

Тема:

# «Здоровый образ жизни»



Выполнила: Абдуллина Т.Н.  
учитель начальных классов

Что такое

здоровый

образ

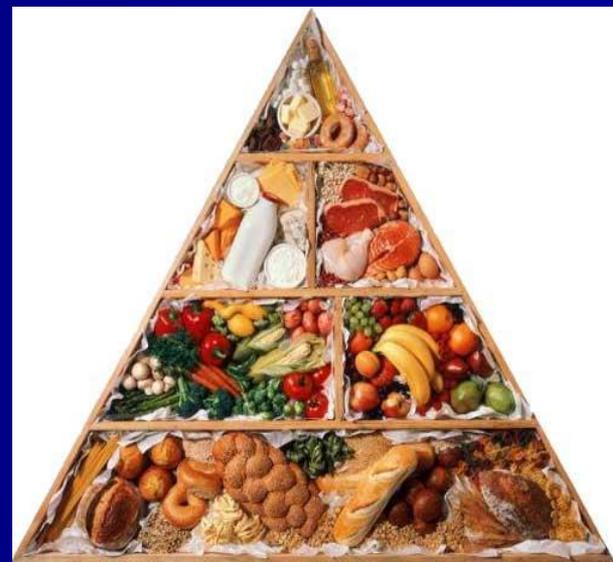
жизни?

**Здоровый образ жизни** - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



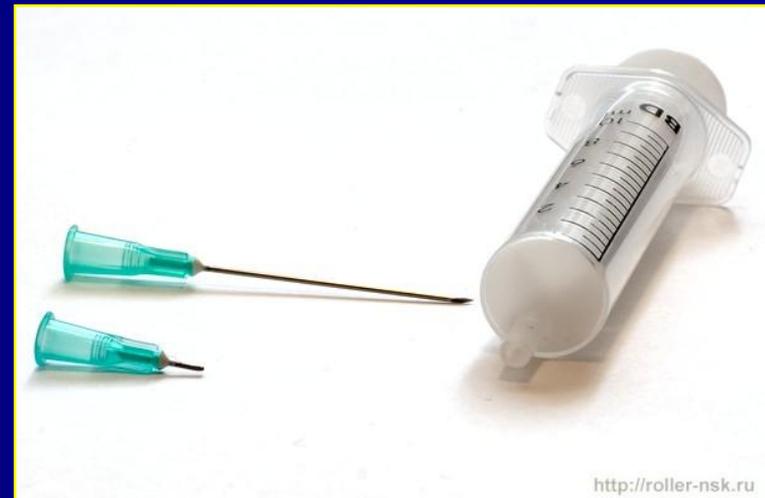
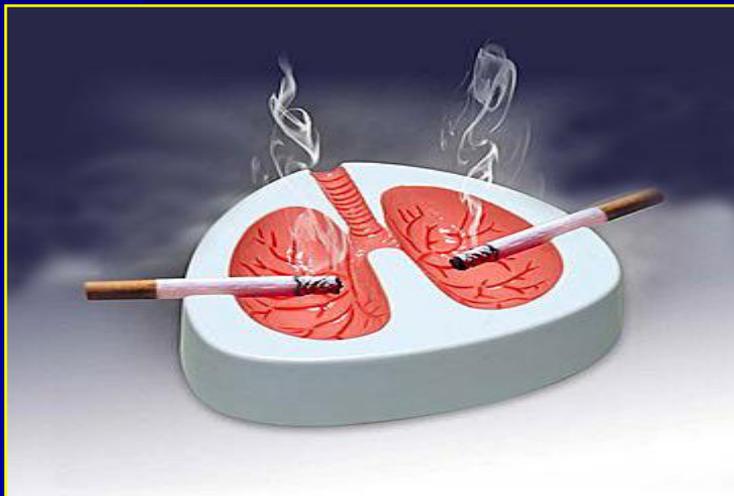
# Основные положения для здорового образа жизни:

- соблюдение режима дня;
- двигательная активность;
- рациональное питание;
- умение снимать нервное напряжение.



# Вредные привычки

- курение;
- алкоголь;
- наркотики.



# Что содержится в сигарете?

В дыме **одной сигареты** содержится:

- 8 мг никотина,
- 1,6 мг аммиака,
- 25 мг угарного газа,
- 0,03 мг синильной кислоты,
- 0,5 мг пиридина, формальдегид,
- радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы, деготь и др.



# Никотин



- Возбуждает центральную нервную систему;
- Вызывает спазм кровеносных сосудов, ухудшает кровоснабжение клеток мозга.
- Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.
- В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.

**Никотин - это наркотик !**



# ТАБАК и ЖЕЛУДОК

**Одна из мишеней табачного дыма  
– желудок.**

## У курильщиков наблюдаются следующие симптомы:

- *ухудшение аппетита, обоняния, извращение вкуса;*
- *возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость;*
- *развивается хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки ;*
- *развивается рак поджелудочной железы.*

# ТАБАК и СЕРДЦЕ

## Частые заболевания сердца у курильщиков:

- *Стенокардия;*
- *Инфаркт миокарда ;*
- *Острый инфаркт миокарда ( у курильщиков до 35 лет).*
- *Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, инсульт.*

