

Здоровье и вредные привычки



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и недостатков.

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

Здоровье человека зависит:

- ☞ на 10 % от уровня развития медицинской помощи
- ☞ на 20 % от условий окружающей среды
- ☞ на 20 % обуславливается наследственностью
- ☞ на 50 % от образа жизни человека

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- психическая и эмоциональная устойчивость
- оптимальный уровень двигательной активности
- безопасное поведение дома, на улице, на работе
- здоровое сексуальное поведение
- личная гигиена
- отказ от саморазрушающего поведения



Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

Вредные привычки могут:

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- перерастать в устойчивые черты характера
- приобретать черты автоматизма
- быть социально обусловленными



Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

Вредные привычки

Курение

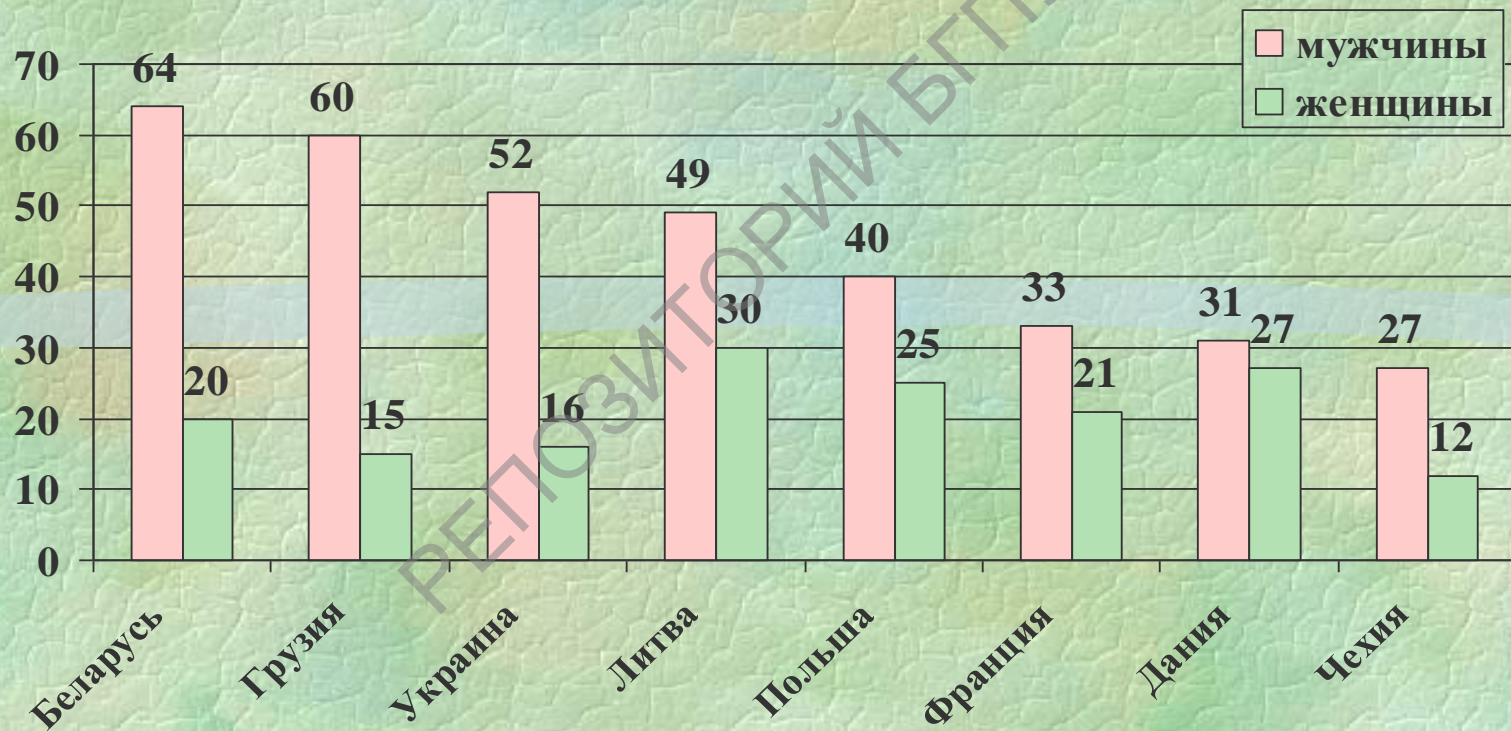
Уп. алкоголя

Сквернословие

Наркомания



Курящие ежедневно мужчины и женщины (в процентах)



Воздействие табака на организм

- инсульты
- рак губ, полости рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак лёгких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной железы
- бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов



Знаете ли вы, что:

- табак ежегодно уносит 5 млн. жизней
- это 13,5 тыс. ежедневно
- курильщики составляют 96 - 100 % всех больных раком лёгких
- до 90 % онкологических заболеваний вызвано курением
- если сигареты подорожают всего на 10 %, в мире станет на 40 млн. курильщиков меньше

Потребление алкоголя в европейских и центрально-азиатских странах, (в пересчёте на литры чистого спирта на одного взрослого)

Более 10 литров

**Германия, Дания, Молдова,
Россия, Украина, Франция,**

5-10 литров

**Австрия, Беларусь, Болгария,
Польша, Норвегия,
Швейцария**

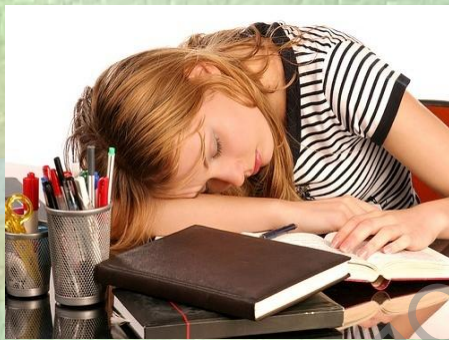
Менее 5 литров

**Азербайджан, Турция,
Кыргызстан**

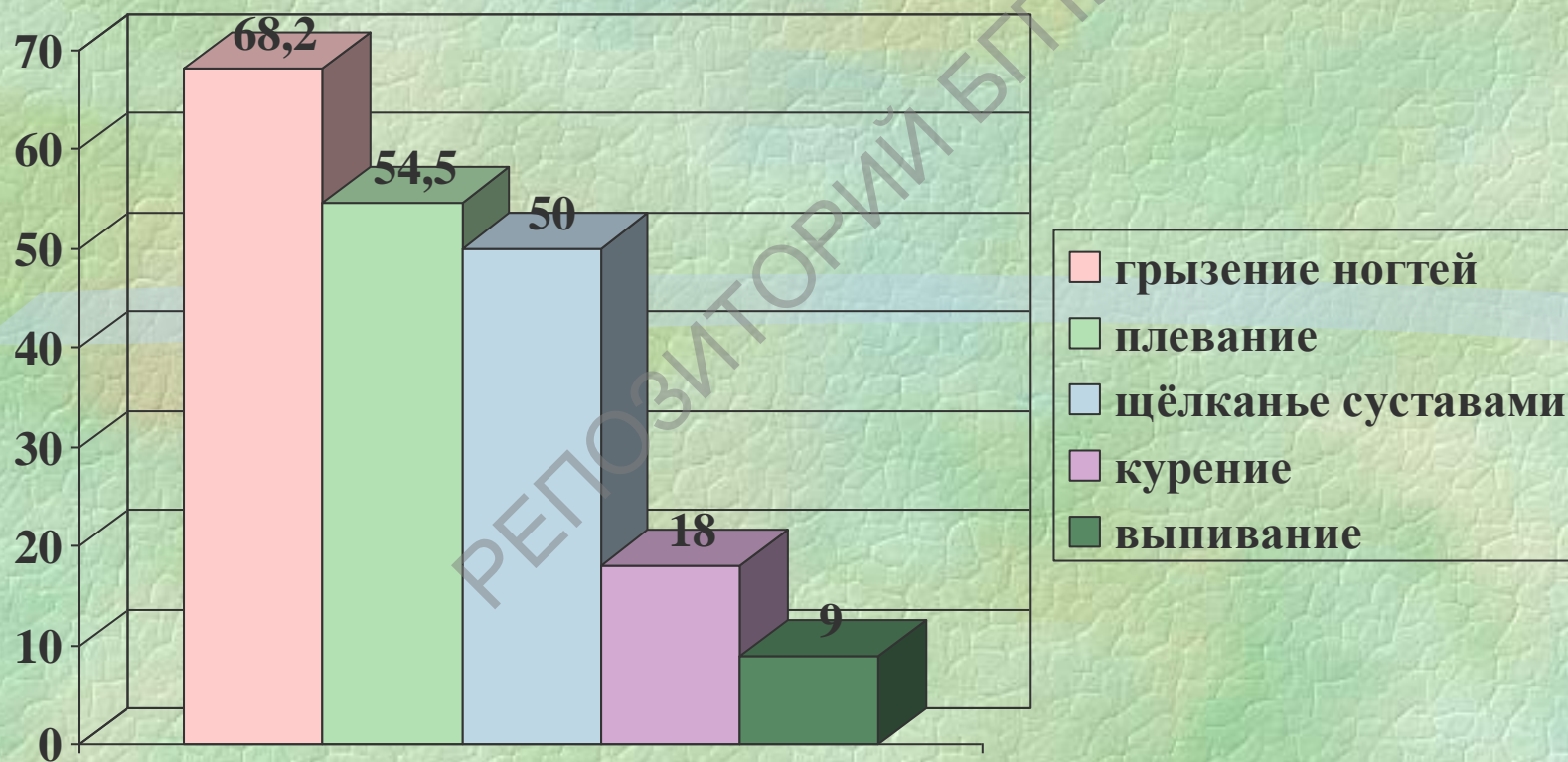
Время действия спиртных напитков

Напиток	Время действия
Шампанское 100 г	1 час
Пиво 0,5 л	1 – 2 часа
Вино 100 г	2 часа
Ликёр 100 г	4 – 4,5 часа
Коньяк 100 г	4 – 5 часов
Водка 100 г	5 часов
Спирт 100 г	14 – 16 часов

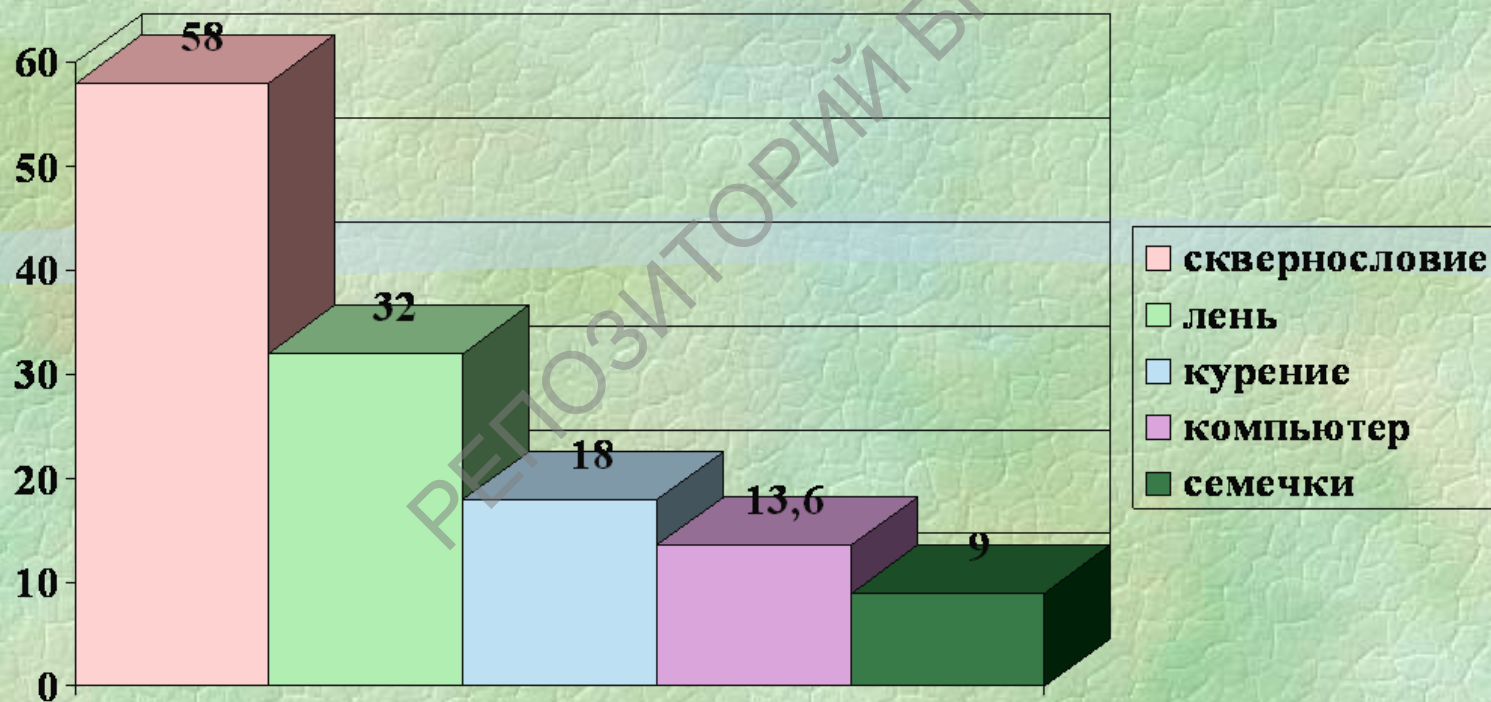
Результаты анкетирования детей



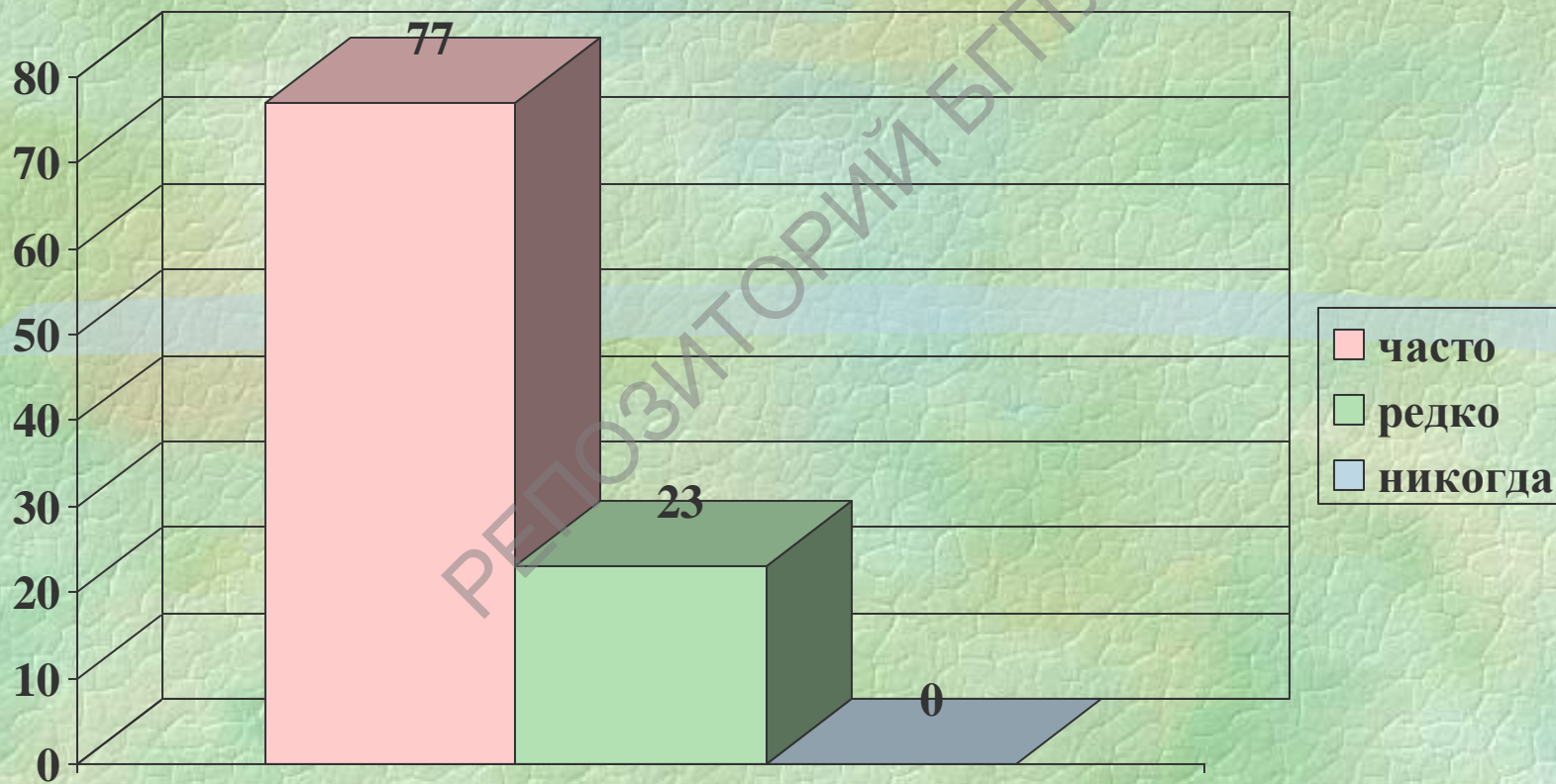
Привычки, которые наиболее сильно раздражают вас в окружающих?



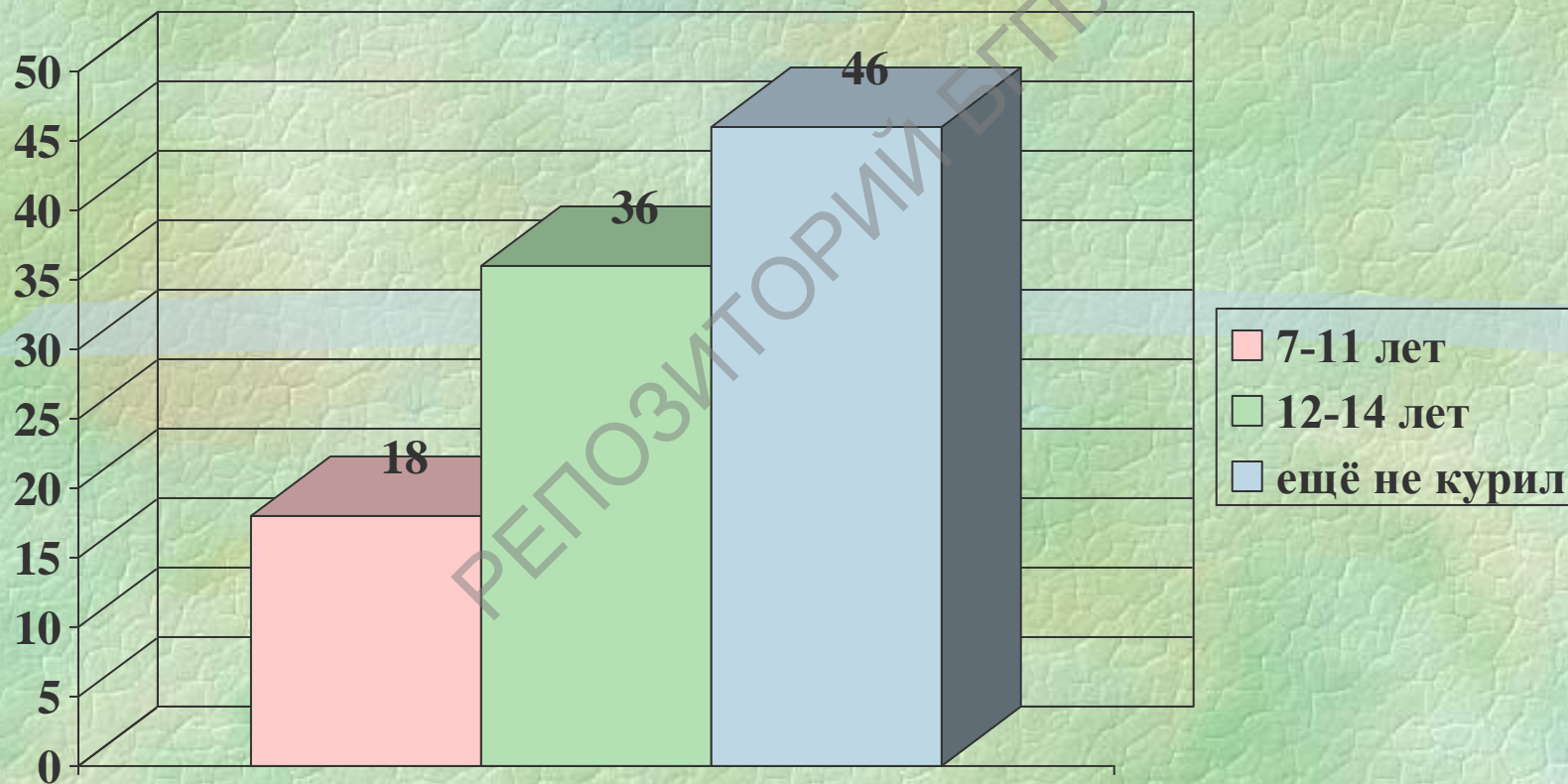
Назовите свои вредные привычки



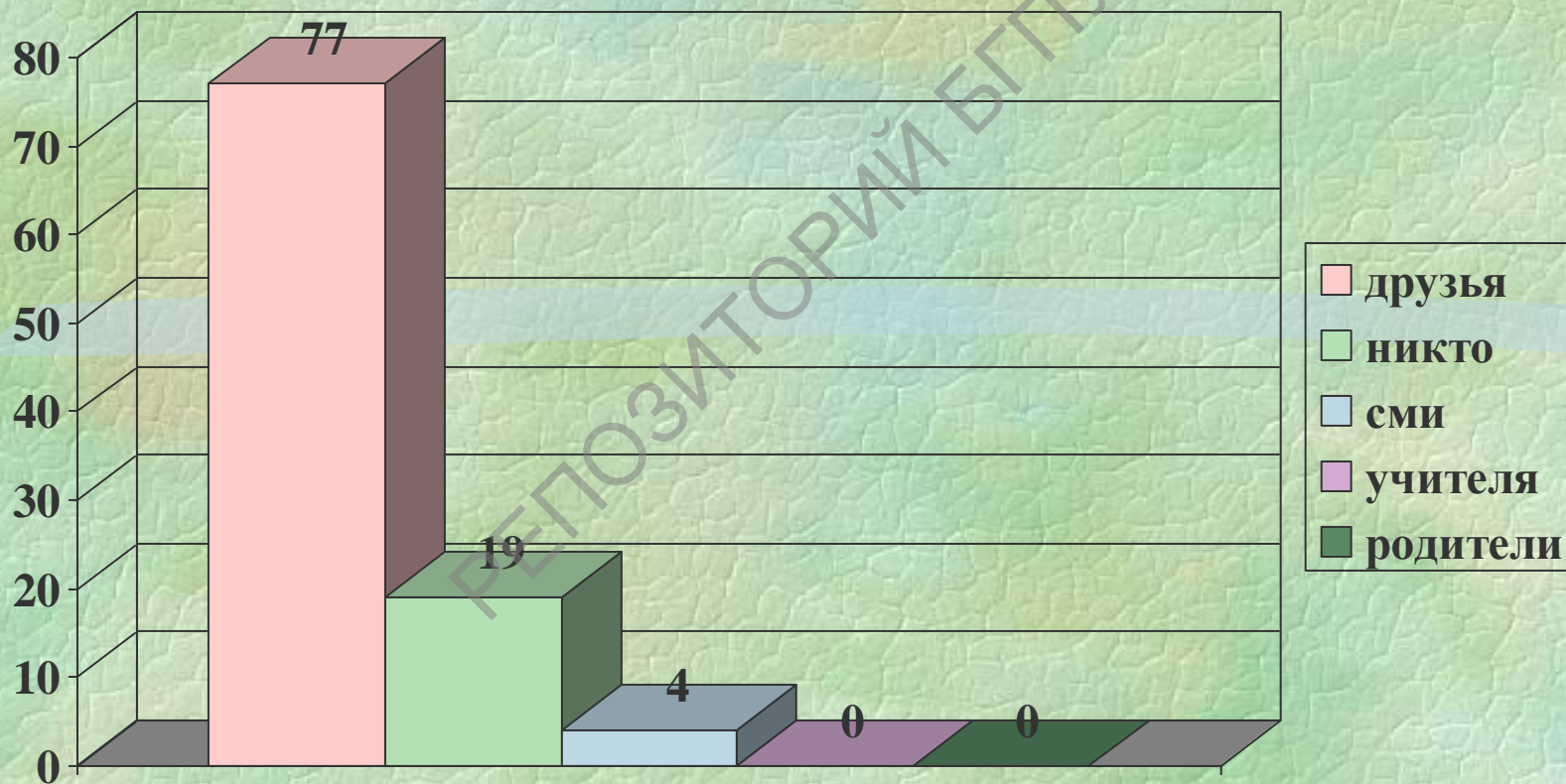
Как часто вы сквернословите?



В каком возрасте вы первый раз закурили?



Кто наиболее сильно оказывает влияние на стиль вашего общения и поведения?



Уважаемые ребята! Как мы с вами можем помочь нашим друзьям и одноклассникам отказаться от вредных привычек и привить любовь к здоровому образу жизни?

Почаще подавайте положительный пример, отказываясь от предложенной сигареты...

Занимайтесь вместе с ними спортом...

Закаляйтесь...

Отдыхайте душой...

Думайте...