

Здоровый образ жизни и вредные привычки



МЦТТ Макеева М.В.

Что такое здоровье?

- **Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.**



Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



Что же включает в себя ЗОЖ?

- -создание условий для полноценного сна,
- -соблюдение правил личной гигиены,
- -двигательная активность,
- -рациональное питание,
- -закаливание,
- -режим дня.
- -отказ от вредных привычек.(4)



Вредные привычки

- Вредная привычка — это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал в зависимость вредной привычки.
- Что же такое зависимость?

Зависимость — навязчивая потребность, ощущаемая человеком и подвигающая его к определенной деятельности.



Что же можно назвать вредными привычками?

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Шопингомания (шопоголизм) - «навязчивая магазинная зависимость» или ониомания.
- Переедание
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Техномания
- Сквернословие



К чему приводят вредные привычки



Курение →

к никотиновой
зависимости

Распитие спиртных напитков →

к алкогольной
зависимости

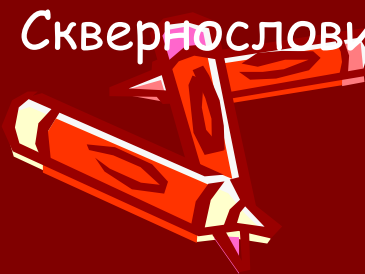
Употребление наркотиков →

к наркотической
зависимости

Увлечение играми и компьютером →

к игровой и
компьютерной зависимости
к низкому уровню
культуры

Сквернословие →



АЛКОГОЛИЗМ

- Самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.
- Алкоголизм – аутодеструктивный (саморазрушающий) тип девиантного, зависимого, поведения.



АЛКОГОЛИЗМ



- Ежегодно от алкоголя погибают 98 тыс. человек. В это число входят заболевания, связанные с алкоголизмом, автомобильные катастрофы и самоубийства.

- Влияние алкоголя на потомство



Наркомания

- Хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.



Последствия употребления наркотиков

- Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (т. н. абстинентный синдром, ломка).
- Прием наркотиков ведет к заражению ВИЧ, гепатитами В и С, физическими поражениями, а так же расстройствами психики, требующими длительного лечения в психиатрических стационарах. А затем финал.....



Курение

- Вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.
- Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю Греция (более 3000 сигарет на человека в год).



Последствия курения

- Курение может спровоцировать развитие более 100 болезней
- В России каждые 9 секунд умирает человек из-за болезни, связанной с курением.



Сквернословие



- Способствует снижению интеллекта
- Провоцирует преступления, создавая иллюзию вседозволенности
- Обворовывает нас духовно
- Унижает и оскорбляет
- Негативно влияет на генетический код и наследственность
- Приводит к раннему старению и преждевременной смерти.



Слово-не воробей,
вылетит-не поймаешь.



Переедание

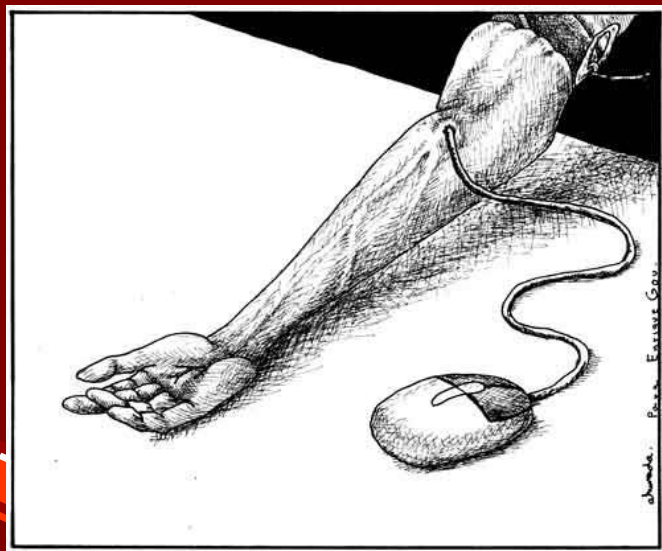


- **Психогенное переедание** — расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса, и являющееся реакцией на дистресс (отрицательная неспецифическая реакция организма животного на любое внешнее воздействие. Наиболее тяжелой формой дистресса является шок.). Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте.



Компьютерная зависимость

- Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.



Шопоголизм

Ониомания (от греческих *onios* — для продажи, *mania* — безумие) — непреодолимое желание что-либо покупать, не обращая внимания на необходимость и последствия. Покупки становятся и отдыхом, и развлечением, и самостоятельным смыслом. В просторечии эту манию часто называют шопинголизмом или шопоголизмом.



Причины ониомании

- Недостаток внимания, чувства одиночества и внутренней пустоты, потребности в признании и любви, а также в период депрессии из-за потери партнера.
- Жажда адреналина. В магазине можно тоже получить дозу адреналина – принятие решения о покупке и возможное разочарование являются микрострессами.
 - Иллюзия власти. Покупаются не столько вещи для личного потребления, сколько некие атрибуты власти.
- Иллюзия свободы и контроля над своей жизнью. Шоппинг снимает у шопоголика депрессию и тревогу, повышает самоуважение и уверенность в себе.



Телевизионная зависимость.

Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни. По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором, что составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого. Люди регулярно отдают телевиденью время своего от



ФЭШН-ВИКТИМ (жертва моды)



- Жертва моды, или фэшн-виктим — термин, принадлежит дизайнеру Оскару де ла Рента и обозначает один из феноменов повседневной жизни — человека, до крайностей подчиняющегося веяниям моды, тем самым выходя за рамки здравого смысла. Само понятие «жертва моды» возникло после Великой французской революции 1789г. Так называли молодых девушек, выбегавших зимой в недавно вошедших в моду шифоновых платьях, и, как результат, огромное количество летальных исходов от пневмонии.



Заключение

- Если ты любишь себя и ценишь свое здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.
- Быть здоровым – это модно!



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

