Презентация на тему: «Вредные привычки и борьба с ними»

Презентацию подготовил ученик 8 класса
МКОУ «Ильинская ООШ» Матисов Дмитрий

Пагубные привычки

- Основными факторами отрицательно влияющими на здоровье являются:

Курение

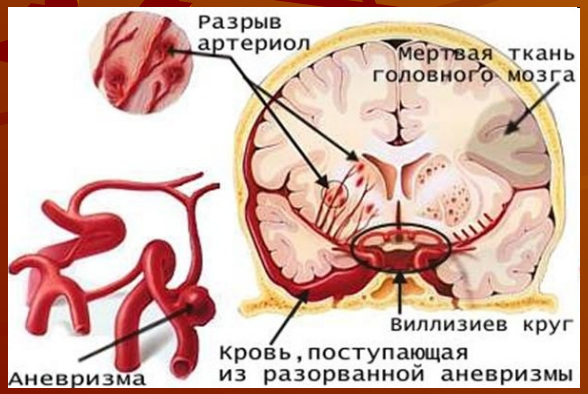
Употребле-ние алкоголя

Приём наркотиков

Последствия курения

- Выраженные изменения органов;

- Рак лёгких;
- Нарушение работы сердечно сосудистой системы и др.



Вредные составляющие табачного дыма и их последствия

Факторы риска и последствия злоупотребления алкоголем

Пол (женщины спиваются быстрее).

Возраст (каждый второй алкоголик начал выпивать до 14 лет).

Пьющие родители.

Систематическое употребление алкоголя.

Нервно--психические расстройства: эпилепсия, истерия, неврозы.

Факторы риска

Злоупотребление алкоголем

Последствия

Более чем в половине всех убийств нападающий, или его жертва, или обе стороны были в состоянии опьянения.

Продолжительность жизни сильно пьющих людей укорачивается в среднем на пятнадцать лет.

Около 10 % ежегодного числа смертных случаев связанно с алкоголизмом.

Примерно две трети случаев проявления жестокости в семье так или иначе связанны со злоупотреблением алкоголем.

Алкоголизм резко снижает качество жизни того, кто страдает этим пороком.

Примерно в половине всех дорожных происшествий замешан алкоголь.

Нарушения и последствия после приёма наркотиков

Влияние наркотиков на здоровье

Нарушения, проявляющиеся после 3-х месяцев употребления

- Поражение иммунной системы)снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, высокая вероятность заражения инфекционным гепатитом и ВИЧ (СПИДом)
- Поражение центральной нервной системы. При этом возникают: психическая зависимость, депрессии, острые психозы.
- Поражение репродуктивной системы: у женщин прекращаются месячные, наступает бесплодие, у мужчин развивается импотенция.

Нарушения проявляющиеся в дальнейшем

- Сокращение жизни на 20 – 25 лет.
- Слабость миокарда с повышенной вероятностью к инфаркту и инсульту.
- Высокая смертность от передозировки.
- Бледность, утрата эластичности кожи, расслоение ногтей, выпадение волос, похудание.

И в заключении…

- Учитывая все те последствия, которые появляются от вредных привычек, можно и даже нужно сделать вывод о том, что необходимо вести здоровый образ жизни!

Основные составляющие здорового образа жизни(ЗОЖ)

ЗОЖ

- Соблюдение режима дня
- Рациональ-ное питание
- Умение снимать напряжение
- Умеренное закаливание
- Двигательная активность