



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 опий, 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.



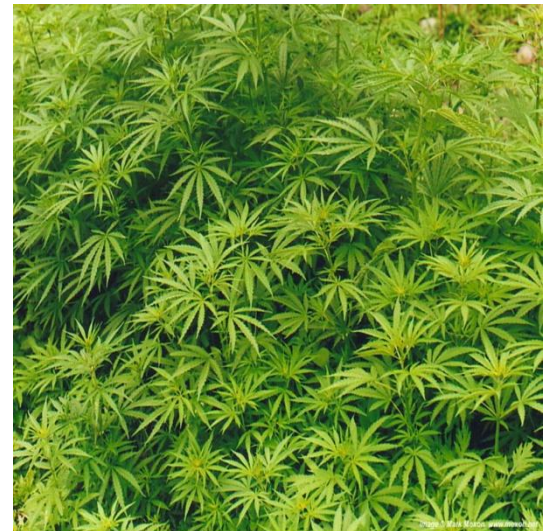
# Кокаин

- 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

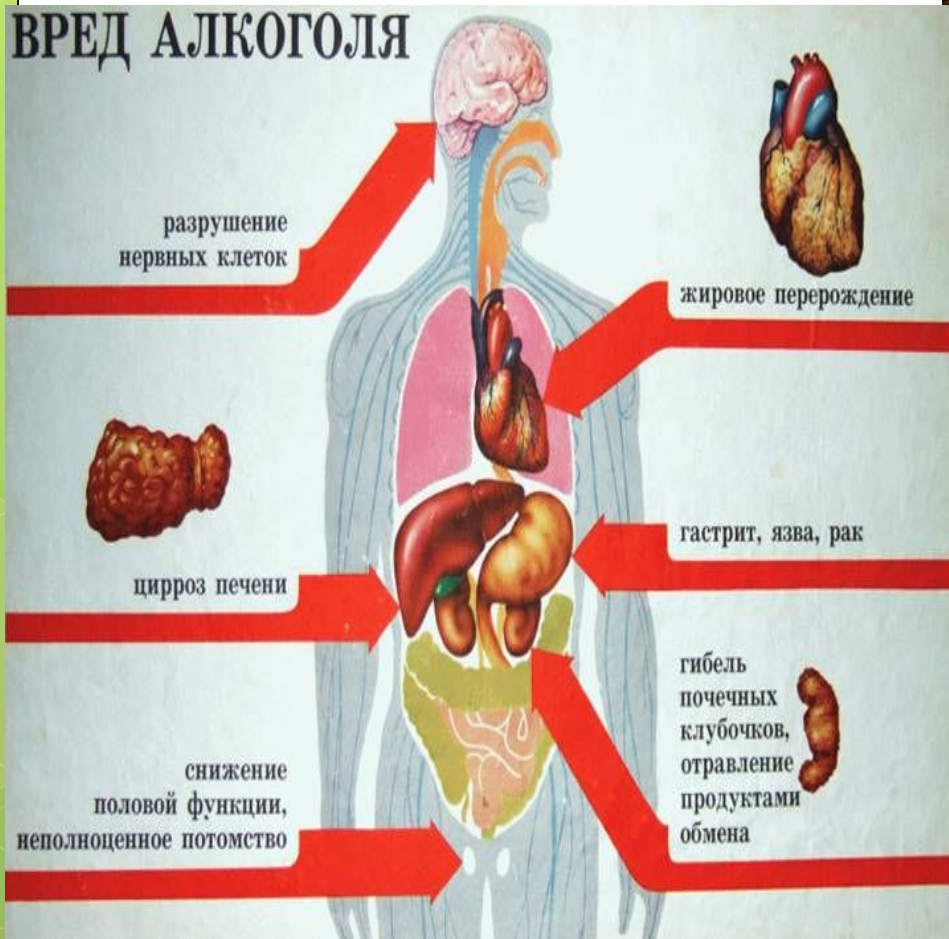
- Марихуану (цветы и листья некоторых видов конопли; гашиш - прессованная смола и пыльца этого растения) и ее действие человечество также знает много тысяч лет, но ее массовое употребление началось в начале 60-х годов XX столетия. Марихуану приняли хиппи, ее употребление носило характер эпидемии. По 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**

