

# *Профилактика вредных привычек.*

**Давайте жить! Давайте жизнью дорожить!**



Подготовила и провела учитель биологии МБОУ  
« Городецкая СОШ» Кабанова Татьяна Леонидовна

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

**Быть здоровым** - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



# Сохранению и укреплению здоровья способствует :

- правильное питание
- соблюдение режима
- психическая и эмоциональная устойчивость
- оптимальный уровень двигательной активности
- личная гигиена
- отказ от саморазрушающего поведения



# Вредные привычки

Курение

Уп. алкоголя

Сквернословие

Наркомания



# Влияние курения.

**Курение** – частая причина всех сердечно-сосудистых болезней сердца, которые включают атеросклероз, ишемические болезни сердца, различного рода аритмии, периферические сосудистые заболевания, высокое кровяное давление, высокие уровни холестерина и аневризмы аорты.



Сломай сигарету,  
пока сигарета не сломала тебя!

# Влияние алкоголя.

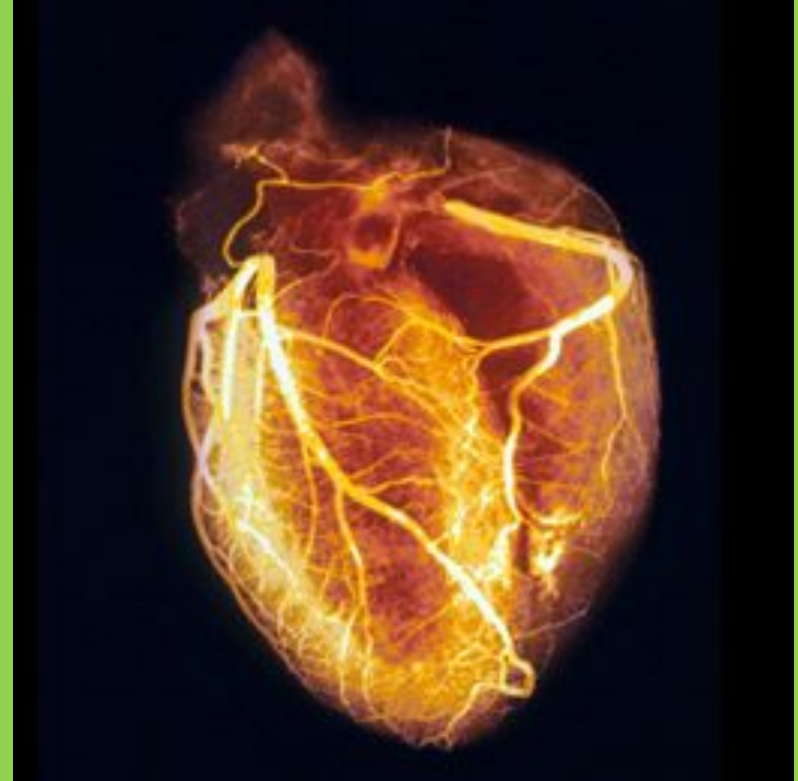
Хроническое злоупотребление алкоголем является причиной кардиомиопатии. Алкогольная кардиомиопатия чаще встречается у мужчин. Симптомы заболевания обычно проявляются при злоупотреблении алкоголем на протяжении более 10 лет. Распространенным первичным клиническим признаком является одышка, часто совпадающая с симптомами сердечной недостаточности.



# Влияние наркотиков на сердечнососудистую систему.

Значение сердца и сосудов всем хорошо известно. Эти органы обеспечивают доставку в ткани всех необходимых им веществ и удаление из тканей «отходов». Наркотики способствуют угнетению сосудодвигательного центра, а вследствие этого снижению кровяного давления и замедлению пульса.

По этой причине в организме наркомана всегда возникает снижение функций сердечно-сосудистой системы, уменьшается снабжение клеток необходимыми им веществами, а также «очистка» клеток и тканей. Функции всех клеток слабеют, они и весь организм дряхлеют, как в глубокой старости. Наркоман уже не может развить достаточно больших усилий, справляться с привычным объемом работы. Старческие изменения в юном возрасте никак не добавляют радостей в жизни.



**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.**