

**Здоровый образ жизни**

**И**

**вредные привычки**



**Цель: «Помочь школьникам  
понять, почему человеком  
овладевают вредные привычки?»»**



**Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.**

Здоровый образ жизни:

- Отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).
- Рациональное питание.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Положительные эмоции.

**Привычка** – автоматизированное действие, выполнение которого в определённых условиях стало потребностью.

**Зависимость** – отношения между социальными объектами, характеризующиеся подчинением одних объектов другим.

Человек стоит на горе. Эта гора – символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей (верёвок)...



Вызовекуакачгумощьсфрзуиуважсдкисвязьлифрслнчхетсяили  
привыч(еке.Человеккаспитпроблемысли он ухватится за этот канат,  
то вредные привычки помогут ему расслабиться, забыть про  
проблемы, стать более сильным и уверенным в этой жизни.



Человек первый раз берётся за висящий перед ним «канат» - вредные привычки. Он постепенно всё больше и больше употребляет эти привычки и хватается за второй «канат», т. к. одного «каната» ему уже не хватает.

Тогда возникает зависимость.



Любовь  
друзья  
семья

творчество  
хобби  
работа

Все связи, при помощи которых он держался на этой горе, оборваны. Человек теперь никого не любит. Он потерял друзей, работу «канаты». Он зависим от этих вредных привычек. Человек теперь держится только за эти «канаты». Он зависим от этих вредных привычек. Он перестал всем интересоваться в этой жизни.

Человек стал  
**МАРИОНЕТКОЙ.**

Им теперь управляют только вредные привычки. Они его держат при помощи «канатов».

СЕМЬЯ



Таким человек  
был раньше.



Таким человек  
стал потом.



Человек стоит  
на горе. Он  
никому не  
нужен. Только  
семья готова  
помочь ему.

СЕМЬЯ



# Вредные привычки:

Курение

Наркотики

Алкоголь



## Курение. Влияние на здоровье.

- 1. У курильщиков намного чаще возникают хронический бронхит, туберкулёз и другие лёгочные заболевания.
- 2. Курение – один из основных факторов риска развития атеросклероза, инфарктов и инсультов, а также онкологических заболеваний (рак лёгких)
- 3. У курильщиков наблюдается сокращение жизни в среднем на 10 -15 лет.
- 4. У курильщиков сосуды изнашиваются на 10 – 15 лет раньше, чем у некурящих людей.
- 5. Отмечается старение кожи на 20 лет раньше нормы.
- 6. Курение родителей отрицательно влияет на здоровье ребёнка, вызывая врождённые физические дефекты.

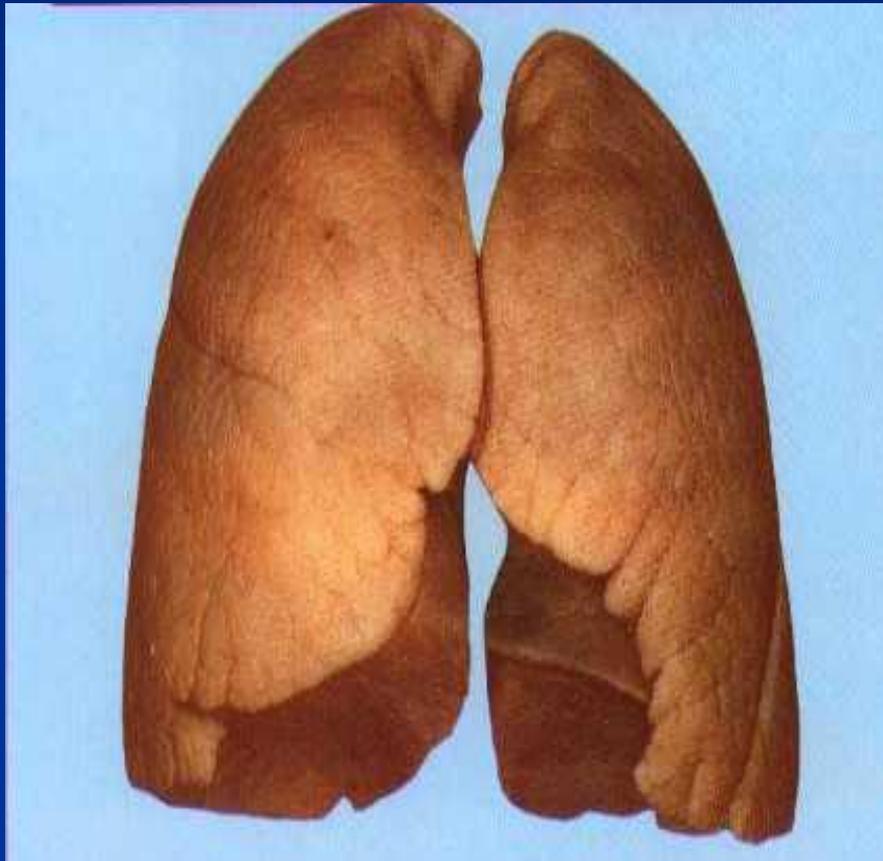


*A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.*

## **РАК ПОЛОСТИ РТА У ЗАЯДЛОГО КУРИЛЬЩИКА**

28 летний мужчина, который выкуривал не менее пачки в день в течении 10 лет

■ Здоровые легкие



■ Рак легких



## Помощь при никотиновой зависимости:

- Убрать с глаз все предметы, напоминающие о курении.
- Назначить точную дату отказа от курения.
- Ставить себе цель только на один день. Не зарекаться бросить курить навсегда.
- Научиться переключать внимание.

## При отказе от курения:

- Улучшается здоровье.
- Повышаются умственные и физические способности.
- Повышается устойчивость к стрессам.
- Растёт самоуважение.

# НАРКОМАНИЯ

- **Наркомания** – болезненное влечение к наркотикам, т.е. веществам синтетического или растительного происхождения, оказывающим специфическое (психическое и физическое) воздействие на нервную систему и организм в целом.



## Факторы риска.

- Подростковый возраст и связанные с ним особенности поведения: социальная незрелость, склонность к безделью, слабОВОлие.
- Наследственная предрасположенность: родители – наркоманы или алкоголики, психические заболевания родителей.

## Влияние на здоровье.

- Поражение центральной нервной системы.
- Поражение иммунной системы.
- Слабость миокарда с повышенной вероятностью к инфаркту и инсульту.
- Сокращение жизни на 20 – 25 лет.
- Высокая смертность от передозировки.

# Видимые признаки наркомании.

- Лицо теряет естественную окраску.
- Рубцы на коже рук.
- Следы инъекций.
- Синяки, следы падений при нарушении координации движений после инъекции.
- Снижение физической выносливости, повышенная утомляемость.
- Снижение массы тела.



# АЛКОГОЛИЗМ.

- Алкоголизм — хроническое заболевание, вызванное систематическим употреблением спиртных напитков.



# АЛКОГОЛЬ

- Наркотический протоплазматический яд. Попадая в кровь он повреждает эритроциты и снимает с них слабый отрицательный заряд и они вместо того, что бы отталкиваться начинают слипаться.

Медицинский словарь

# Факторы риска

- Систематическое употребление алкоголя.
- Возраст.(каждый второй алкоголик начал выпивать до 14 лет).
- Пол. (женщины спиваются быстрее).
- Пьющие родители.
- Нервно – психические расстройства: эпилепсия, истерия, неврозы.

# Влияние на здоровье

- Алкоголь поражает головной мозг, центральную нервную систему, печень, желудок. Почки и другие органы.
- Систематическое употребление алкоголя угнетает ферментативную активность организма.
- Алкоголь – один из основных факторов возникновения гипертонической болезни, инфарктов и инсультов, онкологических заболеваний.
- Употребление алкоголя приводит к половой слабости.
- У алкоголиков наблюдаются психозы, деградация личности.
- Алкоголь разрушает семьи, калечит психику детей.

# Симптомы алкогольной зависимости.

- Психическая зависимость, поначалу проявляется в том, что алкоголик ищет повод для выпивки.
- Быстрое опьянение.
- Похмельный синдром.
- Запой.



# Вопросы для групп.

- Курение – одна из самых распространённых вредных привычек. Перечислите основные последствия курения.
- Алкоголизм – вредная привычка. Почему человек начинает пить? Какой вред для человека приносит увлечение алкогольными напитками?
- Наркомания- всё более нарастающая болезнь общества. Назовите влияние наркомании на организм.

Человек!

Подумай, стоит ли такую прекрасную жизнь  
променять на коварные «канаты»!

