

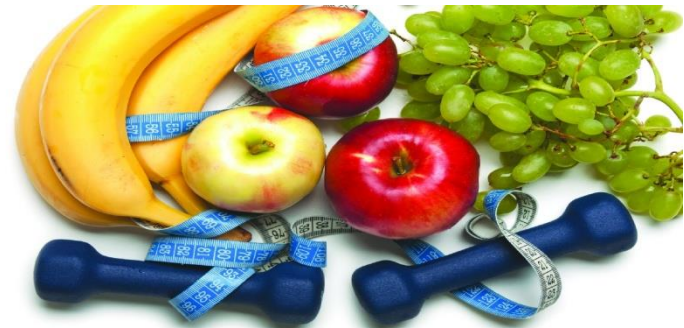
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ  
VS  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

# ЗДОРОВЬЕ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

- Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.(определение ВОЗ)
- Здоровье - это состояние организма, в котором отмечается соответствие структуры и функции органов и систем органов человеческого тела, а также способность регуляторных систем поддерживать гомеостаз (постоянство внутренней среды)



- 1. Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.
- 2. Физическое здоровье - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.
- 3. Психическое здоровье - состояние психической сферы человека, состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.
- 4. Сексуальное здоровье - комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов позитивно обогащающих личность и повышающих коммуникабельность человека.
- 5. Нравственное здоровье - система ценностей, установок и поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими ценностями добра, любви и красоты.



**Здоровье — состояние оптимальной устойчивости организма к меняющимся условиям жизнедеятельности и действию патогенных факторов.**



# ***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ***

- **Это образ жизни** , направленный на профилактику заболеваний и укрепления организма человека с помощью простых составляющих — правильного питания, занятия спортом, отказа от вредных привычек и спокойной, не вызывающей нервных потрясений



# Компоненты здорового образа жизни



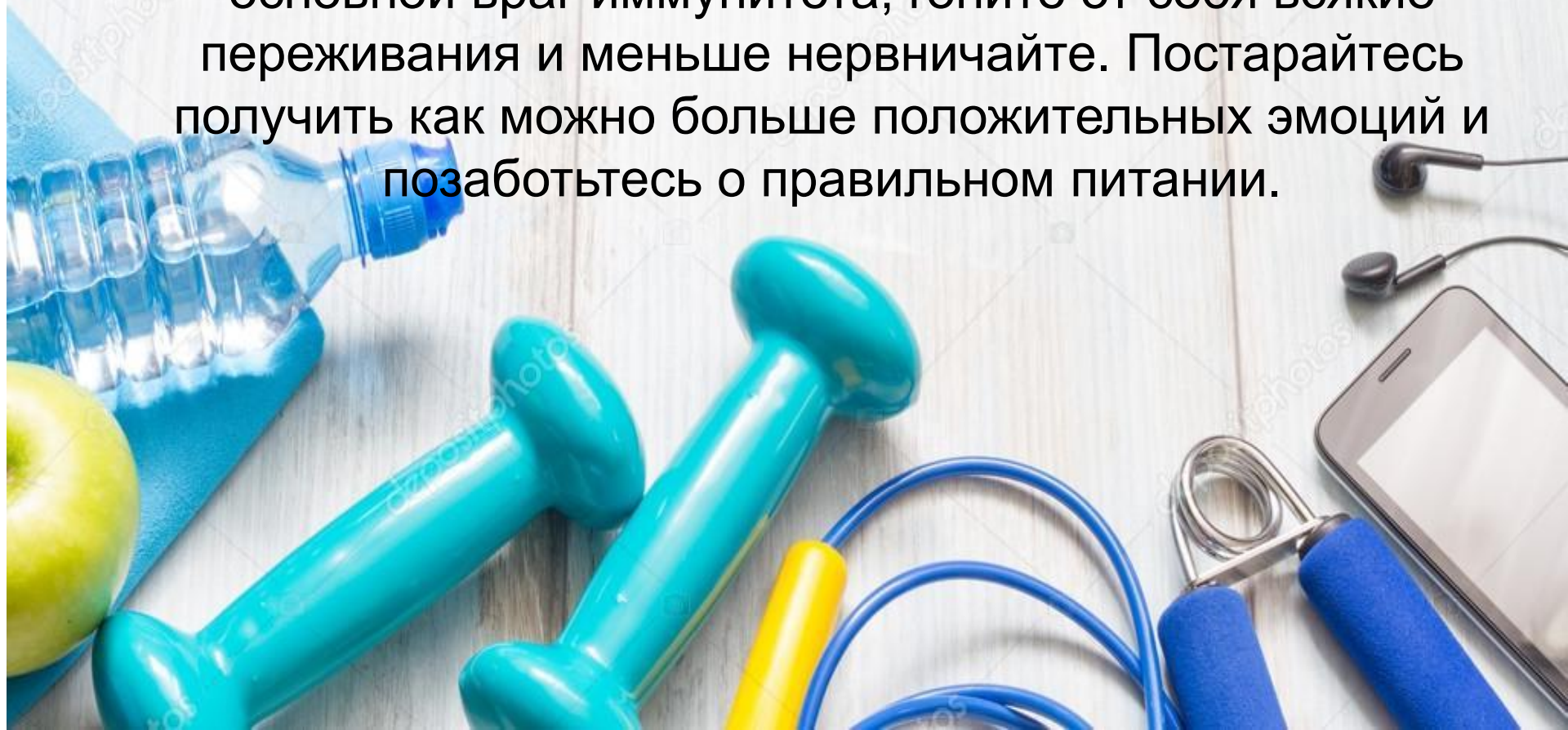
# Популяризация ЗОЖ



- Обучение основам здоровья и правильного образа жизни с раннего детства (в семье и образовательных учреждениях).
- Создание безопасной окружающей среды, которая способствует всестороннему развитию организма и не вредит здоровью.
- Отказ от вредных привычек и формирование негативного отношения к ним.
- Формирование культуры питания, которая подразумевает употребление здоровой пищи в умеренных количествах.
- Необходимость регулярной физической активности, интенсивность которой соответствует возрасту и общему состоянию организма.
- Знание и соблюдение правил гигиены (как личной, так и общественной).

# Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни.

Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.





# ***ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ***

- Курение;
- Употребление алкоголя;
- Наркотики -

**Наиболее опасные привычки, которые влияют на здоровье человека!**



***Откажись от вредных привычек!***





# ***КУРЕНИЕ***

## ***И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ***



- По данным ВОЗ курение является причиной 4-5 миллионов смертей в год в мире
- В Европе ежегодно умирает 650 000 курильщиков
- Курящие в 6 раз чаще болеют хроническими болезнями легких
- У курящих в 10 раз чаще развивается рак легких.
- «Молодые» инфаркты и инсульты – исключительно у курильщиков, средний возраст курильщиков, умерших от сердечного приступа – 47 лет
- Доза радиации, полученная от выкуривания пачки сигарет, превышает максимально допустимую в 7 раз

***фактически половина курильщиков умрет из-за своей привычки, потеряв в среднем 14 лет жизни.***

# ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ

- Табак влияет на :
  - 1) Дыхательную систему
  - 2) Сердечно-сосудистую систему
  - 3) Нервную систему
  - 4) Желудочно-кишечный тракт
  - 5) Мочевыделительную систему
  - 6) Эндокринную систему



# ***ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА***

- Курение грозит преждевременным старением и потерей естественной красоты
- Кожа приобретет желтовато-серый оттенок
- Нарушение гормонального фона
- Осложнения при беременности
- Снижение сопротивляемости к инфекциям
- Умственная и физическая недостаточность



# ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ ДЛЯ МУЖСКОГО ОРГАНИЗМА

- хронический бронхит;
- пневмония;
- аденома простаты;
- кислородное голодание тканей (гипоксия);
- туберкулез;
- прогрессирующая дистрофия сетчатки глаза;
- снижение остроты зрения, слуха;
- ухудшение внешнего вида и структуры кожи;
- обострение нервных заболеваний;
- хронический кашель;
- постепенно пожелтение, разрушение эмали зубов;
- злокачественные опухоли.



# **ПРИ КУРЕНИИ СИГАРЕТЫ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗГОНКИ ТАБАКА ОБРАЗУЮТСЯ:**

- **окись углерода;**
- **Сажа;**
- **Бензпирен;**
- **Муравьиная кислота;**
- **Синильная кислота;**
- **Мышьяк;**
- **Аммиак;**
- **Сероводород;**
- **Ацетилен;**
- **Формальдегид;**
- **Радиоактивные элементы.**



**В д ы х а я  
все это,  
ты с большой  
вероятностью  
приобретешь  
следующих  
«д р у з е й»...**





- **Рак губы**
- **Рак нижней челюсти**
- **Рак трахеи**
- **Рак бронхов**
- **Рак легкого**



Но есть ВЫХОД...



# Откажись от курения!

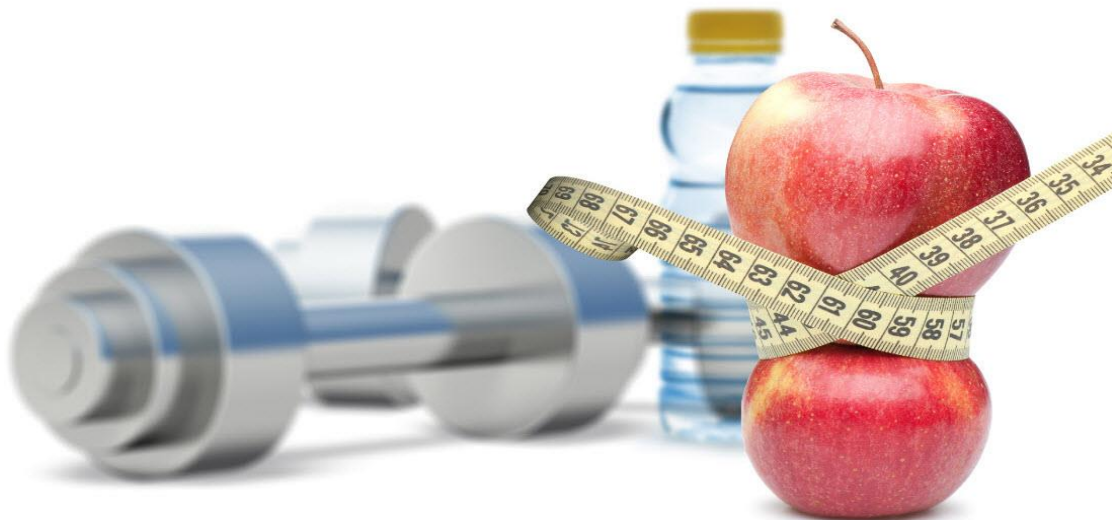


[www.lovebenok.ru](http://www.lovebenok.ru)



# **КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ В ОРГАНИЗМЕ**

- Как только человек решится расстаться с никотиновой зависимостью, организм начнет восстанавливаться и сможет очистить все органы от последствий курения за 2- 8 месяцев даже после десятков лет пристрастия к никотину



- наблюдается положительные изменения во внешнем облике человека – исчезает запах от волос, от кожи, изо рта, в норму приходят зубы, волосы, цвет лица;
- постепенно меняется, обновляется состав крови в организме;
- восстанавливается функция легких, которые через 3 месяца работают практически также эффективно, как у некурящего человека.



# СИНДРОМ ОТМЕМЫ

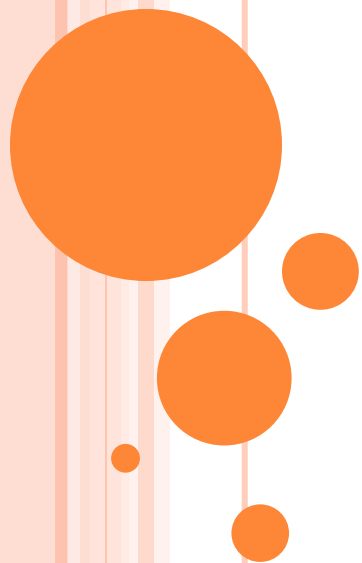
- *Никотин не вызывает тяжелой физиологической зависимости. Пристрастие к этому наркотическому веществу в большей степени психологическое. Симптомы абстиненции или синдрома отмены появляются через 24 часа после последней порции никотина.*



- Решение бросить курить особенно благотворно отражается на состоянии дыхательной системы. Полная реабилитация легких, хотя и растягивается после отказа от курения на 10 лет, но отсутствие никотина уже через 3 месяца восстанавливает рабочий объем легких на 10% и приводит к исчезновению или уменьшению одышки.



# ***ВЕЙПИНГ***





# ***ВЕЙПИНГ – МИФ И РЕАЛЬНОСТЬ***

- Вейпингом называется раскуривание электронных сигарет




# МНЕНИЕ О БЕЗВРЕДНОСТИ ВЕЙПИНГА – ЭТО РЕКЛАМНАЯ ЛОЖЬ!

- Компании убеждают людей в том, что электронная сигарета позволит избавиться от зависимости, но и это ложь. Курильщик имеет психологическую зависимость, а переход на электронную сигарету – это всего лишь замена предмета зависимости.



# ***СОСТАВ ЖИДКОСТИ ДЛЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ***


- В состав жидкости для электронных сигарет, входит никотин, который содержится во всех табачных изделиях и обладает доказанным канцерогенным действием.
  - Также в состав жидкости входят пропиленгликоль и глицерин. При нагревании пропиленгликоль и глицерин испаряются (температура кипения 187 и 290 градусов) При этом образуются такие продукты как формальдегид и другие альдегиды (по данным исследователей - 31 токсичное химическое вещество).
  - Также в электронных сигаретах содержатся соли тяжёлых металлов и ароматизаторы - которые, в том числе, могут становиться причиной аллергических реакций.
- 

# **ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ САМИ ВЫЗЫВАЮТ НИКОТИНОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ, ПОРОЙ БОЛЬШУЮ, ЧЕМ ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**

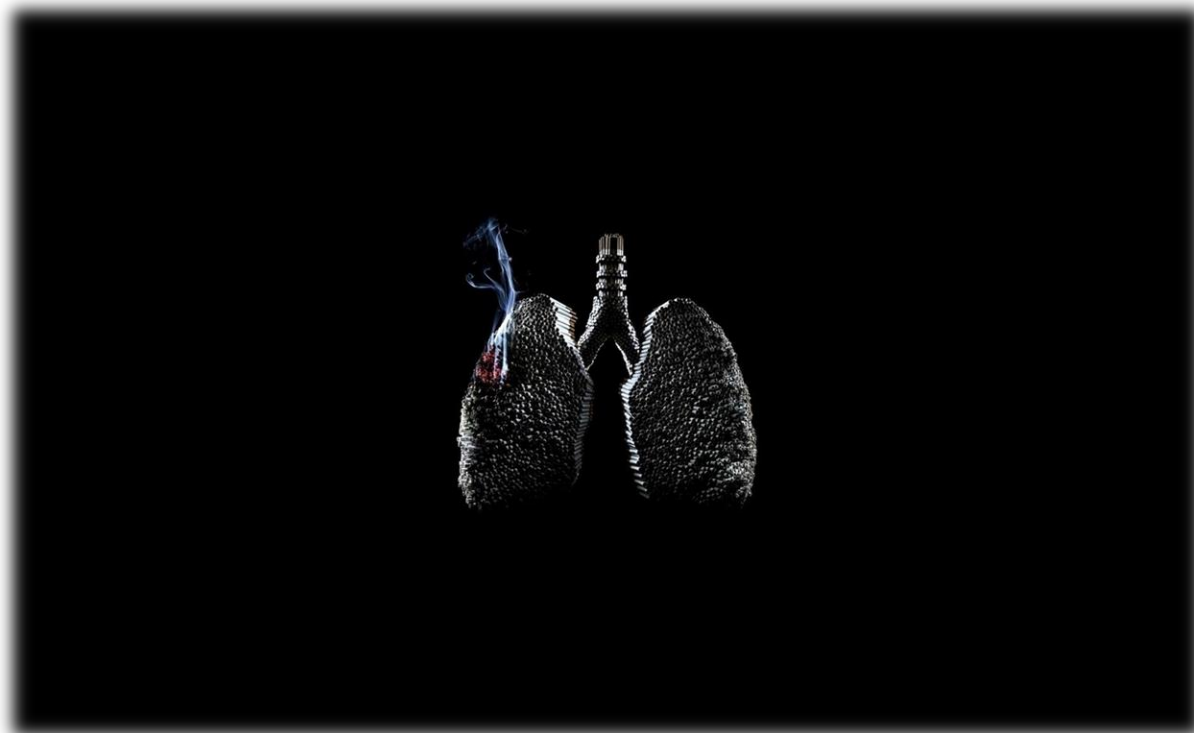
- Вейпинг - явление малоизученное, неизвестно, какие последствия могут произойти в результате длительного увлечения им, ведь для понимания этого требуется наблюдение в течение достаточно долгого времени.



# ***РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕЙСТВИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ***

- В ходе исследования, которое проводилось ассоциацией американских врачей выявлено: после курения электронных сигарет у человека может развиваться острая лёгочная недостаточность.
  - За 6 мес. в центре исследования пролечено 15 человек с травмами, которые были получены в результате взрыва электронных сигарет и паровых устройств.
  - В результате взрыва были зафиксированы ожоги, в результате которых пациенты нуждались в пересадке кожи.
- 

- ***Таким образом курение электронных сигарет не является безвредной альтернативой курению обычных сигарет, а только переход на более новый продукт с такими же поражающими факторами для организма как и обычная сигарета!***



# ***ВЫБОР ЗА ВАМИ!***

***Жизнь без вредных привычек – наше будущее!***



**Ваше здоровье в Ваших руках**

