на территории страны сформировался достаточно мощный нелегальный наркобизнес. И в настоящее время происходит перестройка наркорынка. Высококонтрированные и дорогостоящие наркотики (кокаин, героин, синтетические наркотики) вытесняют традиционные для России (маковую соломку и марихуану). Возрастает прибыль незаконного оборота наркотиков, что создает благоприятные условия для расширения сферы влияния международного наркобизнеса на территории Российской Федерации.

Борьба с наркотиками ведется во всем мире. В нашей стране в 1998 г. был принят **Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах»**, в котором установлен запрет на прием наркотиков без назначения врача.

ИЗ РОССИЙСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

В Уголовном кодексе Российской Федерации имеются статьи, определяющие наказание за действия, связанные с наркотическими средствами и психотропными веществами.

В *статье 228* определено, что незаконное приобретение, изготовление или хранение без цели сбыта наркотических средств или психотропных веществ, а также их аналогов в крупном размере наказывается лишением свободы на срок до 3 лет, в особо крупном размере — от 3 до 10 лет.

В *статье 230* указано, что склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы на срок до 3 лет (ограничение свободы заключается в содержании осуж-

денного в специальном учреждении без изоляции от общества в условиях осуществления за ним надзора), либо арестом на срок до 6 месяцев, либо лишением свободы на срок от 3 до 5 лет.

В *статье 231* определено, что незаконное культивирование растений, содержащих наркотические или психотропные вещества, наказывается штрафом в размере от 500 до 700 максимальных размеров оплаты труда либо лишением свободы на срок до 3 лет.

Это должен знать каждый

Для того чтобы противостоять наркомании, все наше общество, и особенно молодое поколение и в первую очередь подростки, очень глубоко и однозначно должны уяснить ряд истин, без осознания которых большинство мер по профилактике наркомании становится малоэффективным.

Первая истина: наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) — это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

Вторая истина: наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотиче-

ского вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.

Третья истина: человек, предлагающий тебе наркотик, — враг твоего здоровья (исключение может составлять только случай — назначение врача), так как он ради своей наживы за твои же деньги отбирает у тебя здоровье.

Вспомним **четыре правила «Нет!» наркотикам.**

Правило первое. Постоянно вырабатывать в себе твердое «Нет!» любым наркотическим веществам в любой дозе, какой бы она не была малой, в любой обстановке, 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. Если в компании знакомые ребята ведут разговор о приятном состоянии, возникающем после употребления наркотиков, и утверждают, что это безвредно, если вам внушают, что

они помогают преодолеть жизненные трудности, ни в коем случае не поддавайтесь соблазну.

У вас должна быть сформирована твердая установка: «Всегда только „Нет!“ любым наркотикам. Только „Нет!“» — это ваша надежная защита.

Правило второе. Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности.

Хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т. д. Все это нужно вам для подготовки к благополучной взрослой жизни, а успехи в учебе, спорте, домашней работе приносят постоянное удовольствие и способствуют вашему духовному и физическому развитию.

Значит, необходимо твердо сказать «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпрепровождению. Чтобы этого

достичь, режим вашего дня должен быть заполнен полезными мероприятиями, а вы должны постоянно стремиться выполнять их все до конца и хорошо. Такая ежедневная установка поможет вам сформировать силу воли, воспитать уверенность в своих силах и ответственное отношение к любому делу, которое вы взялись сделать.

Итак, «Нет!» безделью. «Нет» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть заполнена полезными и нужными вам мероприятиями.

Правило третье. В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами.

Для этого надо знать тех, кто употребляет наркотики и в каких местах они собираются. Старайтесь быть подальше от этих мест и от таких компаний. Выработайте в себе твердую установку: «Нет!» — для тех сверстников и той компании, где прием наркотиков — дело обыденное. Вам с ними не по пути. Дружите с теми, кто не употребляет наркотики. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.

Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно и без наркотиков.

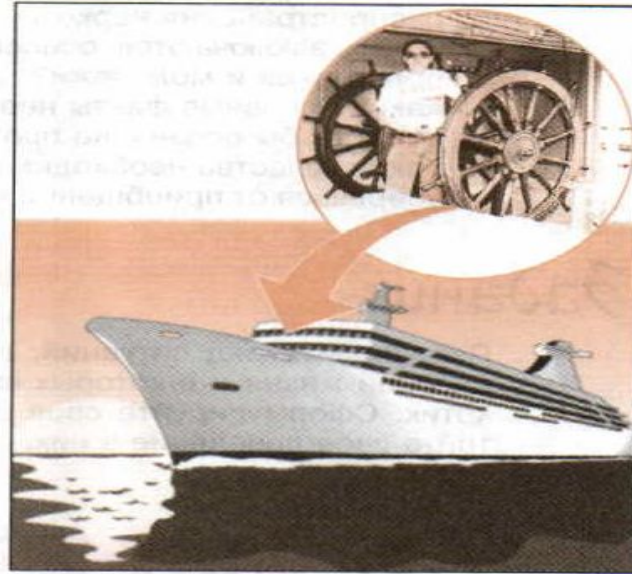
Правило четвертое. Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик. Помните! Жизнь дороже!

Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика.

Воспитайте в себе твердость при отказе попробовать наркотическое вещество, кто бы вам его не предлагал.

Помните, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа. Сказать: «Не хочу, и все» — это ваше право.

Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности



Влияние «человеческого фактора» на безопасность

Это должен знать каждый

Что следует понимать под общей культурой в области безопасности жизнедеятельности

Это, во-первых, осознанное поведение в процессе повседневной жизнедеятельности и в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуаций.

Это, во-вторых, способность уметь с определенной степенью вероятности предвидеть возникновение опасной или чрезвычайной ситуации по внешним признакам развития событий, по анализу различной информации и по собственному опыту.

Это, в-третьих, способность правильно оценивать ход событий и, если есть возможность, избегать опасных ситуаций.

Это, в-четвертых, способность ответственно относиться к своему поведению и не совершать умышленно поступки, которые могут способствовать возникновению опасной или чрезвычайной ситуации.

Это, наконец, в-пятых, знания и умение адекватно вести себя в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, чтобы снизить фактор риска для жизни и здоровья.

Внимание!

Умение человека обеспечить личную безопасность в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.



**КОНЕЦ
СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!**