

*Презентация на тему:
«Психологические особенности здорового образа
жизни»*



Педагог-психолог Козлова Светлана Васильевна

Здоровый образ жизни

- это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья
- это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека



Элементы ЗОЖ

- * **Движение:** физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- * **Питание:** умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- * **Гигиена организма:** соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- * **Окружающая среда:** безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье.

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.



Алкоголь и его отрицательное действие на организм:



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

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



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

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.

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.



Влияние курения на женский организм:

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

Болезни органов дыхания:

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

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.....»



**Хорошее здоровье - основа
долгой, счастливой и
полноценной жизни.**