

# Профилактика вредных привычек



# Здоровье

- ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ДУХОВНОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ТОЛЬКО ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ДЕФЕКТОВ.

# Здоровье человека – бесценный дар природы



- Мало кто из нас в суматохе дней, в бешеном потоке нынешнего времени думает о своем здоровье. Лишь когда валит с ног болезнь или приходит старость, мы начинаем думать о беспечно прожитых годах.

## Разрушить здоровье можно, а купить нельзя



- А еще, подняв бокалы, мы говорим друг другу стандартный набор пожеланий: "Здоровья! Счастья! Долгих лет! Удачи!" И тут же забываем о них. А здоровье - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно. Так давайте же вместе забудем о пустых пожеланиях и займемся нашим сокровищем - здоровьем.

# В здоровом теле – здоровый дух



- "Физическая активность - ключевой компонент сохранения здоровья, и нам нужно приложить все усилия, чтобы не высиживать или вылеживать свои болезни, а самостоятельно их предупреждать с помощью приятной зарядки", - утверждает специалист в области исследования рака профессор Кен Фокс.

# В здоровом теле – здоровый дух



- Физическими упражнениями старайтесь заниматься понемногу, каждый день. Важно варьировать упражнения. Если вы чувствуете, что какой-то комплекс не приносит вам удовольствия, просто откажитесь от него и попробуйте что-ни будь другое. Можно заниматься ходьбой, бегом, аэробикой, йогой - неважно, что именно вы делаете, лишь бы занимались спортом ежедневно.

## В здоровом теле – здоровый дух



- Если вы стоите перед выбором - проехать две остановки на автобусе или пройти то же расстояние пешком, лучше предпочесть ходьбу.

## В здоровом теле – здоровый дух



- Спортивные упражнения позволяют поддерживать общий тонус организма и уменьшают опасность развития сердечно - сосудистых заболеваний, а по мнению ученых Бристольского Университета, даже простейший комплекс, рассчитанный на 15 минут, сокращает риск заболевания раком желудка, молочной железы, легких.



# В здоровом теле – здоровый дух



- Итак, сделай свой выбор: физические упражнения и здоровье или болезни и лекарства!

**• Хорошие здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни.**



- Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.





- Часто обстоятельства заставляют человека самостоятельно искать путь к выздоровлению или оказывать помощь своим близким в домашних условиях.



- А ведь можно предотвратить эти заболевания намного раньше, в корне, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни...

# Наркомания. Наркотические вещества, их действие на человека.



- Злоупотребление наркотическими средствами и незаконная торговля ими в последнее время во многих, особенно развитых странах мира приняли катастрофические размеры



- А именно: безработица, неуверенность в завтрашнем дне, ежедневные стрессы, тяжелое нервно-психическое состояние, стремление получить допинг, создающий впечатление прилива сил, хотя бы на короткий промежуток времени уйти от окружающей действительности...

# Алкоголь и его отрицательное действие на организм.



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





- От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

- Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.  
Вред алкоголя очевиден.





- При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

# Алкоголь – это яд



- Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ.

# Курение - одна из вреднейших привычек



- Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

## Капля никотина – убивает лошадь



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

# Болезни органов дыхания

- ОРЗ
  - Грипп
  - Бронхит
  - Воспаление легких
  - Астма
  - Туберкулез
  - Рак (губ, гортани, легких и других органов)
- Болезни органов дыхания

# В табачном дыме содержится

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



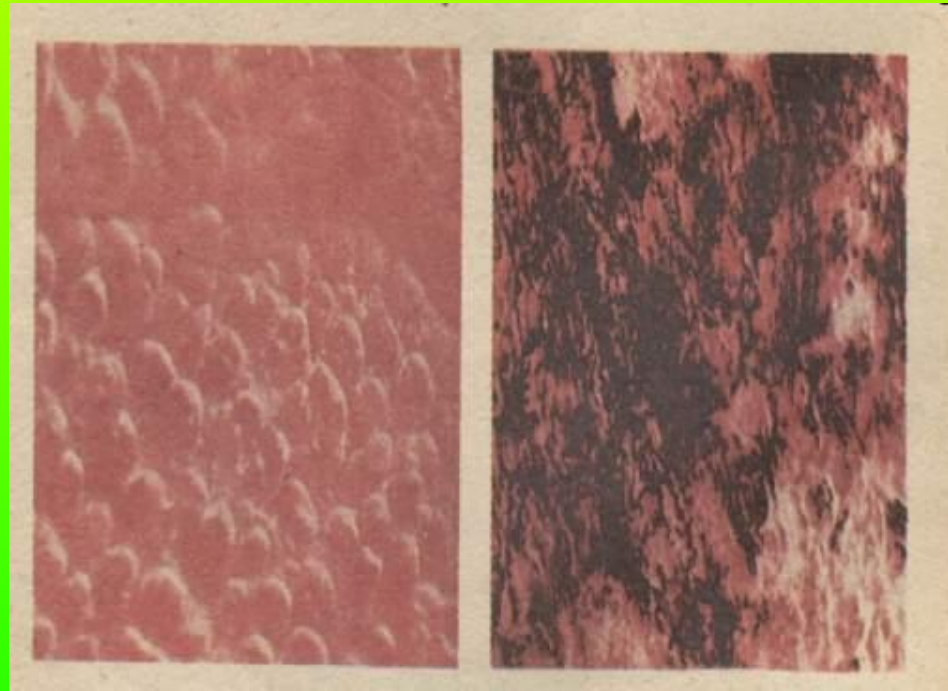


# История развития курения.

Христофор Колумб в 1492 году открыл Америку и много новых растений, среди которых был и табак. Вот как описывались его чудодейственные свойства в одной испанской книге в 1543 году: «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль, вылечивает головную боль.....»



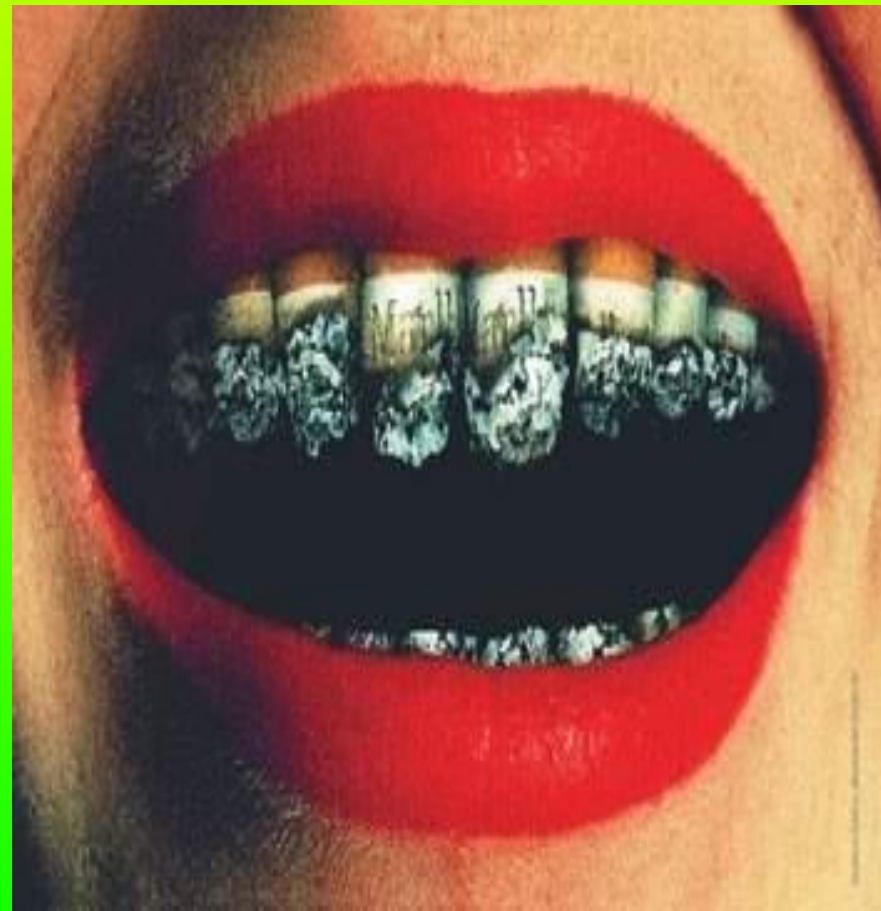
# Действие курения на органы дыхания



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

# Табачный дым и зубы.

При сгорании табака образуется сажа, табачный дым, дёготь. Из-за этого зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно попадают микробы, вызывая кариес.

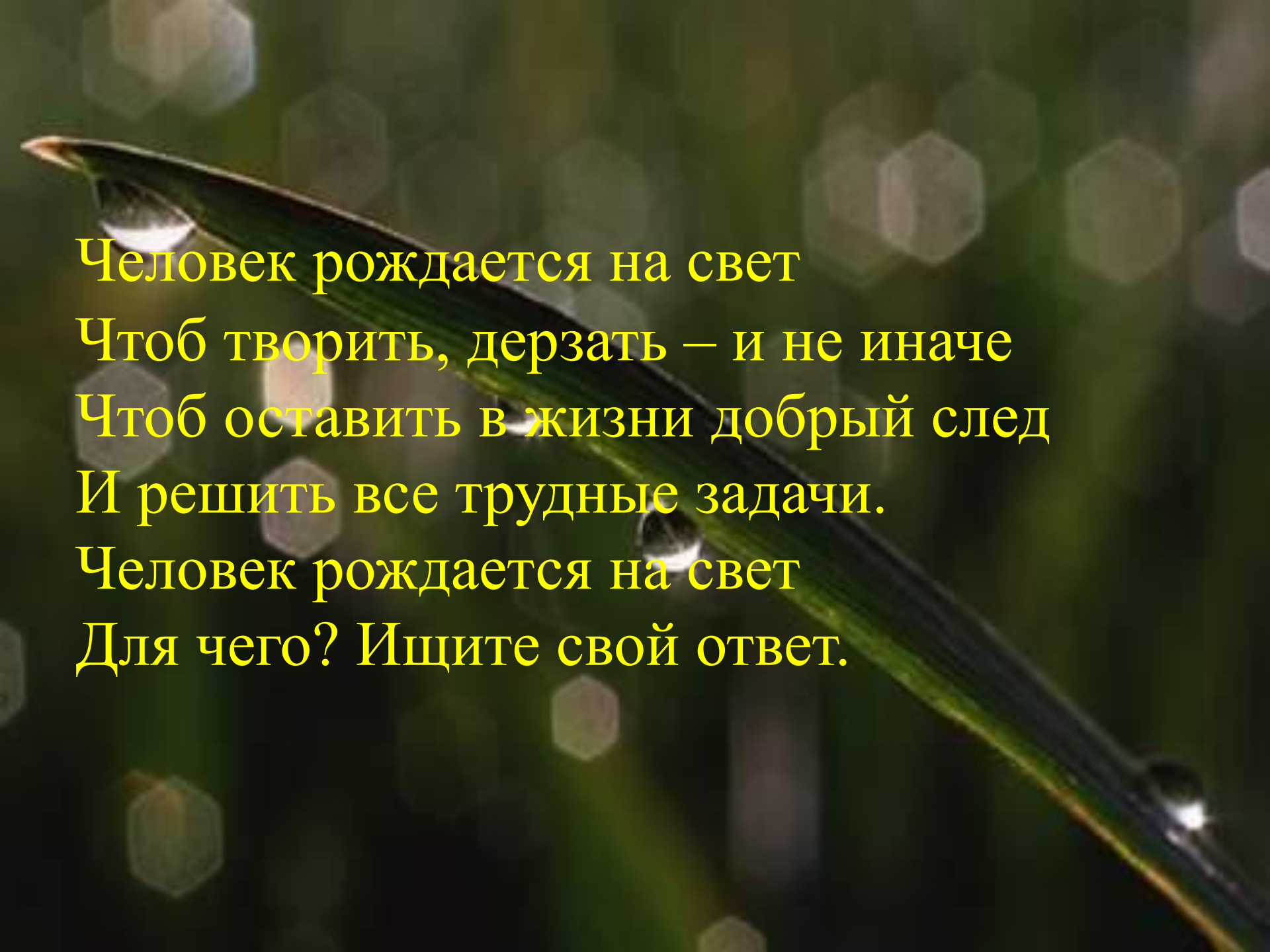


# Влияние курения на женский организм.

- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

# Минздрав предупреждает !!!

- Бензопирены и ряд других веществ находящиеся в табачном дыме вызывают раковые заболевания гортани, желудка, мочеполовой системы
- Ежегодно в мире умирают **400000 человек от последствия курения**



Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и не иначе  
Чтоб оставить в жизни добрый след  
И решить все трудные задачи.  
Человек рождается на свет  
Для чего? Ищите свой ответ.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**