

Здоровый образ жизни

Что такое ЗОЖ.

- **Здоровый образ жизни** — это образ жизни, который направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих — правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений

Что нужно соблюдать, чтобы быть здоровым.

- воспитывать привычку вести здоровый образ жизни необходимо с раннего детства;
- знать о том, что окружающая среда не всегда приносит организму человека пользу;
- помнить о том, что сигареты, алкоголь и наркотики наносят непоправимый ущерб здоровью человека;
- правильное питание улучшает состояние здоровья, уменьшает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшает состояние кожи, волос и ногтей, а также способствует лучшему пищеварению;
- занятие спортом дает возможность чувствовать себя бодрым на протяжении всей жизни;
- эмоциональное, психологическое и духовное самочувствие.

Вред курения, алкоголя и наркотиков.

- Вред от курения:

Дело в том, что никотин является одним из опаснейших растительных ядов. Проникая в организм, он включается в обменные процессы, после чего становится необходимым организму человека, его требуется все больше и больше. Достаточно, сказать, что если некурящий человек получит ту дозу никотина, которую ежедневно получает зависимый курильщик с опытом, он может просто умереть.

Дети, рожденные от курящих женщин, часто страдают эпилептическими припадками, у них чаще других наблюдается отставание в умственном развитии.

- Вред от алкоголя:

Алкоголь, проникая в организм, оказывает чрезвычайно пагубное воздействие на все органы, ткани, вплоть до их разрушения.

Алкоголизм нередко является причиной развития онкологических заболеваний. Алкогольные напитки, особенно не самого высокого качества, содержат в составе большое количество канцерогенных веществ. Спиртные напитки являются хорошим растворителем, поэтому разносит эти канцерогены по всем органам и тканям, поражая, в том числе печень, почки, пищеварительный тракт, сердечно-сосудистую систему, клетки головного мозга, половые центры.

Кроме того нужно помнить, что алкоголь снимает психологические, нравственные барьеры, высвобождая низменные инстинкты. Ослабляет волю, самоконтроль, вследствие чего люди совершают такие проступки, делают такие ошибки, после которых раскаиваются всю оставшуюся жизнь.

- Вред от наркотиков:

Все наркотики делятся на две основные группы, в зависимости от их воздействия на организм. Это возбуждающие вещества и препараты, вызывающие депрессию. Кроме того наркотики из каждой группы имеют также множество скрытых свойств, которые оказывают разное негативное влияние на центральную нервную систему.

В результате, даже кратковременное употребление наркотических веществ вызывает необратимые физиологические нарушения, психические расстройства. Кроме того, попадая в организм, наркотические вещества включаются в сложные процессы обмена, становятся необходимыми, поэтому принуждают человека вновь их употреблять. Вскоре появляется сильная зависимость, которая проявляется следующими потребностями:

- Сильное желание, непреодолимая потребность принять наркотик, достать его любым способом;
- Постепенное увеличение дозы;
- Возникновение психической, нередко физической зависимости от воздействия наркотика.

Как не употреблять алкоголь, сигареты и наркотики.

- Даже если вам предложат одну из перечисленных выше веществ, то настоятельно прошу, чтобы вы, просто отказывались, даже под предлогом «Слабо что ли?». Просто будьте выше всего этого. Сохраните свое здоровье.

Последствие употребления алкоголя, сигарет и наркотиков.

Наркотики.



Сигареты.



Алкоголь.

ЦИРРОЗ



Спасибо за внимание!

Берегите свое здоровье с детства.