

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЬЯ

- 1) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- 2) показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- 3) функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- 4) наличие резервных возможностей организма;
- 5) отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- 6) высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

ФАКТОРЫ РИСКА:

- ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА;
- ГИПОДИНАМИЯ;
- НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;
- ПСИХИЧЕСКОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ;
- ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ
- АЛКОГОЛЕМ;
- КУРЕНИЕ;
- НАРКОМАНИЯ.
- ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вредных привычек существует куда больше, чем нам кажется.

Зато они прекрасно поддаются сортировке по степени ущерба, наносимого собственному организму, и по степени неприемлемости для организмов окружающих – ведь именно это и есть самое «убойное» в любых вредных привычках.

Классификация

Тайная страстишка (никому не заметная привычка, которой обычно предаются в одиночестве)

Привычный автопилот (неосознанные действия, которые мы выполняем на «автомате»: грызть ногти, постоянно опаздывать и т.п.)

Вредные, вредные привычки (они могут раздражать окружающих, да и для собственного здоровья бесполезны: привязанности к табаку, алкоголю, наркотикам, вкусной еде, компьютеромания и др. Часть этих вредных привычек может усугубиться настолько, что переходит в финальную стадию – зависимость.)

ЧТО НЕ ЗАПРЕЩЕНО – ТО РАЗРЕШЕНО

ПРИЧИНЫ

К зависимости, как и к любой болезни, есть люди предрасположенные и не очень.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

Люди инфантильные. Им приятно, когда появляется что-то, помогающее временно абстрагироваться от проблемы

Люди, не умеющие себе отказывать. «Хочу – и все!»

Лентяи эмоциональные и интеллектуальные. Им труднее всех бросить привычку, даже если она им ничего не дает.

ИЗБИТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА Привычка вкусно и много есть может привести к ожирению.

Не перекусывайте!

Старайтесь есть как можно медленнее!

Не заедайте свои проблемы!

Не устраивайте «праздник живота» по праздникам и выходным!

ТЕЛЕМАНИЯ Уже много лет, как человек стал рабом этого «ящика». Вред наносится как на физическое, так и на психическое здоровье.

Гиподинамия, ожирение, заболевания сердечнососудистой системы далеко не единственный вред.

Развитие неврозов. Психоэмоциональные нарушения. Ученые считают, что телевизор может спровоцировать неадекватное поведение.

ИНТЕРНЕТ – ПРИСТРАСТИЕ Существование этой зависимости долго замалчивалось. Но, несмотря на это врачи твердят о вреде Интернета.

Физический вред здоровью наносят излучения, долгое сидение в одной позе.

Психологический вред.

МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ Микроволновое излучение может угрожать клеткам мозга. Необходимо ограничить время пользования телефоном!

ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

Действие алкоголя, никотина и наркотиков мы образно объединим и будем называть «иллюзией счастья»

Мозг вырабатывает различные вещества, которые мы называем гормонами, попадая в кровь все эти вещества разносятся организмом, и как бы подсказывают органам, как им себя нужно вести, к примеру гормон адреналин помогает тебе бежать не просто быстро, а очень быстро.

Мы остановим свое внимание на «гормонах счастья»

«Гормоны счастья» дают нам чувство лёгкости, радости и бодрости. Таким же действием обладают и многие нынешние наркотики, включая табак и алкоголь.

Представим себе, что мы все «иллюзии счастья» приготовили в лимонаде.

Курение, алкоголь и наркотические вещества попадая в твой организм действуют так же как и гормоны счастья: поднимают тебе настроение, ты начинаешь чувствовать себя гораздо лучше чем когда либо.

Вот с этого момента и начинается самое страшное... это лимонад включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

КАК СИГАРЕТНЫЙ ДЫМ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ЧЕЛОВЕКА?

СТАТИСТИКА

По оценкам социологов, Россия сегодня – одна из самых курящих стран мира.

Более того, по оценкам независимых экспертов, за последние 10 лет средний возраст ребенка-курильщика снизился на 3–4 года.

Начинают теперь с младших классов школы в 7–8 лет.

К 17–18 годам многие превращаются уже в заядлых курильщиков.

ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

Потребление алкоголя вызывает общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе;

В долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедленные рефлексы с соответствующим возрастанием опасности несчастных случаев и ухудшение здравого смысла и эмоционального контроля.

ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

Характер влияния алкоголя на организм человека давно и подробно изучен физиологами и медиками.

Что касается подростков, то острое алкогольное отравление приводит к значительным изменениям деятельности сердечнососудистой системы

Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация.

КАК ВЫГЛЯДИТ ЖИЗНЬ НАРКОМАНА?

Первая фаза:

На ранних стадиях наркомания характеризуется возрастанием зависимости.

Вторая фаза, называется средней, имеет характеристики:

Требуется все большая доза, чтобы достичь измененного состояния сознания, нарастают производные эффекты наркотического опьянения.

Растущая доза разрушает печень, изменяет химизм мозга

Наркотик употребляют для того, чтобы облегчить боль, вызванную его неупотреблением.

Становится все больше физиологических, психологических и социальных проблем.

Ломкой – называют боли, которые испытывает человек. Когда он не употребляет наркотические вещества. Эту боль можно ликвидировать только дозой.

Хроническая стадия или 3 фаза.

Это самая последняя фаза, затронуты все системы организма, настроение человека зависит от того – употребил он дозу или нет, страшная зависимость. Теряется смысл жизни, все его существование сводится к употреблению наркотиков. Эти люди часто больны СПИДом, у них отказывают конечности, из-за того что вены начинают гнить.

Помни, что на иглу можно сесть начиная с легких наркотиков, к примеру, покурить траву. А через пару лет твоими фотографиями будут пугать детей.

Послесловие

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.