

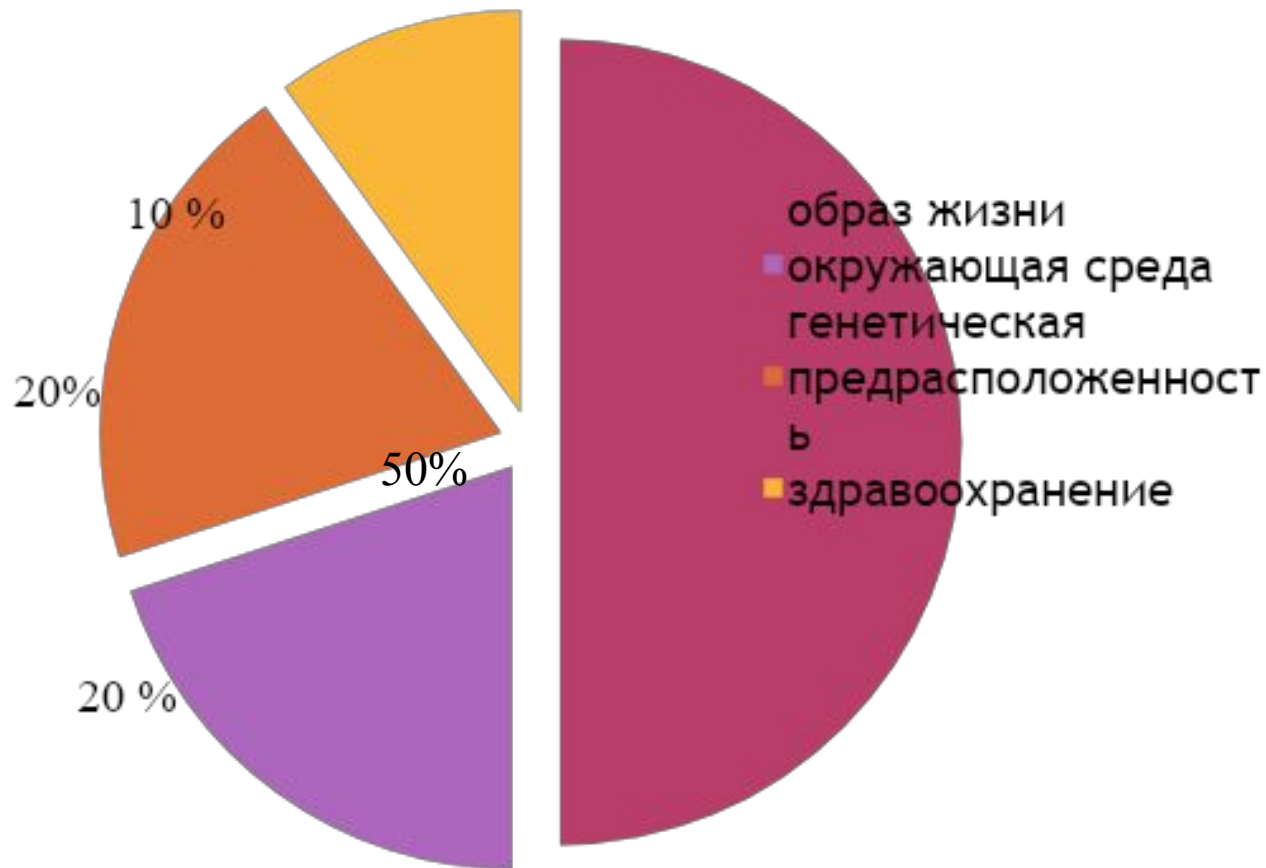
# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**Здоровье** - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.





По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % - от окружающей среды, на 18–20 % - от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % - от здравоохранения.

Занятия физкультурой - одна из основных составляющих  
здорового образа жизни.



## *Элементы здорового образа жизни:*

- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;



- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;



- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;



- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учётом возрастных и физиологических особенностей;





- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.



**Формирование образа жизни,  
способствующего укреплению здоровья человека,  
осуществляется на трёх уровнях:**

- социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают целый ряд мероприятий, направленных на его популяризацию, среди которых важнейшими являются просветительские и выездные программы, реклама в СМИ (радио, телевидение, Интернет).

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

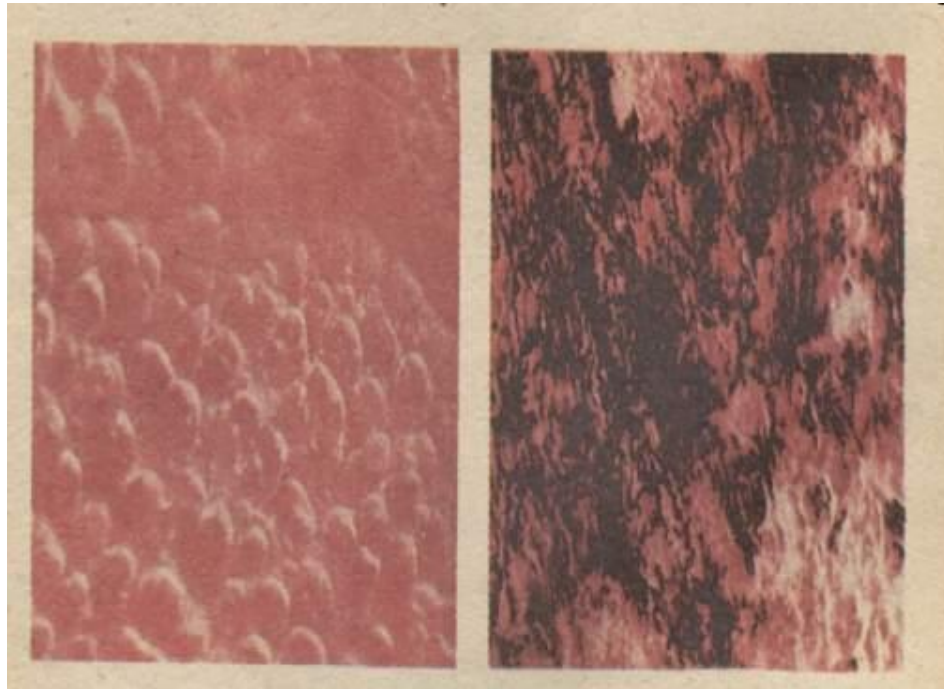


- 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

- Наркотиком следует считать любое вещество (имеющее или не имеющее законного применения в медицине), которое является предметом злоупотребления в других целях, кроме медицинских.
- Ученые, старающиеся проникнуть в тайну дурмана, потрясены необычайной вирулентностью наркотиков, способных прокрадываться в самую глубину чувств и мыслей своих потребителей.
- Наркотики в зависимости от их воздействия на организм человека условно можно разделить на две большие группы: 1) возбуждающие; 2) вызывающие депрессию.
- Есть наркотики, которые успокаивают и обезболивают (их называют депрессивными), и есть другие, оказывающие стимулирующее воздействие, возбуждающие организм.

- Непреодолимое желание или потребность продолжать принимать наркотики и доставать их любыми способами.
- Стремление увеличивать дозы.
- Зависимость психического, а иногда и физического характера от воздействий наркотика.

- Никотин
- Сажа
- Смолы
- Оксид мышьяка
- Углекислый газ
- Муравьиная кислота
- Уксусная кислота
- Формальдегиды
- Аммиак
- Сероводород



При курении  
табачный дым  
проникает в  
ротовую полость,  
дыхательные пути,  
вызывают  
раздражение  
слизистых оболочек  
и оседает на  
пленке лёгочных  
пузырьков



# АЛКОГОЛЬ И ЕГО ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ.



- Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами

- Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятые: голод, чума, и войны.
- К вредным привычкам кроме курения, относиться еще более пагубная - потребление алкоголя. К сожалению. В жизни они очень часто сочетаются друг с другом.
- Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

- При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь - алкоголизм.
- Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.
- Алкоголь губительно действует на клетки головного мозга ( в том числе и на клетки, регулирующие деятельность половой системы) и на половые центры, расположенные в спинном мозге.
- Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу.
- Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга в след за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения .
- Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка.

- Наркотиком следует считать любое вещество (имеющее или не имеющее законного применения в медицине), которое является предметом злоупотребления в других целях, кроме медицинских.
- Ученые, старающиеся проникнуть в тайну дурмана, потрясены необычайной вирулентностью наркотиков, способных прокрадываться в самую глубину чувств и мыслей своих потребителей.
- Наркотики в зависимости от их воздействия на организм человека условно можно разделить на две большие группы: 1) возбуждающие; 2) вызывающие депрессию.
- Есть наркотики, которые успокаивают и обезболивают (их называют депрессивными), и есть другие, оказывающие стимулирующее воздействие, возбуждающие организм.

- Непреодолимое желание или потребность продолжать принимать наркотики и доставать их любыми способами.
- Стремление увеличивать дозы.
- Зависимость психического, а иногда и физического характера от воздействий наркотика.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!