

# Здароўе і шкодныя звычкі



*Здароўе* - гэта стан поўнага фізічнага, душэўнага і сацыяльнага дабрабыту, якое суправаджаецца фактычнай адсутнасцю хвароб і недахопаў.

*Быць здаровым* - значыць не мець праблем з самаадчуваннем, быць фізічна і духоўна паўнаўартасным чалавекам.

## Здароўе чалавека залежыць:

- 📄 на 10% ад узроўню развіцця медыцынскай дапамогі
- 📄 на 20% ад умоў навакольнага асяроддзя
- 📄 на 20% абумоўліваецца спадчыннасцю
- 📄 на 50% ад ладу жыцця чалавека

# Што спрыяе захаванню і ўмацаванню здароўя:

- правільнае харчаванне
- гартаванне
- захаванне рэжыму працы і адпачынку
- псіхічная і эмацыйная ўстойлівасць
- аптымальны ўзровень рухальнай актыўнасці
- бяспечныя паводзіны дома, на вуліцы, на працы
- здаровыя сэксуальныя паводзіны
- асабістая гігіена



**Шкодныя звычкі - гэта дэструктыўныя паводзіны, ажыццяўленне якіх ў пэўных сітуацыях набывае характар патрэбы.**

## **Шкодныя звычкі могуць:**

- складвацца стыхійна
- быць пабочным прадуктам накіраванага выхавання і навучання
- перарастаць у ўстойлівыя рысы характару
- набываць рысы аўтаматызму
- быць сацыяльна абумоўленымі



**Што ляжыць у аснове працэсаў фарміравання шкодных звычак?**

**Чалавек імкнецца дзякуючы выкарыстанню тых ці іншых сродкаў (рэчываў) замясціць натуральныя для канкрэтных сацыяльных сітуацый пачуцці і эмоцыі, пазбегнуць стрэсу.**

# Шкодныя звычкі

Паленне

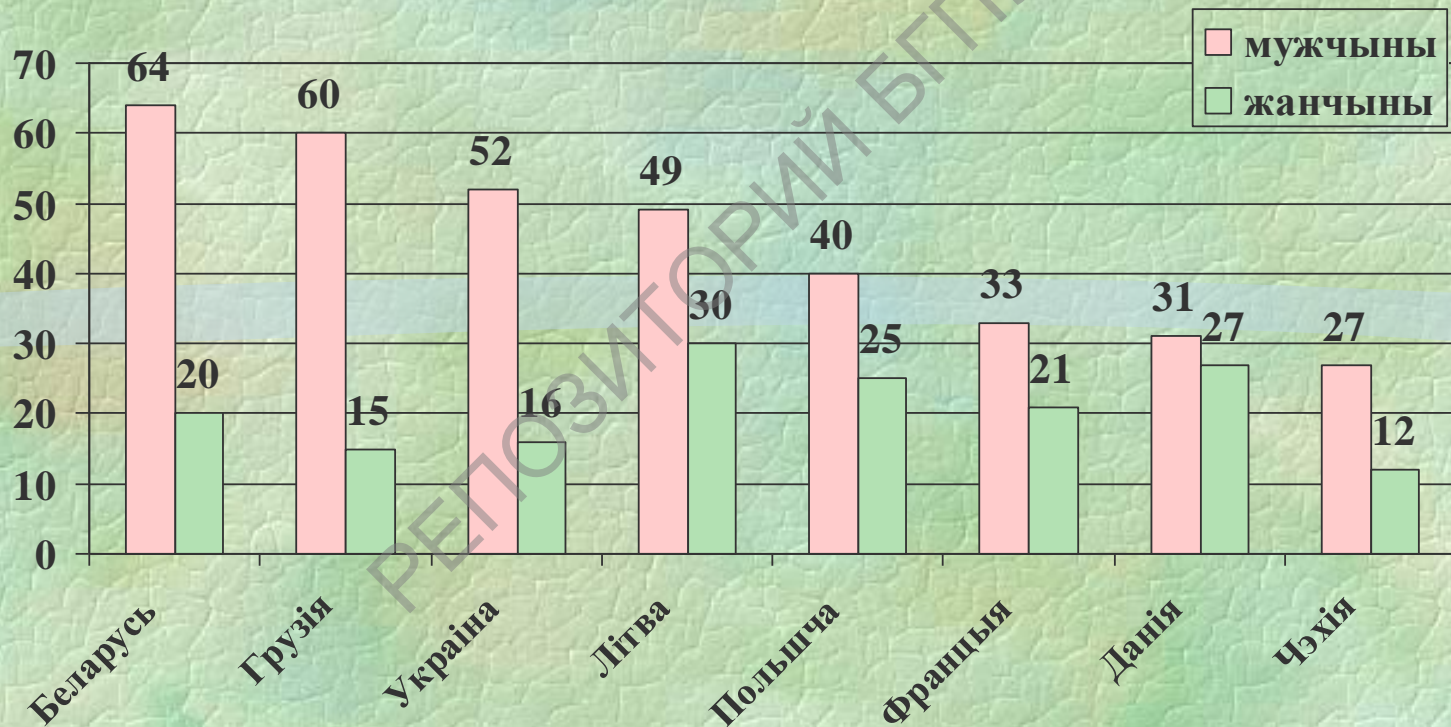
Ужыванне  
алкаголю

Брыдкаслоўе

Наркаманія



## Мужчыны і жанчыны, якія паляць штодня (у працэнтах)





# Уздзеянне тытуню на арганізм

- інсульты
- рак вуснаў, паражніны рота, горла і гартані
- павышаецца рызыка сардэчнага прыступу
- рак лёгкіх
- рак печані
- язва і рак страўніка, падстраўнікавай залозы
- бясплоддзе
- гангрэна, выкліканая закаркаваннем сасудаў



## Ці ведаеце вы, што:

- тытунь штогод выносіць за 5 млн. жыццяў, гэта 13,5 тыс. штодня
- курыльшчыкі складаюць 96 -100% усіх хворых на рак лёгкіх
- да 90% анкалагічных захворванняў выклікана паленнем
- калі цыгарэты падаражэюць усяго на 10%, у свеце стане на 40 млн. курыльшчыкаў менш

# **Ужыванне алкаголю ў еўрапейскіх і цэнтральна-азіяцкіх краінах, (у пераліку на літры чыстага спірту на аднаго дарослага)**

**Больш за 10 літраў**      **Германія, Данія, Малдова,  
Расія, Украіна, Францыя**

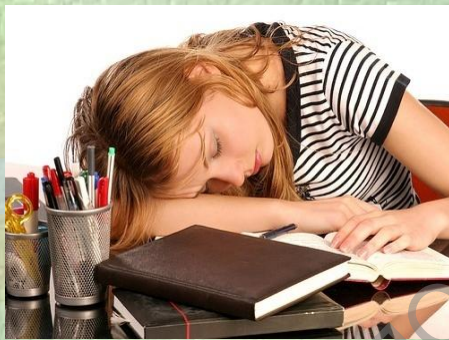
**5-10 літраў**      **Аўстрыя, Беларусь, Балгарыя,  
Польшча, Нарвегія,  
Швейцарыя**

**Менш за 5 літраў**      **Азербайджан, Турцыя,  
Кыргызстан**

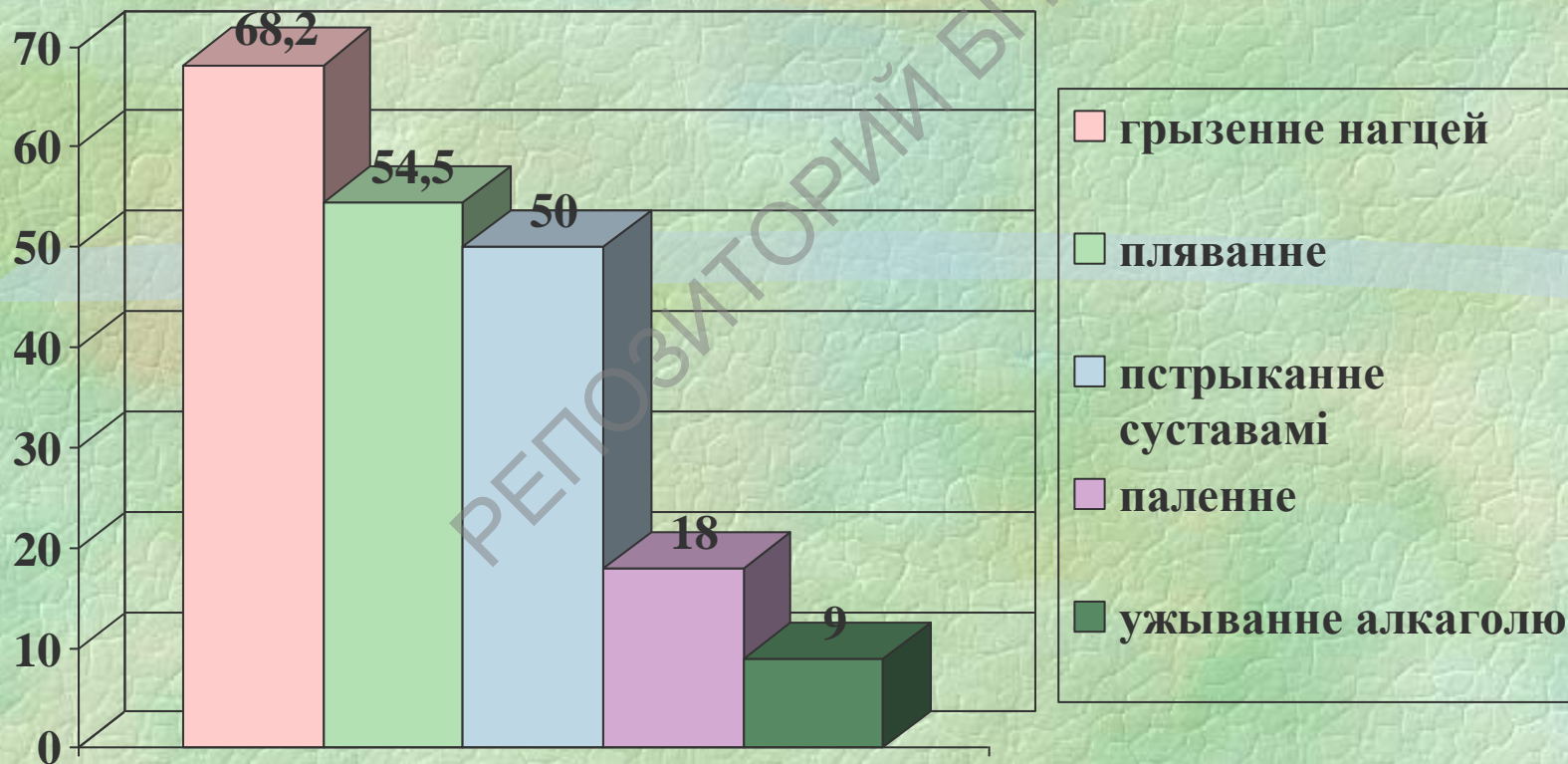
## Час дзеяння спіртных напояў

Напой	Час дзеяння
Шампанскае 100 г	1 гадзіна
Піва 0,5 л	1 – 2 гадзіны
Віно 100 г	2 гадзіны
Лікёр 100 г	4 – 4,5 гадзіны
Каньяк 100 г	4 – 5 гадзін
Гарэлка 100 г	5 гадзін
Спірт 100 г	14 – 16 гадзін

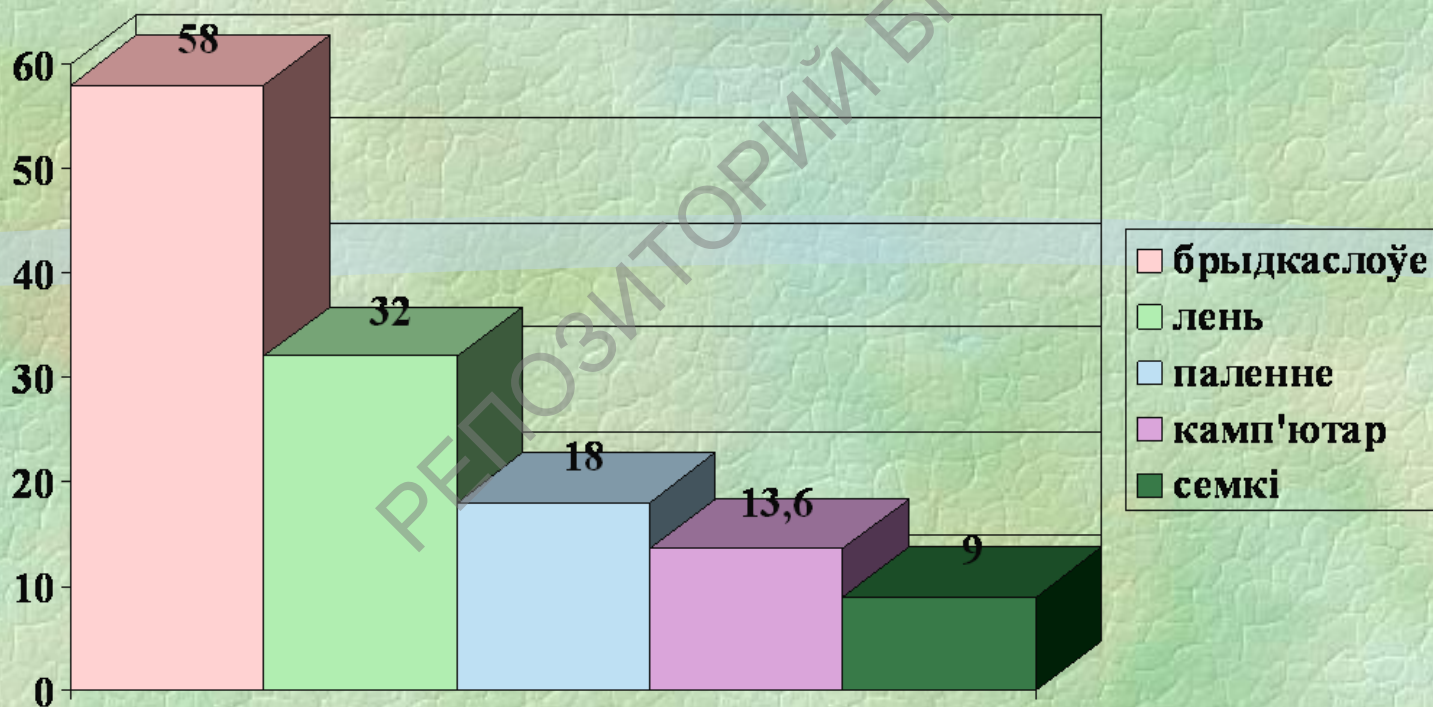
# Вынікі анкеціравання дзяцей



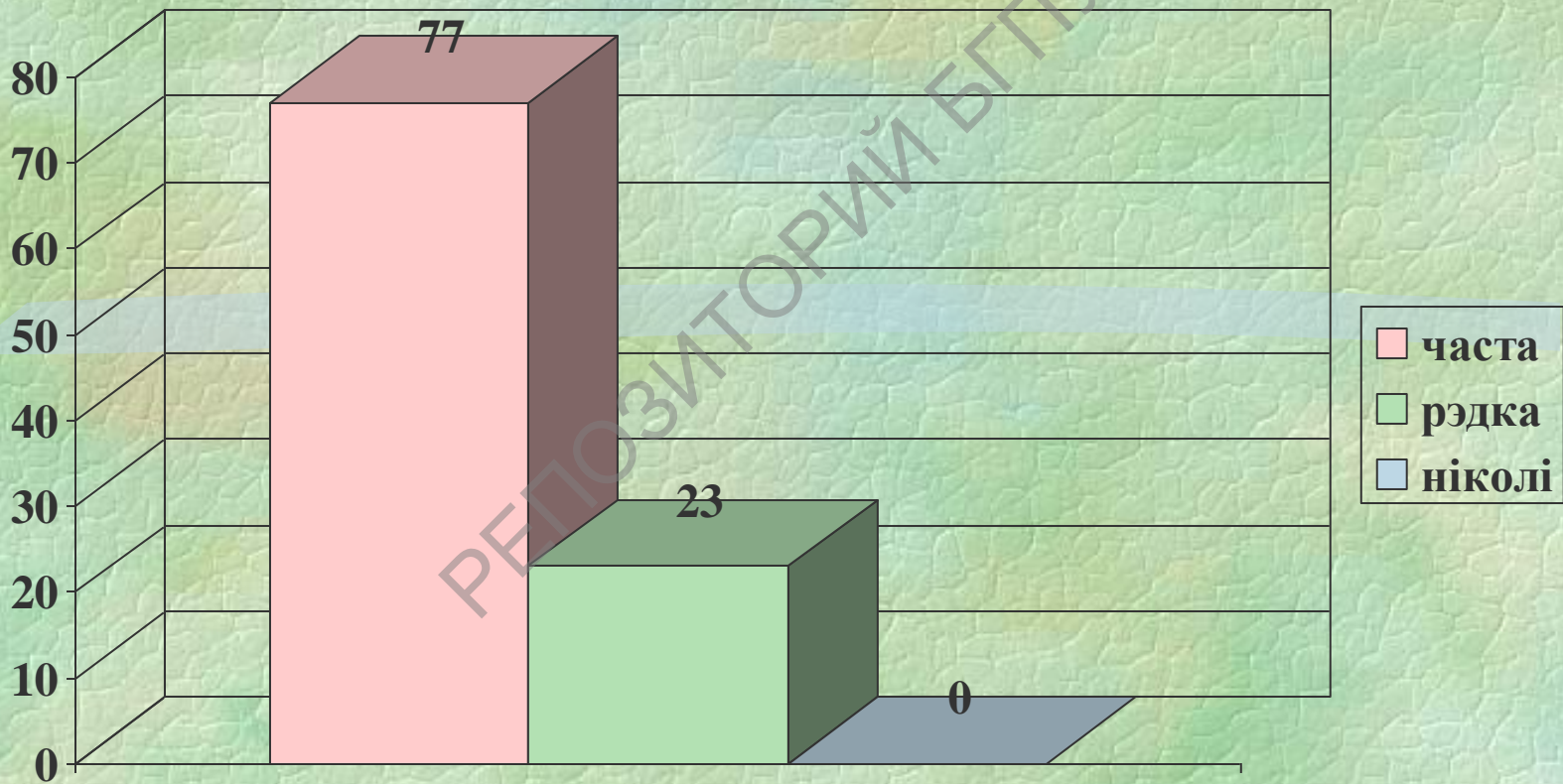
# Звичкі, які найбільш моцна раздражняюць вас у навакольных?



# Назавіце свае шкодныя звычкі

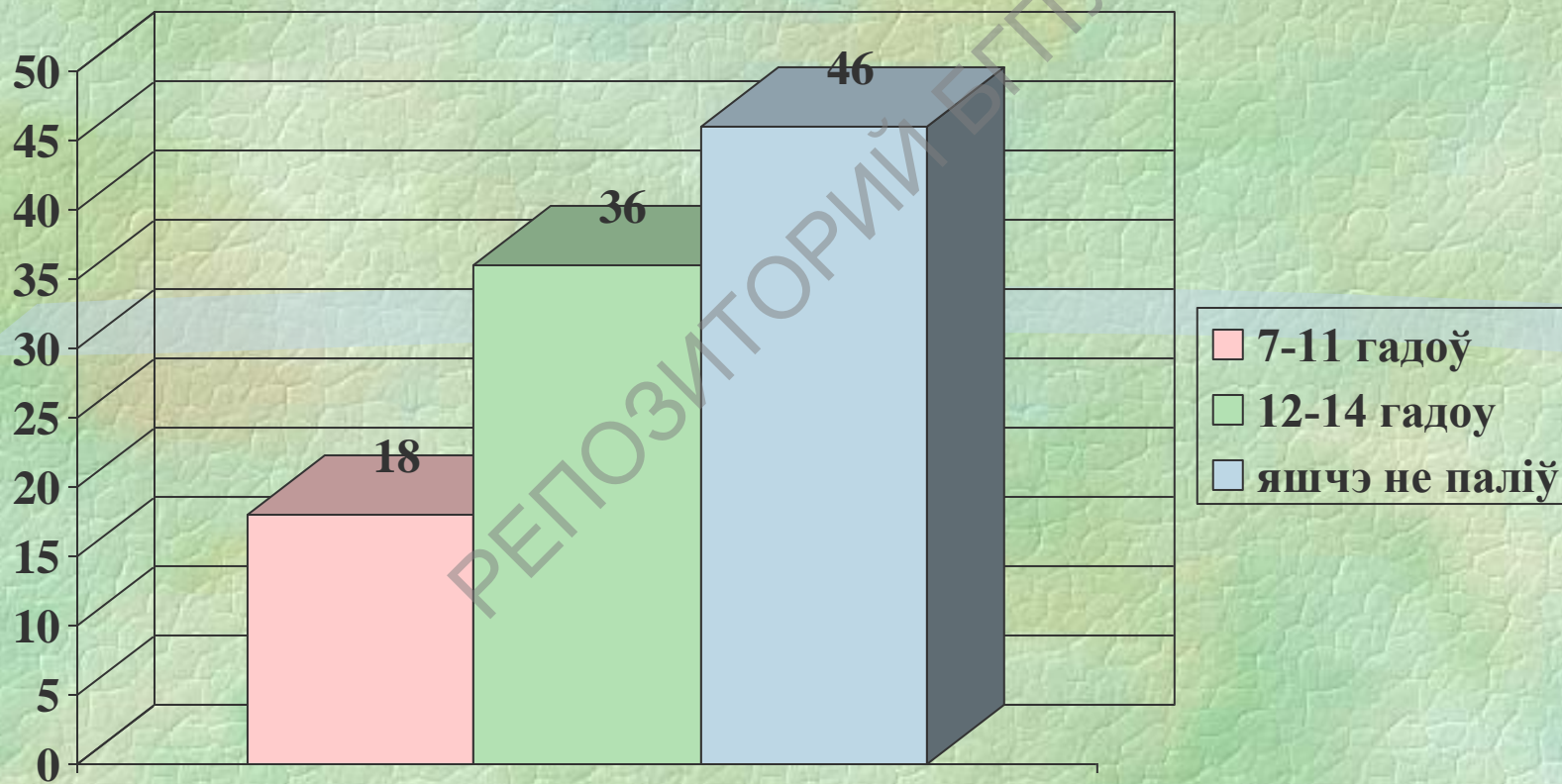


# Як часто ви брудкасловіце?





## У якім узросце вы пачалі паліць?



# Хто найбільш можна оказує вплив на стиль ваших зносін і паводзін?

