

Факторы укрепляющие и разрушающие здоровье

Преподаватель-организатор ОБЖ

ГБОУ гимназия № 42

Филиппов Ю.М.

Устав Всемирной организации здравоохранения

Здоровье – «это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов».



Здоровый образ жизни



Понятие "Здоровый образ жизни" (ЗОЖ) появилось совсем недавно, в 70-е годы прошлого века. Интерес к этой теме связан с существенным уменьшением продолжительности жизни, изменением среды обитания и самого человека. Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам и иметь больше свободного времени. Количество заболеваний, предрасположенность к которым передаётся по наследству, с каждым годом выявляется всё больше и больше.

Правила здорового образа жизни



- Правильное питание
- Сон
- Активная деятельность и активный отдых
- Отсутствие вредных привычек



**Рациональное
Питание**



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**



2. Алкоголь

3. Наркотики



Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**



Факторы риска во внешней и внутренней среде организма человека, их влияние на здоровье.



Внешняя среда

Внутренняя среда организма

Физическое воздействие

Химическое

Биологическое

Социальные

Психического характера

Физическое воздействие



Главным образом облучение электромагнитными и излучениями естественного и искусственного происхождения, воздействие приборов и аппаратуры, использующих электрическую энергию, солнечный свет.

Выполняйте правила:

- Носите в жаркую погоду головной убор;
- Загорайте постепенно;
- Общее время пребывания на солнце - не более 2 ч в день;
- Не гуляйте около линий электропередач высокого напряжения;
- Работая с электроприборами выполняйте правила техники безопасности.

Химические факторы риска

Консервирующие, моющие, чистящие и дезинфицирующие средства, а также средства для покраски и склеивания различных предметов.

Перед началом работы внимательно ознакомьтесь с мерами безопасности, изложенными в инструкции, и строго следуйте им.

Биологические факторы риска

Внедрение безусловно-вредных (опасных) микроорганизмов в организм человека почти всегда вызывает инфекционное заболевание.

Особенно это опасно, когда организм ослаблен и не имеет защиты.

Выполняйте правила:

- Общей и личной гигиены
- Приготовления пищи;
- Гигиены одежды;
- Гигиены жилища;
- Гигиены приусадебного участка.



Социальные факторы риска

Неуверенность в завтрашнем дне,
невозможность предсказать исход
событий, явлений, ситуаций,
разрушение устоев, традиций,
обычаев, взглядов.

Уменьшение вредного действия:
спокойное, поступательное,
эволюционное развитие общества и
общественных отношений.

Психического характера



Связаны со специфическим аспектом жизнедеятельности человека (микроклимат в семье и школе)

Укрепляют здоровье:

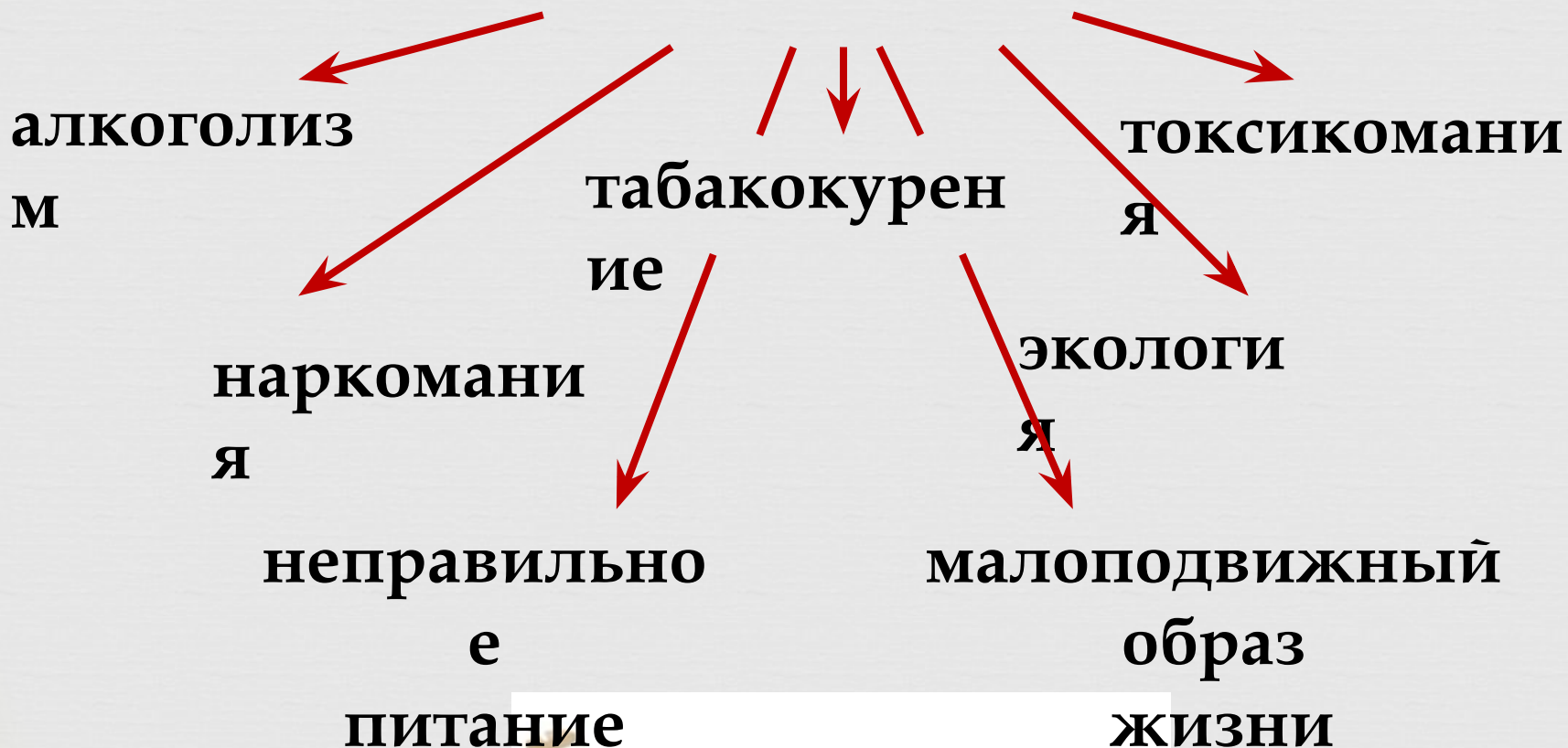
Общительность, доброта, взаимопомощь и поддержка членов семьи и одноклассников создают положительный микроклимат, хорошее настроение, потребность в работе и удовлетворенность ее результатами.

Привычки, наносящие вред здоровью называются вредными.

- Разговаривать во время еды – плохо усваивается пища и можно поперхнуться.
- Читать лежа в постели или при плохом освещении – портится зрение.
- Подолгу сидеть у компьютера или телевизора – нарушается психика, осанка.
- Наиболее опасное влияние на здоровье оказывают употребление табака, алкоголя, наркотиков. По мере их употребления у человека сначала развивается привычка, затем зависимость (болезнь).



Факторы, разрушающие здоровье



АЛКОГОЛЬ



Алкоголь способствует развитию многих физических и психических заболеваний, приводит к несчастным бракам, рождению нездорового потомства. От употребления алкоголя особенно сильно страдает центральная нервная система. Злоупотребление спиртными напитками приводит к уменьшению объема головного мозга, разрушению нервных клеток, нарушению процессов внутриклеточного обмена, психики человека, к появлению алкогольной зависимости.

При достаточно высокой концентрации алкоголя в организме он не успевает разрушиться, попадает в головной мозг и пагубно влияет на нервные центры. Под воздействием алкоголя и продукта его окисления - ацетальдегида - нарушается синтез многих белков, в том числе тех, которые отвечают за память.

При высокой концентрации алкоголя в клетках нервной ткани может произойти «склеивание» эритроцитов в сосудах, питающих нервные клетки. В результате наступает полное кислородное голодание клеток, а через пять-десять минут и их гибель. В связи с этим даже при умеренном, но постоянном употреблении спиртных напитков мозг молодого человека может иметь целые склады мертвых клеток. Его объем уменьшается - вот в чем причина резкого изменения сложных психических процессов, падения интеллектуального уровня.



Последствия злоупотребления алкоголем

Для здоровья человека:

- нарушение нервной системы;
- нарушение деятельности сердечно - сосудистой системы;
- расстройство работы органов пищеварения;
- снижение сопротивляемости организма многим инфекционным и простудным заболеваниям.

Для социального положения человека:

- Снижение эффективности труда, утрата профессиональных навыков;
- Утрата нравственных регуляторов поведения (совесть, долг, достоинство, ответственность, тактичность);
- Безответственные действия, приводящие к травмам и несчастным случаям в быту, на транспорте и производстве.

Нормальное
сердце

Сердце умеренно
пившего пива



Табакотурение

Курение - довольно распространенная вредная привычка людей разного возраста и пола. У курильщиков формируется психологическое привыкание к процессу курения, многие из них периодически ощущают сильную потребность закурить. Истинная химическая зависимость от никотина, содержащегося в табаке, и связанное с этим болезненное влечение к курению наподобие токсикомании возникают примерно у одной трети курильщиков.



Табакокурение – вредная привычка, отрицательно влияющая на здоровье курильщика и окружающих людей.

Предначальная	Человек курит от случая к случаю не более 2 – 5 сигарет в день; привыкание к табаку отсутствует.
Начальная	Человек испытывает нестойкое влечение к табаку, выкуривает 5 – 10 сигарет в сутки, может бросить курить самостоятельно.
Развернутая	Человек выкуривает 15 – 20 сигарет в сутки, у него формируется физическая зависимость, при попытке бросить курить у него развивается тяжелое физическое и психическое состояние.
Тяжелая	Человек выкуривает 40 – 50 сигарет в сутки, часто натошак и среди ночи; ощущает непреодолимое влечение к табаку; нередко необратимые изменения в нервной системе, внутренних органах и кровеносных сосудах.

Наиболее опасные для организма человека

КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Никотин – один из самых опасных ядов, по ядовитости равен синильной кислоте

Синильная кислота – сильнейший яд, блокирует клеточное дыхание



Аммиак – разрушает слизистую оболочку рта.

Табачный деготь – способствует развитию злокачественных опухолей.

Угарный газ – резко уменьшает содержание кислорода в крови.

Мышьяк – сильный канцероген, способствует развитию рака кожи.

Внимание!

Наиболее эффективный способ профилактики табакокурения полный и категорический отказ от табака.

Легкие здорового человека и курильщика



ТОКСИКОМАНИЯ и наркомания.

С начала 90-х годов прошлого века международная наркомафия рассматривает Россию в качестве нового обширного рынка сбыта наркотических средств. День ото дня наркомания у нас приобретает все более угрожающие размеры: за последние годы число наркоманов в стране увеличилось примерно в 3,5 раза. Расширяется ее география, увеличивается ассортимент находящихся в обороте наркотических и психотропных веществ.

В Российской Федерации к наркотическим веществам отнесены морфин, кофеин, героин, промедол, кокаин, наркотики, опиаты, гашиш (анаша, марихуана), ЛСД, экстази



Действие наркотиков

На физическое состояние человека:

- Общее истощение;
- Раннее поседение и полысение;
- Разрушение зубов;
- Расстройство работы внутренних органов, прежде всего сердца и легких;
- Формирование слабоумия и общая деградация личности
- Нарушение походки и координации движений.;

На психическую деятельность человека:

- Резко сужается круг интересов;
- Падает морально – этический уровень;
- Мышление теряет логическую связь, появляются элементы бреда;
- Развиваются рассеянность, забывчивость, переходящие в глубокую потерю памяти;
- Грубость, злобность, необузданность, жестокость.

Внимание!

Самый надежный способ профилактики наркомании – решительный отказ от первого приема наркотика!

Несанкционированная продажа, распространение и хранение препаратов, содержащих наркотические вещества, преследуется по закону!

Помните! Прием наркотиков – это не средство уйти от проблем, это новые, более сложные и страшные проблемы.



Последствия ТОКСИКОМАНИИ

- Погибают нервные клетки головного мозга
- Подавляется воля, интерес к учению
- Теряется ориентация в пространстве
- Начинают преследовать кошмары
- Развивается слабоумие
- Срок развития заболевания – от 1-2 недель до 1-1,5 лет.

Малоподвижный образ ЖИЗНИ



Ведет к тому, что лимфа, протекающая снизу вверх, не может двигаться нормально, потому что ее движение обеспечивают мышечные сокращения. А это значит, что организм зашлаковывается, токсины накапливаются в органах.



Неправильное питание.

Наша пища все больше становится рафинированной, консервированной, ароматизированной, «улучшенной». Но организму нужны питательные и строительные материалы для жизни и регенерации тканей, поэтому во многом пища не усваивается и не может быть выведена. Это приводит к избыточному ожирению, аллергическим и токсическим реакциям.



Неблагоприятная экологическая обстановка.

Загрязненный воздух и вода, перенасыщенность электро-магнитными излучениями, приводят к тому, что в организм попадает огромное количество токсических элементов — свободных радикалов, которые разрушают клетки.



Немецкий философ А.Шопенгауэр писал:

«Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие

ОБЖ 5 класс.

Дом. задание:

1-5 вопросы устно

Привычки бывают вредные и полезные.

- 1. Какие привычки называют полезными?
- 2. Какие привычки называют вредными?
- 3. К чему приводят вредные привычки?
- 4. Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? **ответить в тетради письменно.**
- 5. Что для этого нужно?
- 6. Какие основные выводы можно сделать?



На вопрос № 6

ответить в тетради письменно.

Закрепление

изученного материала.

Человек рождается на свет,
Чтоб творить, дерзать – и не
иначе,
Чтоб оставить в жизни добрый
след
И решить все трудные задачи.
Человек рождается на свет.
Для чего? Ищите свой ответ.



Здоровье — это богатство.
Его можно накапливать, а можно
быстро потерять.



Спасибо за внимание!