

Здоровый образ ЖИЗНИ.

Презентацию выполнил Насекин Евгений.



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что Здоровый образ жизни-это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить: "Это список правил, которые нужно соблюдать".

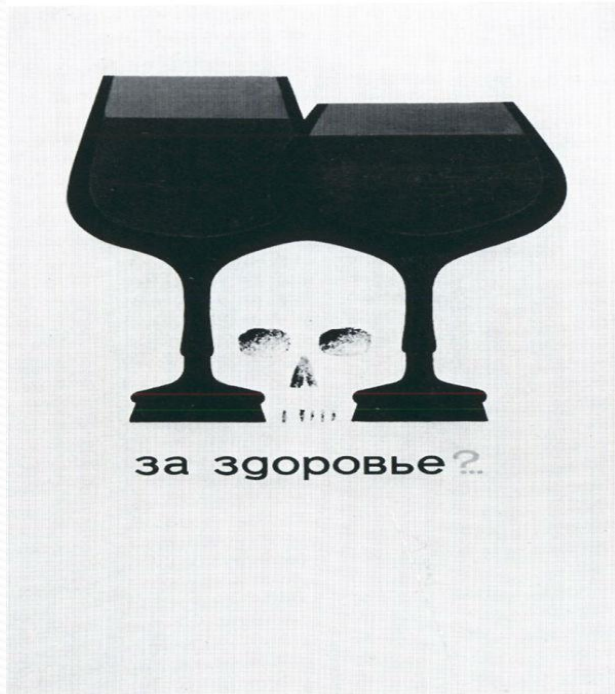
- **Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности**

Составляющие части здорового образа жизни:

- Физическая активность
- Рациональное питание
- Отказ от различных вредных привычек
- Правильный режим дня, здоровый сон и т.д.

Вредные привычки, которых следует избегать:

- Алкоголь



- Алкоголь, даже в малом количестве разрушительно действует на клетки головного мозга. Длительное употребление алкоголя приводит к психической зависимости. Человек, который регулярно пьет, становится зависимым от бутылки и в конце концов спивается.



Курение



- После выкуривания одной сигареты число ударов сердца в минуту увеличивается, давление повышается, сосуды сужаются, развивается состояние, которое со временем приводит к образованию тромбов. Риск внезапной смерти увеличивается в несколько раз.
- Вред курения на сердечно-сосудистую систему курильщики часто недооценивают. После выкуривания одной сигареты из-за воспаления сужаются дыхательные пути, активизируется выделение мокроты, развивается кашель, чаще возникают приступы астмы. Никотин из сигаретного дыма провоцирует деление и размножение раковых клеток в легких. Страдают органы дыхания.
- После выкуривания одной сигареты происходят изменения в слизистой оболочке полости рта, которые провоцируют развитие злокачественных опухолей. Увеличивается вероятность развития рака поджелудочной железы, устранить опухоль которой практически невозможно не хирургическим, не тем более медикаментозным лечением. Нарушается кровообращение сетчатки глаза, происходят изменения глазного дна – ухудшается центральное зрение.
- Не меньший вред, курение наносит репродуктивной системе, приводя к импотенции и бесплодию. **Вред курения** чувствует еще не родившийся малыш, у которого в утробе курящей матери могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Наркотики

- По данным Всемирного доклада о наркотиках за 2005 год, выпущенного Управлением ООН по наркотикам и преступности, около 200 миллионов человек - а это 5% мирового населения в возрасте от 15 до 64 лет - употребляют запрещенные наркотики. Это означает, что число наркоманов, принимающих наркотики постоянно, по сравнению с предыдущим годом выросло на 15 миллионов человек. Эта цифра растёт и по неофициальным данным, количество принимающих наркотики сейчас, составляет около 20% мирового населения.



- Самый тревожный аспект проблемы - это вред, который наркотики наносят молодому поколению, и связанная с этим угроза будущему каждой страны. Подобно взрослым наркоманам, подростки, подсевшие на **наркотики**, чаще болеют и пропускают школу и больше склонны совершать противозаконные действия. Наркотики везде.

В наши дни молодые люди как никогда подвержены влиянию наркотиков. Согласно опросам, около 45% учеников средних школ в России к 13 годам уже пробовали наркотики или алкоголь, либо употребляют их постоянно.

Наркотики уничтожат вашу жизнь и ваше будущее.
Вы имеете полное право жить, веселиться и развлекаться так, как вам нравится. Вы можете менять свои представления, чтобы жить ещё лучше. Но наркотики не приносят счастья.
Источник подлинного удовольствия и радости находится в вас самих.
Откройте его!

- Целью данной презентации было подтолкнуть людей на ведение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни это путь к счастливому будущему тебя и твоих детей. Вредные привычки – это зло, которое становится ямой на пути к твоему будущему.

