



Здоровый
образ жизни
ЗОЖ



Здоровый образ жизни – ЭТО:

- 1) мировоззрение человека, которое складывается из знаний о здоровье;
- 2) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- 3) система жизнедеятельности человека, в которой главным составляющим является отказ от курения, алкоголя и диетическое питание.

Здоровый образ жизни включает:

- режим труда и отдыха
- двигательную активность
- рациональное питание
- закаливание
- отказ от вредных привычек



MyShared



Правила здорового образа жизни



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Из истории вредных привычек



- Историки считают, что **процесс табакокурения зародился в Америке** среди индейцев в 1 веке и был одним из религиозных обрядов. **Колумб** и члены его экспедиции, исследующей Вест-Индию стали первыми европейцами, попробовавшими табак. Они наблюдали, как туземцы используют раздвоенную на конце трубку для вдыхания носом странного порошка. Трубку они называли «тобаго» или «тобака», отсюда и было позаимствовано название.

- **В Россию же табак был завезён** по времена правления царя Ивана Грозного английскими купцами. Но его популярность просуществовала не долго. **Царь Михаил Федорович Романов**, наложил **запрет на курение** и ужесточил меры для тех, кто не желал с этим смириться.
- Впервые **легализовал продажу табака в России** в 1697 году великий реформатор царь **Пётр I**. Он издал ряд указов, посредством которых определялись **правила осуществления продажи и использования табака**.



Мак

- Первое растение с психоактивными свойствами, которое упоминается в истории человека - мак.
- Еще 5 тысяч лет назад его использовали шумеры, жившие на территории современного Ирака, а Геродот в V веке до нашей эры сообщил, что скифским племенам были известны плоды с опьяняющим дымом.
- Семена и коробочки растения, из которого получают опиум, были обнаружены и при археологических раскопках вблизи Боденского озера в Северной Европе. Древнейшие следы найдены на территории Швейцарии. Позже о нем узнали в Персии, Египте, Греции.



Кокаин

- Самым древним психостимулирующим веществом является кокаин. Еще испанские конкистадоры заметили, как туземцы американского континента жуют листья какого-то растения, после чего без отдыха и еды могут работать в течение нескольких дней. До сегодняшнего дня жители Боливии и Перу жуют листья коки с той же целью.



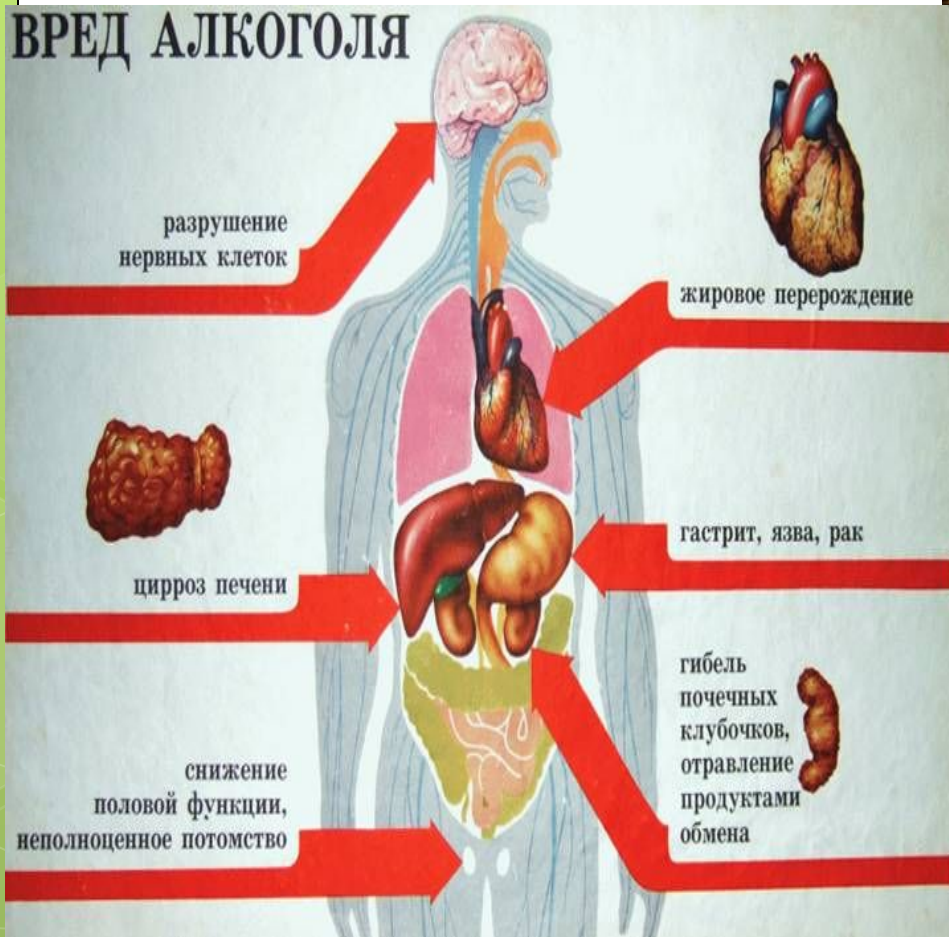
Марихуана

- Марихуану (цветы и листья некоторых видов конопли; гашиш - прессованная смола и пыльца этого растения) и ее действие человечество также знает много тысяч лет, но ее массовое употребление началось в начале 60-х годов XX столетия. Марихуану приняли хиппи, ее употребление носило характер эпидемии. По статистическим данным в 70-80 годы 50% молодых американцев принимали этот наркотик; 26% из них употребляли 3 раза в неделю и примерно 5% курили ее ежедневно.
- Марихуану жуют, едят, нюхают или курят.



АЛКОГОЛЬ

ВРЕД АЛКОГОЛЯ



Влияние наркотиков на организм человека

- Наркотическая зависимость.
- Отсутствие нравственных установок.
- Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность
- Отсутствие нормальной семьи.
- Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.
- Постоянные материальные затруднения.
- Отсутствие работы, постоянного заработка.
- Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.
- Риск заболеть СПИДом
- Снижение остроты зрения, слуха.
- Ранний атеросклероз.
- Ранняя смерть.

Каждый ответственен за свою жизнь и жизнь родных и близких!



ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

Жизнь дается один раз



Курение

Алкоголизм

Наркомания

Человеческие пороки