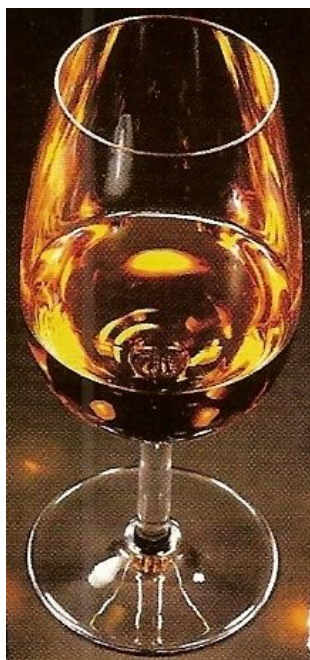


Вред здоровью от курения, алкоголя и наркотиков



Выполнили:
учащиеся 3
В класса

Здоровый образ жизни

Цель: разработать презентацию о вредных привычках

Задачи:

- изучить литературу по нашей теме
- систематизировать информацию
- выяснить какой вред здоровью наносят вредные привычки

Алкоголизм

- **АЛКОГОЛИЗМ** - страшная болезнь, когда человек не может контролировать количество спиртного, т. е. не знает меры. И если у кого-то есть предрасположенность, то пиво - это первый, и серьезный шаг к ней.



Как Алкоголь вредит женщинам и мужчинам.

- В мужском организме при регулярном потреблении начинает выделяться (в частности, в печени) патологическое вещество, которое подавляет выработку метилтестостерона - основного мужского полового гормона. Как итог, начинают продуцироваться женские половые гормоны: расширяется таз, разрастаются грудные железы.
- У женщин вероятность заболевания раком грудной железы растет пропорционально количеству выпитого пива. Особенно опасно пить пиво женщинам, вскармливающим ребенка грудным молоком. У ребенка вероятно возникновение эпилептических судорог, а со временем может возникнуть и эпилепсия.



Курение

- **Курение** – самая коварная, самая зловещая ловушка, созданная совместными усилиями человека и природы. У курящих смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 70% выше, чем у некурящих.



Вред здоровью от курения

- Проходя через полость рта, табачный дым разрушает зубную эмаль. Постепенно притупляются обоняние, вкус. Вещества, входящие в состав табачного дыма, вызывают спазм сосудов, и ткани организма получают значительно меньше питательных веществ и кислорода, чем требуется. Поэтому кожа теряет эластичность, свежесть, рано появляются морщины. Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердце вынуждено работать с большим напряжением, а это способствует развитию ишемической болезни сердца. Как и сердце, от курения страдает мозг, железы внутренней секреции.

Наркомания

- **Наркомания** – это тяжелая психофизиологическая болезнь. Ее лечение требует высоких затрат, но все же не обеспечивает высокую вероятность излечения.



Вред здоровью от употребления наркотических препаратов

- Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают:
- нервную систему (в том числе головной мозг);
- иммунную систему;
- печень;
- сердце;
- легкие.

Здоровье – это главное достояние человека и им надо дорожить. Делайте все, чтобы сохранить здоровье: занимайтесь спортом, правильно питайтесь, соблюдайте режим дня. Не курите, не употребляйте алкоголь, наркотики.



Список литературы

1. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 1990.
2. Жолдак В.И., Социология физической культуры и спорта. Кн.1. Москва, 1992.
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
4. <http://www.zdorovie.starinet.com>