

# Несовместимость здоровья и вредных привычек



**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

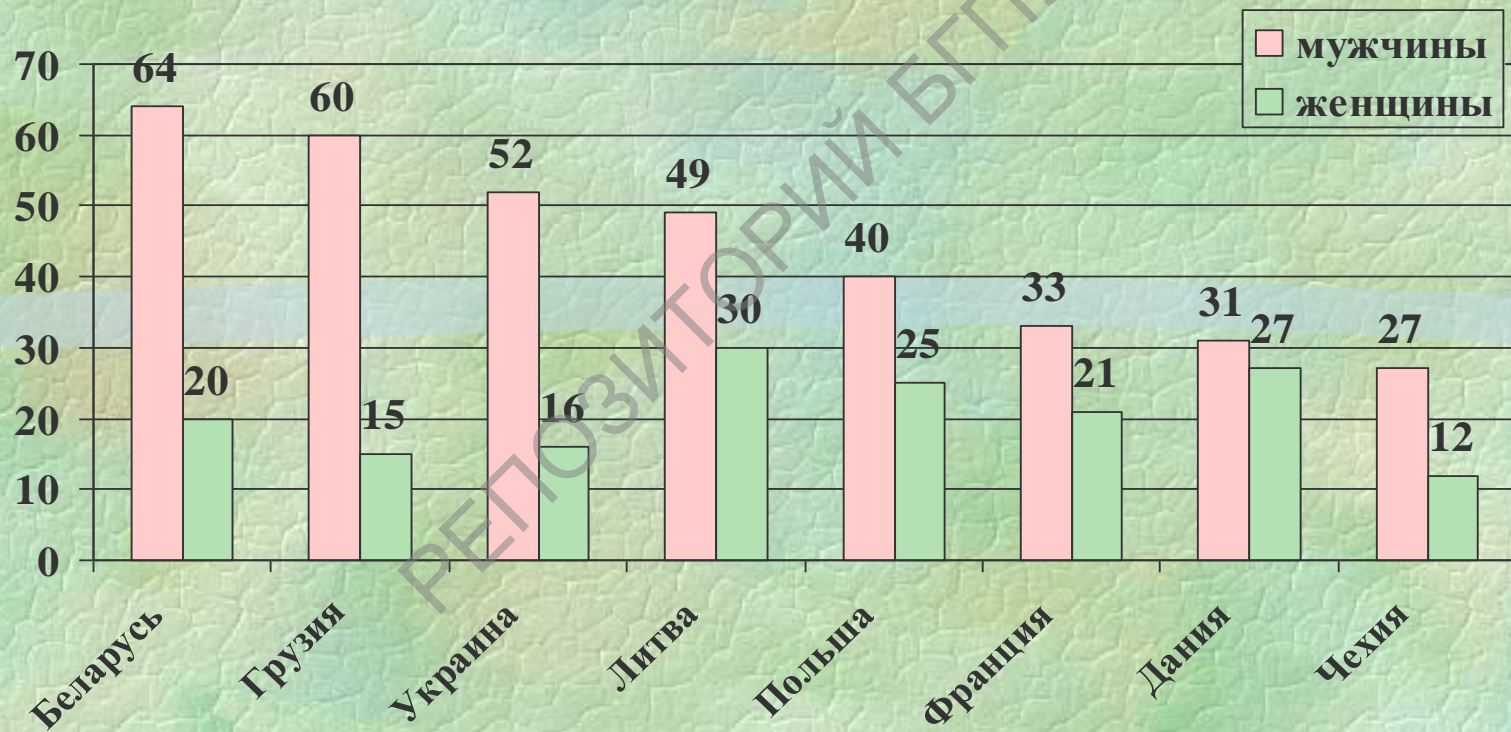
Уп. алкоголя

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**

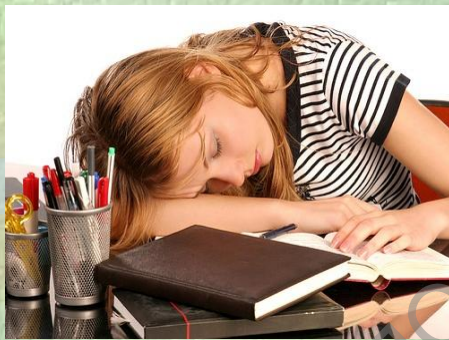
**Менее 5 литров**

**Азербайджан, Турция,  
Кыргызстан**

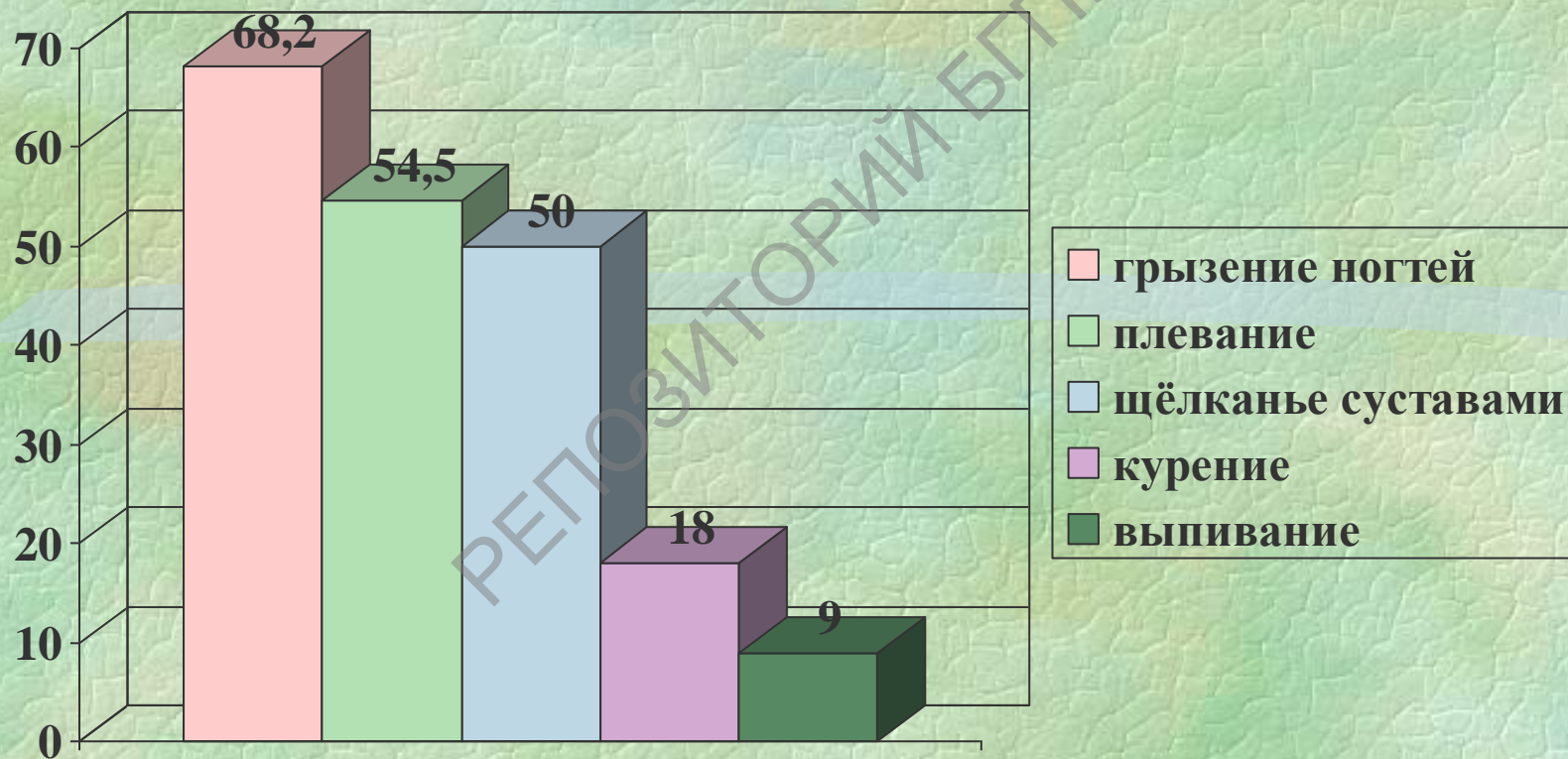
## Время действия спиртных напитков

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

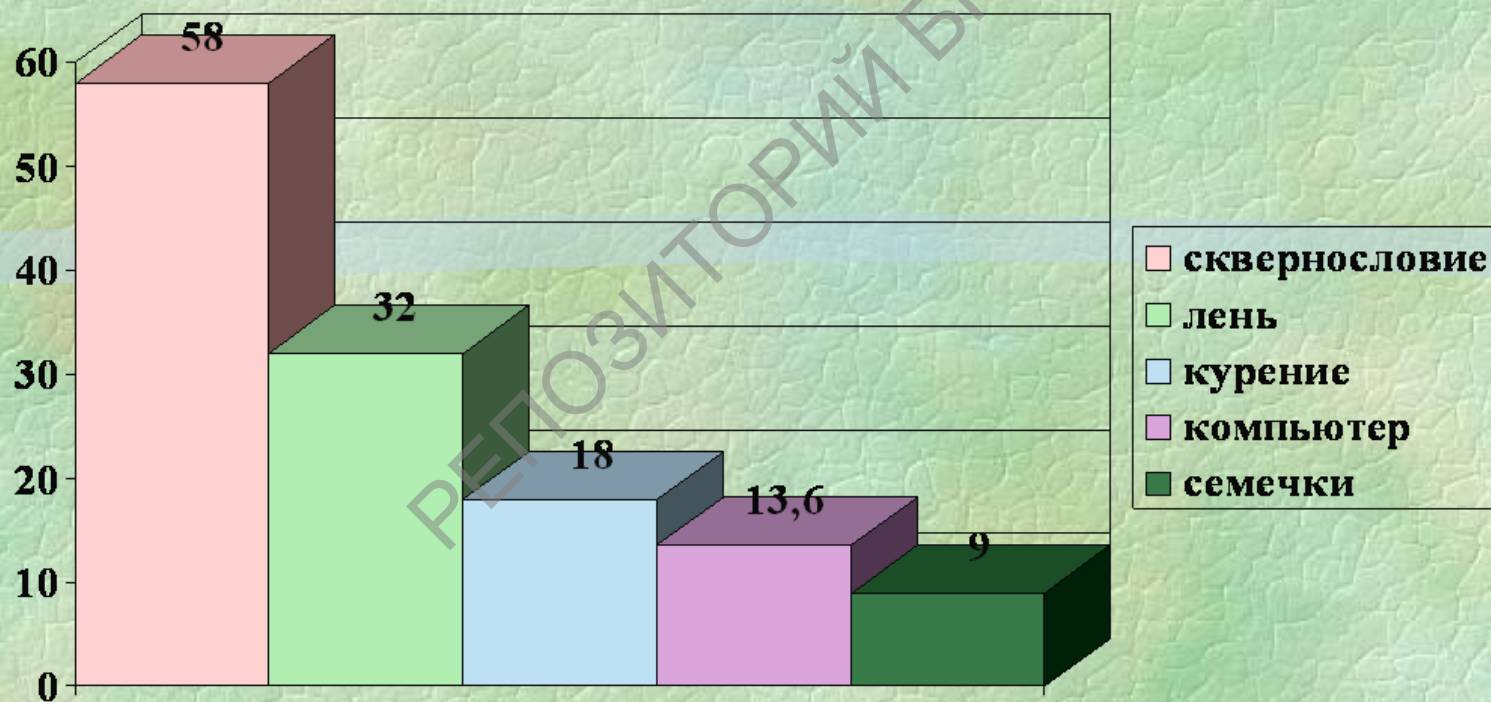
# Результаты анкетирования детей



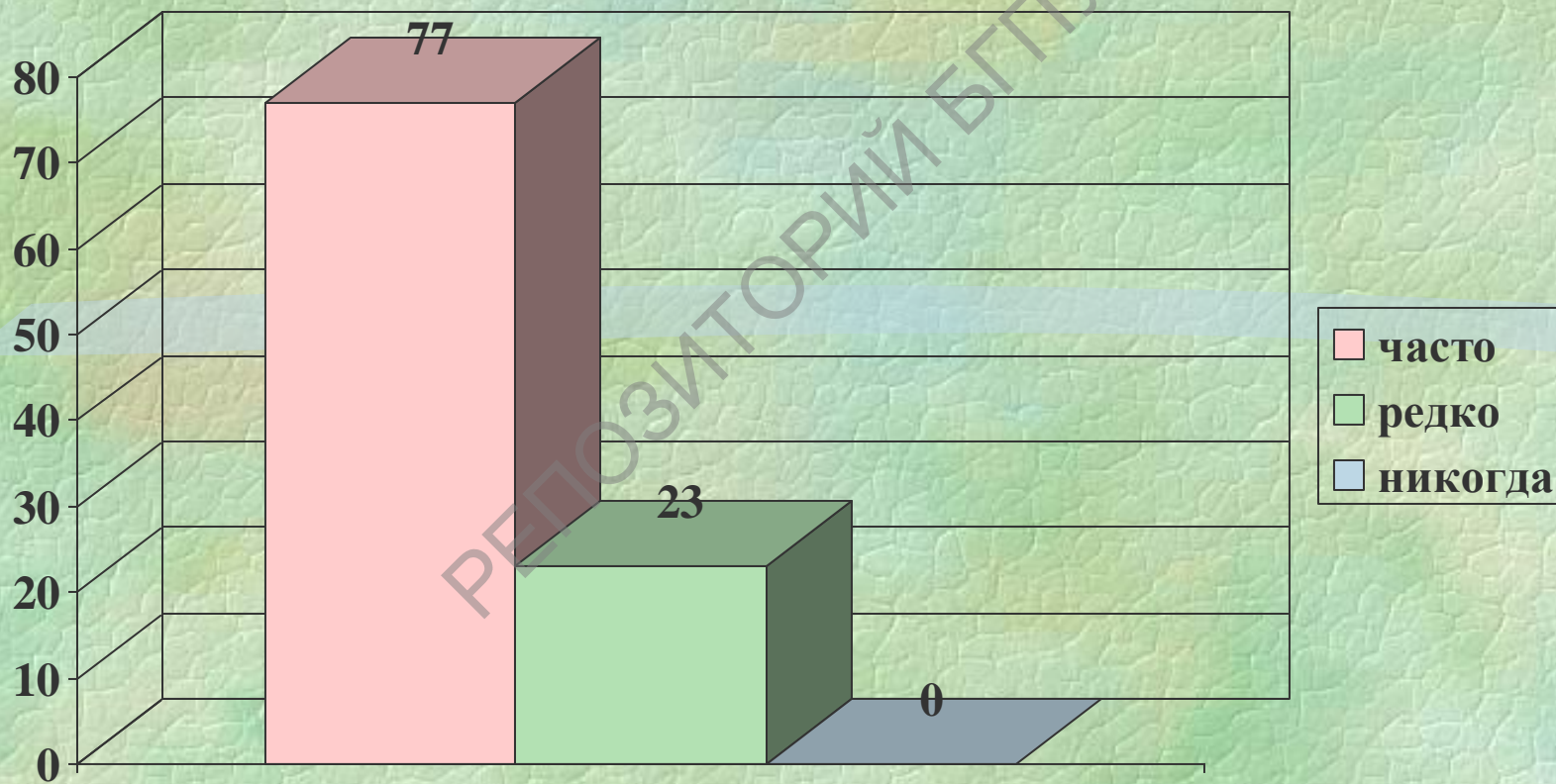
# Привычки, которые наиболее сильно раздражают вас в окружающих?



# Назовите свои вредные привычки

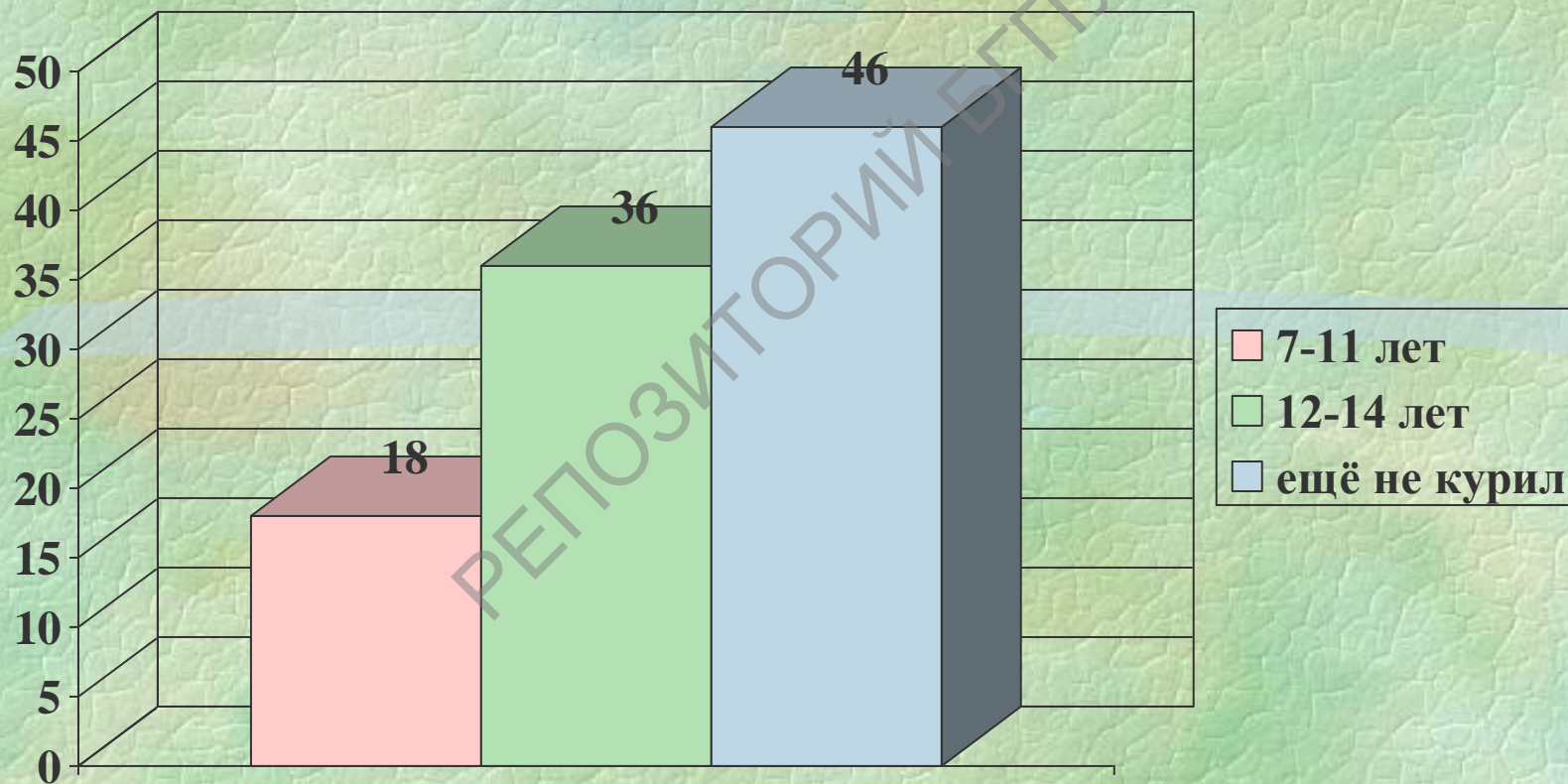


# Как часто вы сквернословите?

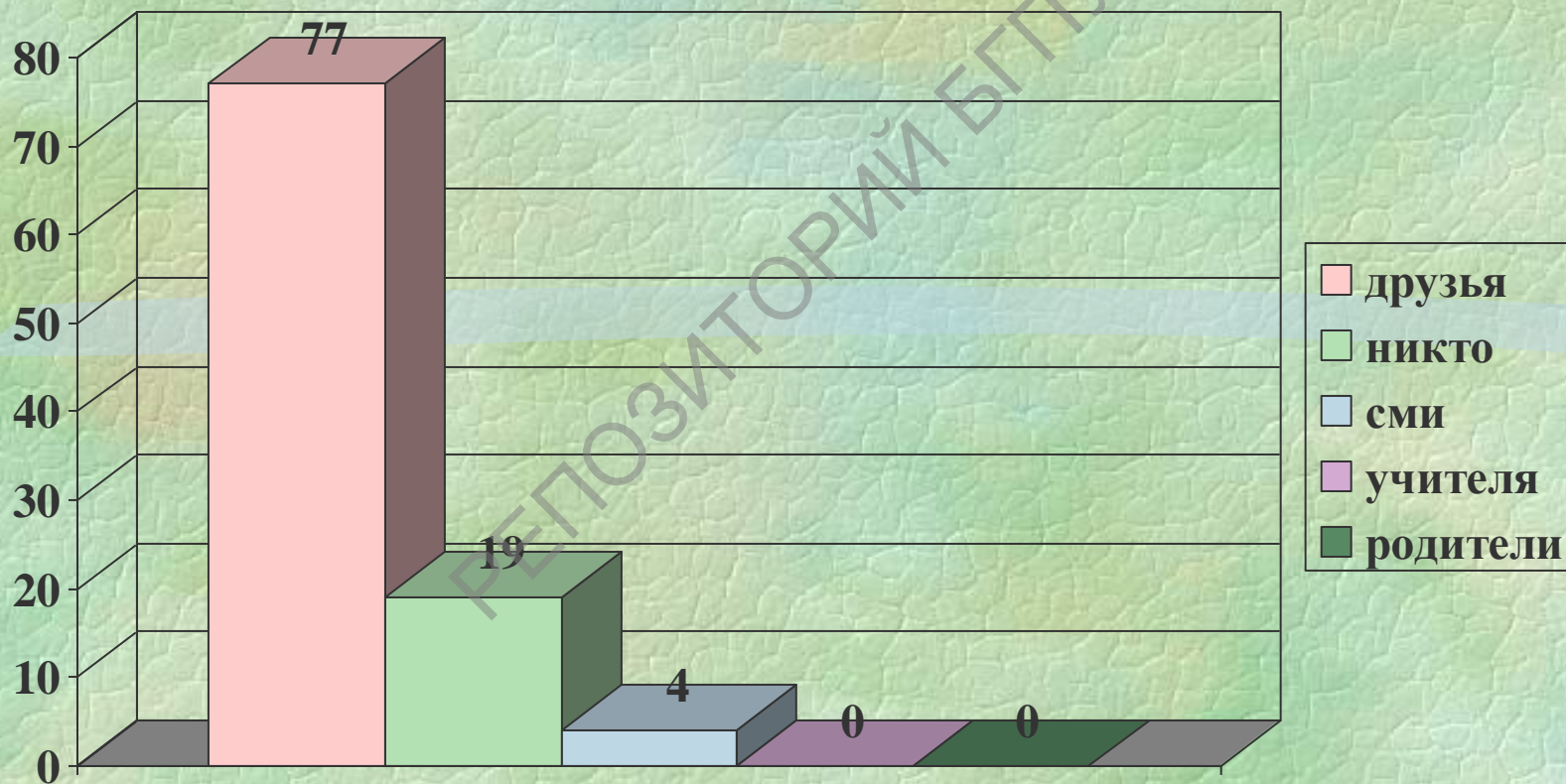




# В каком возрасте вы первый раз закурили?



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



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

*Занимайтесь вместе с ними спортом...*

*Закаляйтесь...*

*Отдыхайте душой...*

*Думайте...*