

# Здоровый образ жизни



# **«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»**

- **Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.**
- **Здоровье - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно.**
- **Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для будущих детей.**

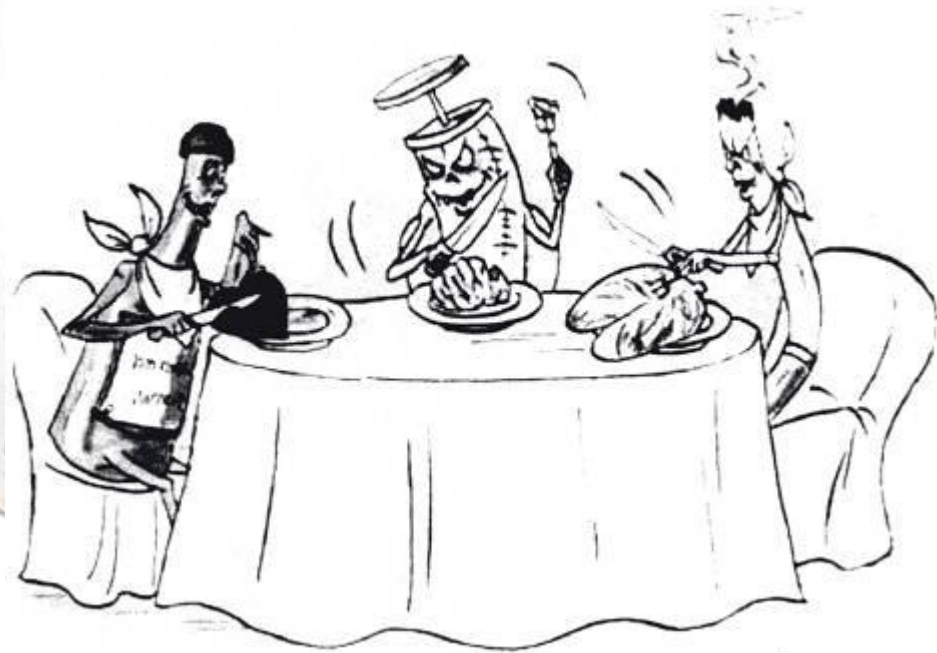
# **«Здоровье – это та вершина, которую каждый должен покорить сам!»**

- Во всем цивилизованном мире вопросам сохранения и поддержания здоровья уделяется очень большое внимание. Давайте задумаемся, насколько значительной ценностью является для нас здоровье?


**БОГАТСТВО, УСПЕХ, ЛЮБОВЬ, ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА.** (записать эти понятия в порядке их важности и ценности именно для вас лично.)

# «Профилактика лечения в бесконечности движения»

- По результатам исследований ученых, к сожалению, наша страна относится к одной из немногих стран, где в иерархии ценностей здоровье стоит только на 3-4 месте.







# **«Вредные привычки, как мягкие кресла – сесть легко, а встать трудно».**

- Что такое вредная привычка? Вредная привычка это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который попал под кабалу вредной привычки.
- Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие. Привычное действие – это и есть привычка.

# **К вредным привычкам можно отнести следующие действия:**

- **алкоголизм;**
- **наркомания;**
- **курение;**
- **токсикомания;**
- **игровая зависимость, или лудомания;**
- **шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания**

**Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость.**

**Курение - часть нашего образа жизни, элемент нашего поведения- сложное действие, сопровождаемое определенными ощущениями и основывающееся на разных биохимических и физиологических процессах.**





# **Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень просто**

- что это всего лишь вопрос волевого усилия. Угроза здоровью человека, которую формирует столь модная привычка, уже настолько очевидна, что вызывает серьезную озабоченность в разных направлениях медицины. Медики считают, что курение это не просто привязанность, а также определенная форма наркотической зависимости.



# Главные токсические вещества в сигаретном дыму

Вещество	Концентрация	Токсичность
Оксид углерода	10-23 мг	Связывается с гемоглобином, угнетает дыхание, индуцирует атеросклероз
Аммоний	10-130 мкг	Раздражение респираторного тракта
Оксид азота	100-600 мкг	Воспаление легких
Цианид водорода	400-500 мкг	Высокотоксичен, угнетает легочный клиренс
Цианид сульфата	10-90 мкг	Раздражение респираторного тракта
Акролейн	60-140 мкг	Угнетает легочный клиренс
Метанол	100-250 мкг	Токсичен для дыхания и фагоцитоза
Пиридин	16-40 мкг	Раздражает респираторный тракт
Никотин	1-3 мг	Индуцирует зависимость, влияет на некоторые эндокринные функции
Фенол	80-160 мкг	Вызывает опухоли у лабораторных животных
Катехол	200-400 мкг	Коканцероген у лабораторных животных

# **Основным действующим веществом в табачном дыме является никотин.**

- Это яд растительного происхождения нервнопаралитического действия, способный нарушать основные моторные возможности организма, в первую очередь - дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.

# Чем опасен никотин?

- Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



Кролик погибает от 1/4  
капли никотина



Собака погибает от 1/2  
капли никотина



Человек погибает от 2-3  
капель никотина



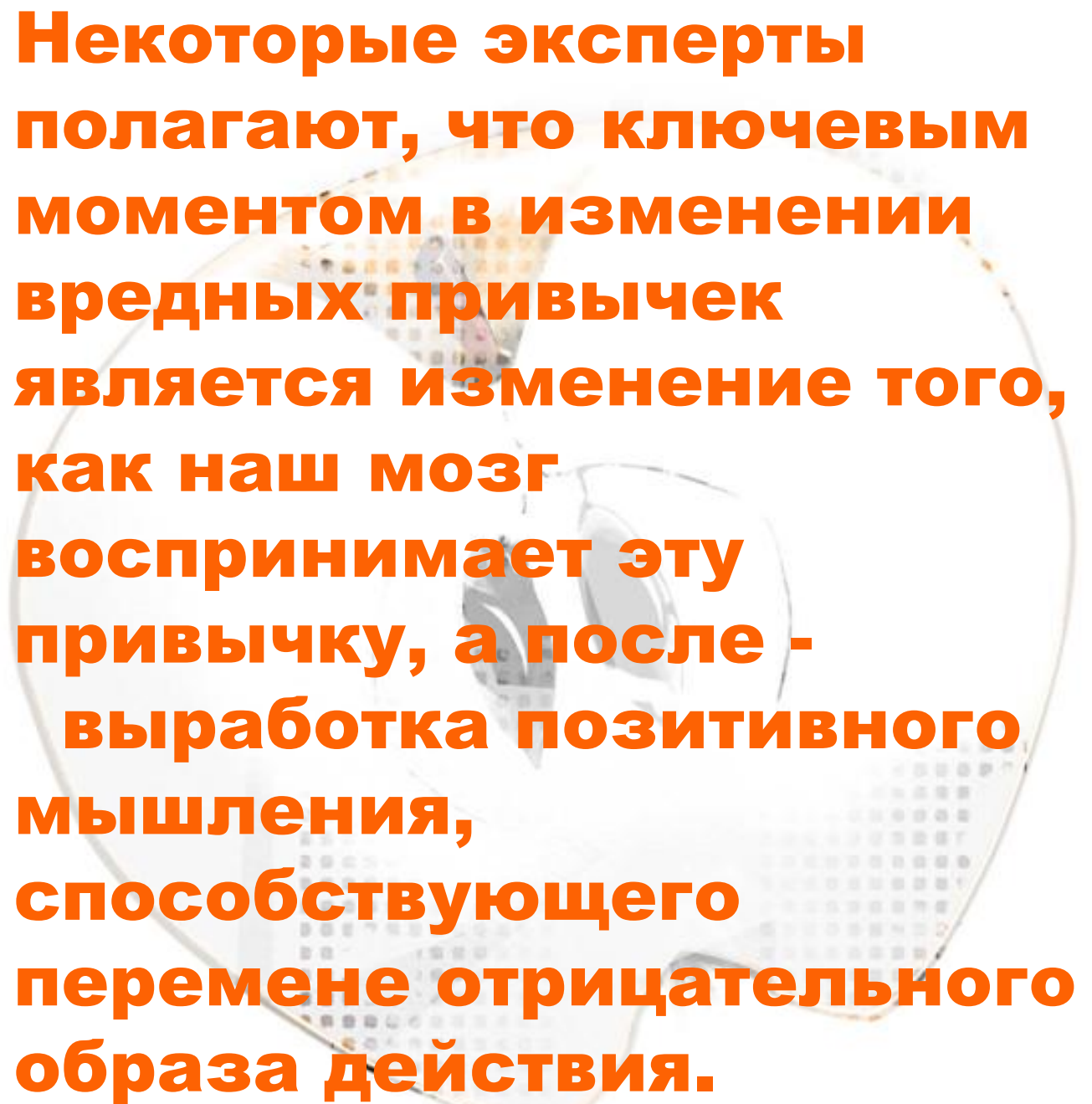
▲ Сделай правильный выбор!

**Жизнь прекрасна, чтобы  
тратить её на пустяки**

**НИКОГДА НЕ КУРИ!**







**Некоторые эксперты полагают, что ключевым моментом в изменении вредных привычек является изменение того, как наш мозг воспринимает эту привычку, а после - выработка позитивного мышления, способствующего перемене отрицательного образа действия.**





**Презентация подготовлена Олюшиной Е.В., педагогом-психологом ОВРМ БГТУ**