

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ЗА ЗДОРОВОЙ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Выполнили:
студентки 22 группы
Хромова А., Иванова А.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Алкоголизм

-

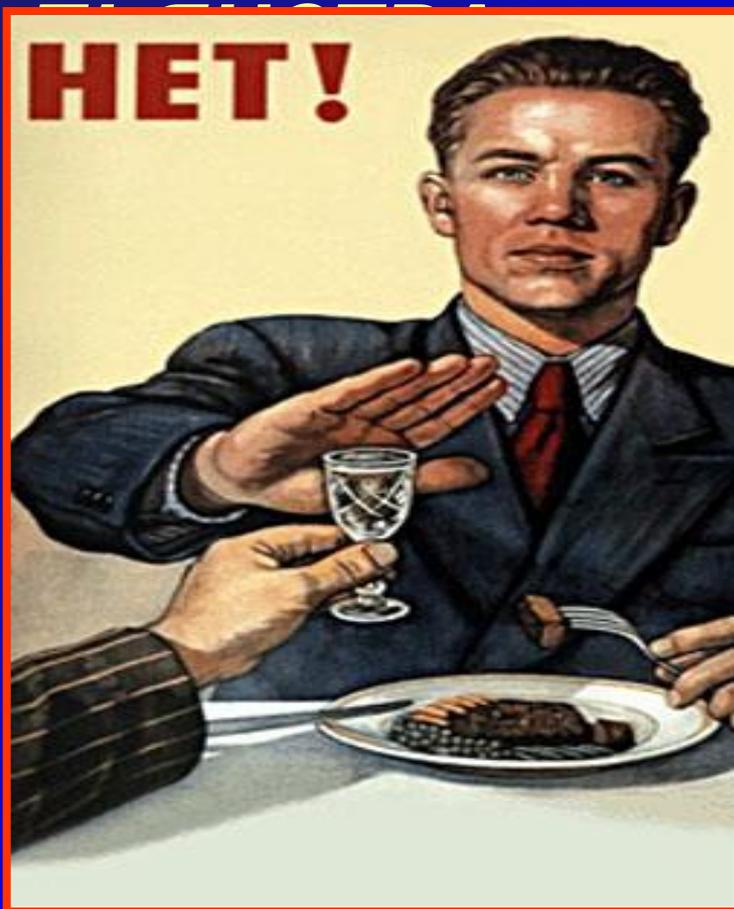
Табакокурение

- Наркомания



АЛКОГОЛИЗМ

УМРИ ЗА РОДИНУ, А НЕ ИЗ-ЗА



Алкоголизм - заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него.

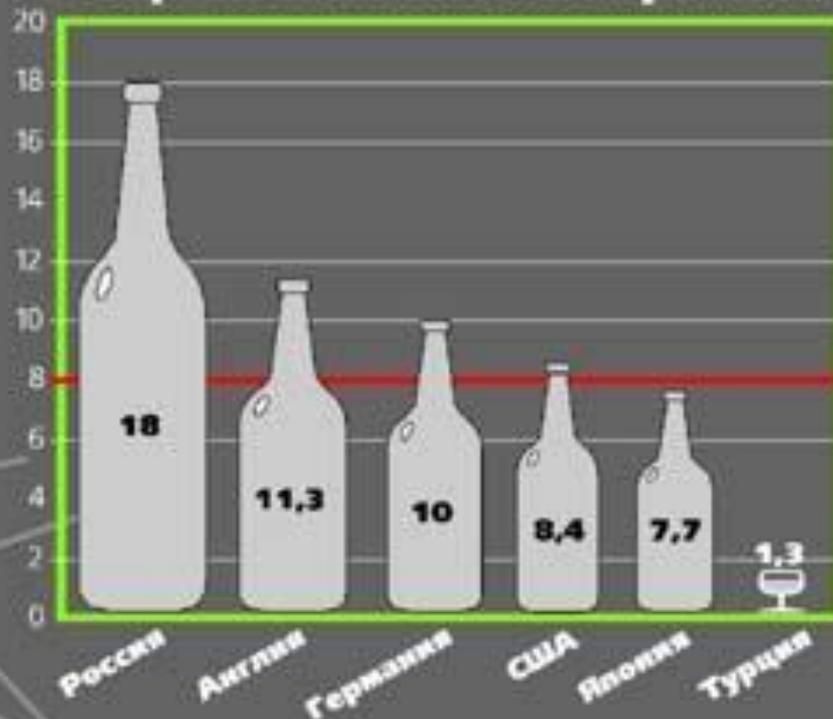


Возникновение и развитие алкоголизма зависит от объёма и частоты употребления алкоголя.

СТАТИСТИКА

**40°
смерти**

Потребление алкоголя
на душу населения
в пересчете на чистый спирт, л в год



Источник: Всемирная организация здравоохранения

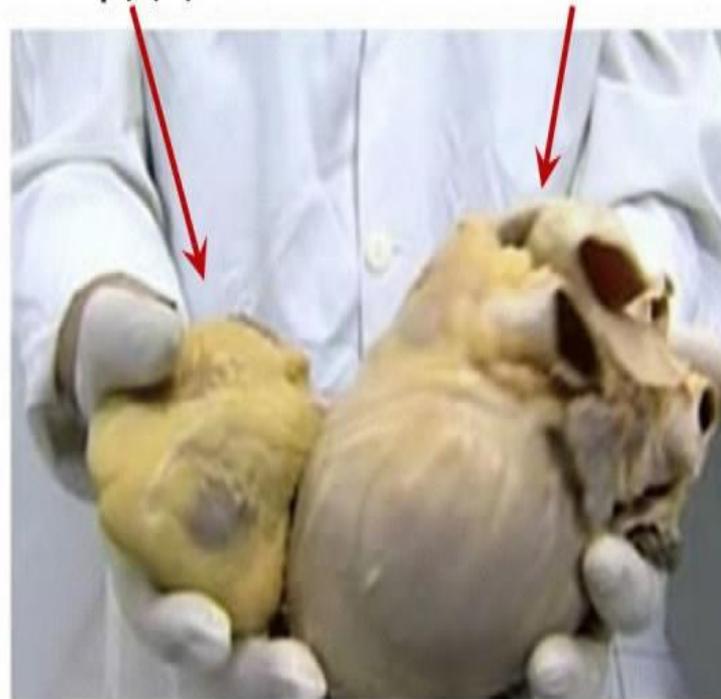
ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Сердце
- Печень
- Почки
- Мозг
- Репродуктивные органы
- Пищеварительную систему

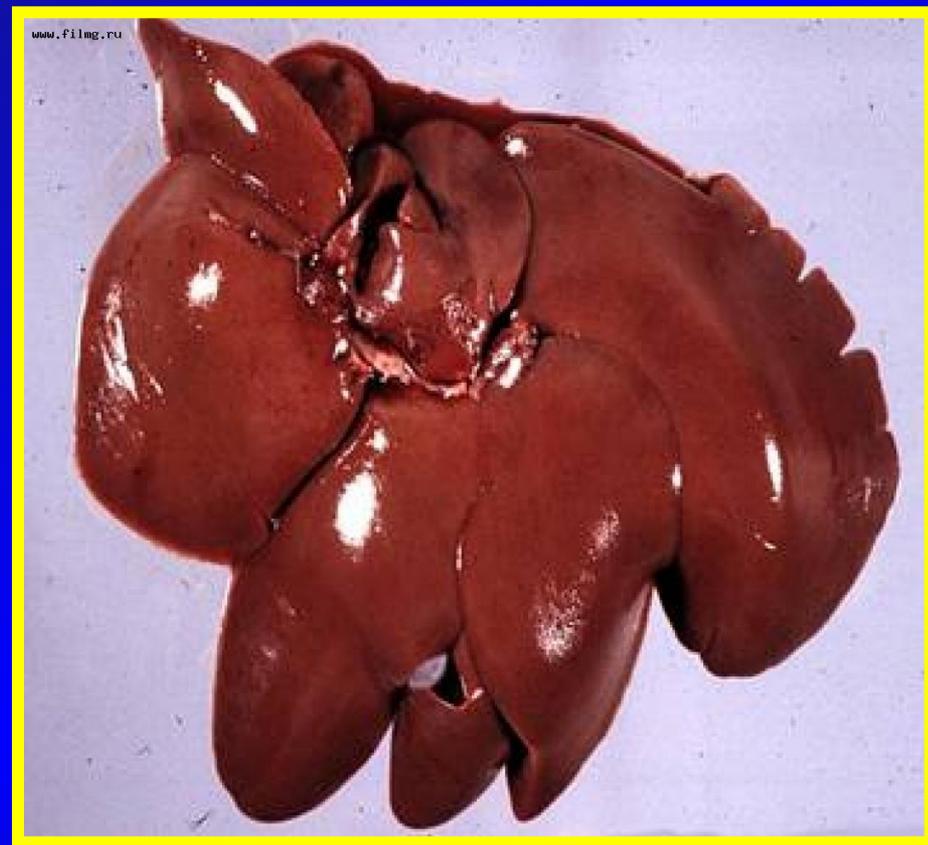


Люди, употребляющие алкоголь часто испытывают признаки **гипертонии**, частое появление **инфарктов** и **инсультов**, которые нередко приводят к преждевременной смерти, в достаточно **молодом** и **продуктив-ном** **возрасте**.

Нормальное сердце Сердце умеренно пившего пива



Говоря о негативном влиянии алкоголя на печень, обычно подразумевается три основных стадии: *Жировая дистрофия*, *Алкогольный гепатит* и последняя стадия, которую можно считать смертным приговором -



Цирроз печени

МОЗГ – ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ

0,05 – 0,15%
алкоголя в крови
(100 – 300 г водки)

КОРА

0,15 – 0,3%
алкоголя в крови
(300 – 600 г водки)

ПОДКОРКА

0,5%
алкоголя в крови
(около 1 л водки
и более)

**ПРОДОЛГОВАТЫЙ
МОЗГ**

0,3 – 0,4%
алкоголя
в крови
(600 – 800 г
водки)

МОЗЖЕЧОК

КЛЕТКИ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нормальные



Непьющий
человек



Разрушенные

Страдающий
алкоголизмом

Алкоголь разрушает кору головного мозга - это влияет на мозговую деятельность, образуются тромбы, и повышается риск инсульта.

ТАБАКОКУРЕН



*«Сигарета - это
бикфордов шнур,
с одного конца
которого огонёк,
а с другого
дурак».*

Табакокурение (или просто курение) —

вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл или трубок.



СТАТИСТИКА



Болезни, вызываемые курением

Злокачественные опухоли

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

Хронические болезни

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)



- *Курение ускоряет **рак**.*
*Курение способно не только спровоцировать **рак легких**, но и подстегнуть **рост уже существующих опухолей**.*
- *Курение может вызвать **рак поджелудочной железы**.*
- *Курение и алкоголь*



*провоцируют **рак полости рта***

ВРЕД ДЛЯ МУЖЧИ

- Никотин наносит вред репродуктивной системе, приводя к бесплодию и импотенции
- Обнаружили связь между курением и вероятностью развития рака простаты у мужчин
- У курящих мужчин, склонных к гипертонии (повышенное артериальное давление, которому способствует употребление алкоголя), в 27 раз повышается риск возникновения импотенции

ВРЕД ДЛЯ ЖЕНЩИ

- ◆ Причина преждевременного старения.
- ◆ Может измениться голос.
- ◆ У курящих женщин на 1-2 года раньше по сравнению с некурящими наступает **менопауза**.
- ◆ Больше морщин и седины.
- ◆ Выше частота **рака шейки матки**.
- ◆ У курящих матерей возрастает вероятность рождения ребёнка с **дефектами развития**.



ПОЖАЛУЙСТА

ЖЕНЩИНЫ, ВЫ ВСЕ

ЕЩЕ ХОТИТЕ КУРИТЬ

Плывутся не только в воздухе, но и в воде. Причиной возникновения астмы у детей, то даже дети, не страдающие астмой, довольно часто кашляют, легче подхватывают грипп и простужаются, если их родители курят.



Астма: 1 000 000 детей, болеющих астмой, страдают из-за пассивного курения!

БРОСАЙ КУРИТЬ, БРОСА



Мера жизни?..

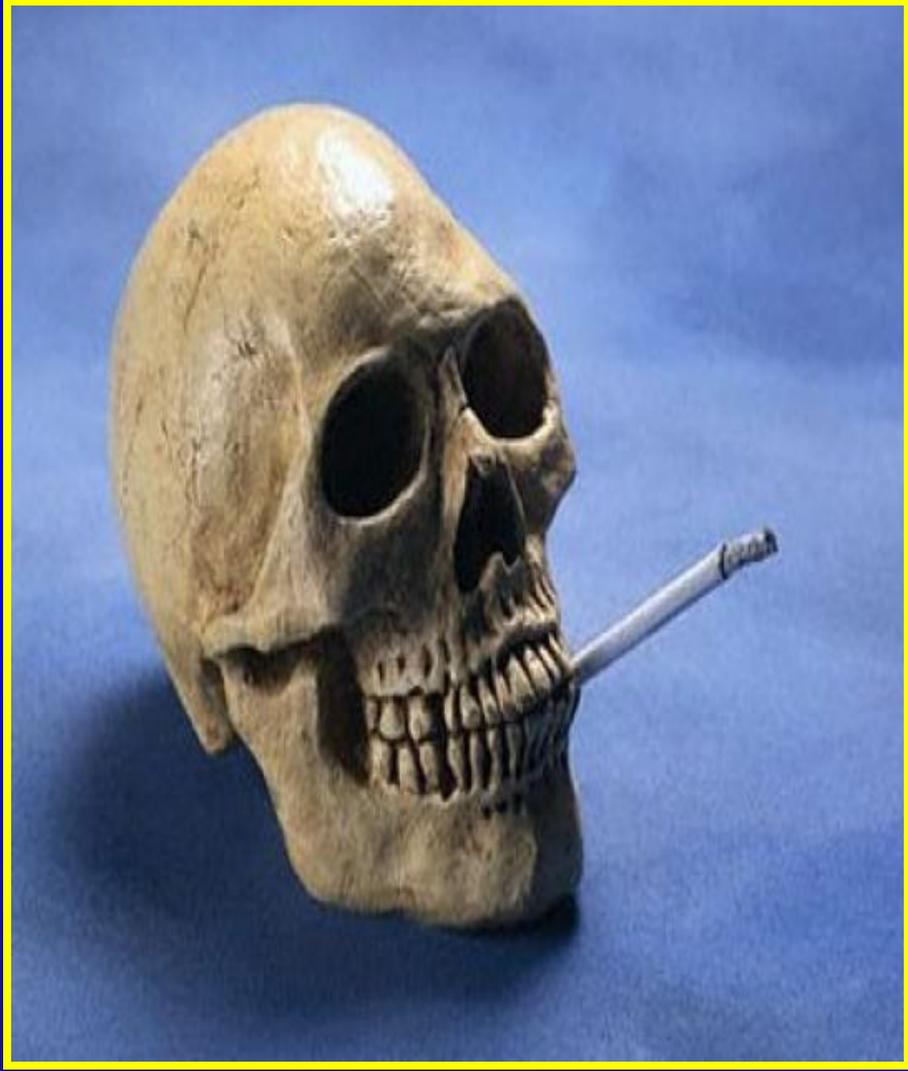
50 лет
~~45 лет~~
40 лет
35 лет
30 лет
25 лет
20 лет

НЭТИ НГТУ

Анти-табак. НЭТИ НГТУ. А.А.

Анти-табак. НЭТИ НГТУ. А.А.

The poster features a large cigarette on the right side, with a scale of years marked on its length. The years 45 and 50 are crossed out with large black 'X' marks. To the left of the cigarette is a cartoon illustration of a man with a sad expression. The text 'Мера жизни?..' is written in red. At the bottom, there is a logo for 'НЭТИ НГТУ' and some small text.



НАРКОМАНИЯ

Хроническое
заболевание,
вызванное
употреблением
*веществ-
наркотиков.*



Характерная черта наркотической зависимо

Основным признаком

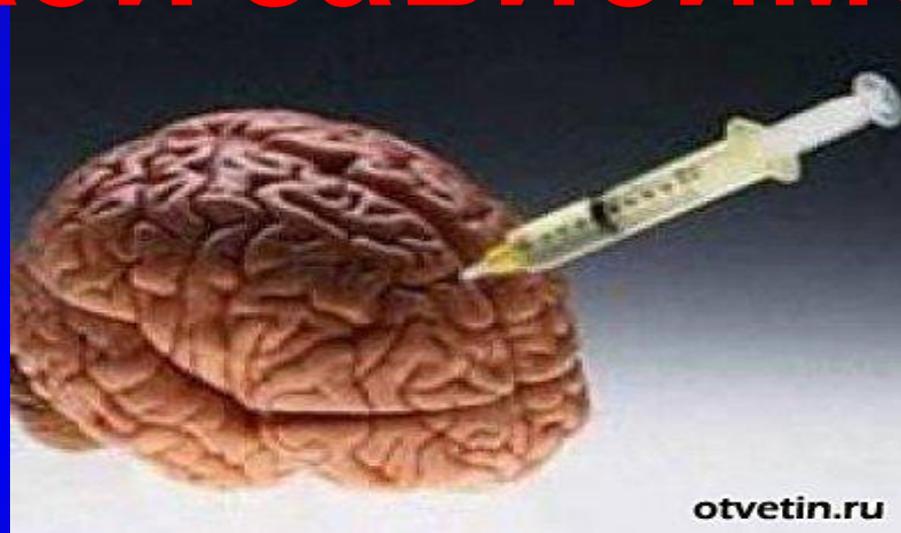
наркомании является

возникновение

абстинентного

синдрома («ломка»), как

следствие наличия физической зависимости от
конкретного вещества.



ЗАВИСИМОСТЬ

Позитивная привязанность

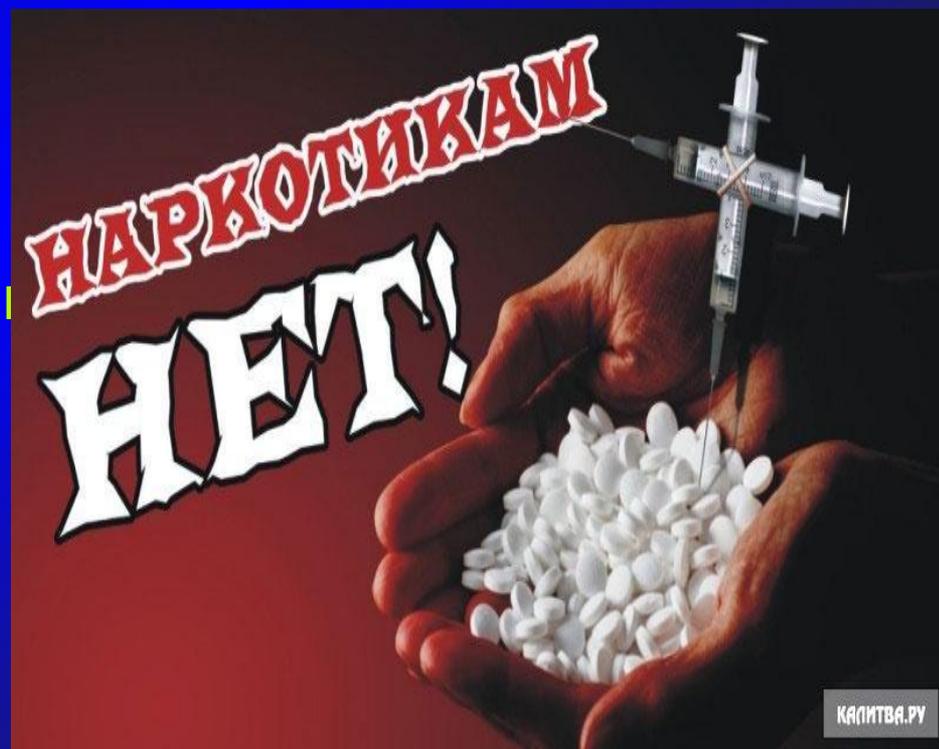
- достижения приятного эффекта эйфории;
- чувства бодрости;
- повышенного настроения.



Негативная привязанность – приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия.

Причины наркомании

- ✓ Недостаток любви и душевного тепла
- ✓ Любопытство
- ✓ Давление со стороны сверстников
- ✓ Бунтарство
- ✓ Неуверенность в себе
- ✓ Внутренняя депрессия
- ✓ Проблема социализации
- ✓ Отсутствие мотивации
- ✓ Эксперимент над своим сознанием



НАРКОМАНИЯ – ПРИЧИНА ВИЧ-инфекций

- Потребление наркотиков ведет к случайным связям, а они, в свою очередь, порождают **ВИЧ-инфекции**, особо опасным из которых является **СПИД**.
- Наркоманы часто пользуются общими шприцами, что тоже ведет к заражению.



ВЛИЯНИЕ НАРКОТИК

Злоупотребление наркотиками приводит к

развитию эгоцентризма, злобности, приступов
пониженного настроения с агрессивностью,
вызывает снижение памяти, замедленность и
тугоподвижность мышления, слабоумие. Обращают
на себя внимание также расстройство координации
движений, невриты, язвы на слизистой рта,
признаки анемии.



**НЕ ОТКАЗЫВАЙ СЕБЕ
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ -
ОТКАЖИСЬ
ОТ НАРКОТИКОВ!**

Употребление наркотиков
делает дружбу ненадежной,
любовь – ненужной,
отношения с родителями –
напряженными,
здоровье – ослабленным.

ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ПОКА НЕ ПОЗДНО!

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИСТРАСТИЙ



**Вредные привычки
пусть горят, как спички!**

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**