



Ведение Здорового Образа Жизни помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе.

Структура ЗОЖ:

- 1) правильное питание;
- 2) занятия спортом;
- 3) закаливание;
- 4) отказ от вредных привычек.

*“ Ничего лишнего. рано ложиться и рано вставать — вот что делает человека здоровым, богатым и умным”
Бенджамин Франклин*

Хорошо здоровым быть!
Соков больше надо пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнёте жить!
Здорово здоровым быть!



Казённое общеобразовательное учреждение Орловской области
«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ»
Автор: Ермакова Виктория, 9 «А» класс
Руководитель:
Овсянникова Ольга Николаевна,
учитель естествознания



**ЗДОРОВО
БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ!**





«Наркотики, как азартная игра: человек надеется на крупный выигрыш, а проигрывает целое состояние»

Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред на нервную систему, иммунную систему, печень, сердце, легкие. Наркотические средства разделяются на **опиаты, психостимуляторы, каннабиноиды, галлюциногены, снотворно-седативные вещества и летучие наркотически действующие вещества.**

- Психостимуляторы приносят особый вред нервной системе человека, развивая тяжелые депрессии. Они резко усиливают обмен веществ, частоту сердечных сокращений, повышают артериальное давление.
- При употреблении галлюциногенных веществ особый ущерб наносится головному мозгу. Они разрушают психику человека, что, при частом употреблении, чревато психозом и необратимыми поражениями психики.
- Снотворно-седативные вещества имеют негативный эффект на мозг, печень и сердце человека. Они провоцируют бессонницу, энцефалопатию (повреждение головного мозга), судорожные припадки, суицидальные попытки, а также заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой.
- Летучие наркотически действующие вещества - ингалянты способствуют замедлению умственного развития человека, разрушают деятельность коры мозга, повреждают все органы и ткани организма.



«От употребляемого нами алкоголя страдают будущие поколения...»

Алкоголь относится к группе нейродепрессантов - веществ, которые ухудшают деятельность центров мозга. Такие вещества относительно сильно уменьшают поступление кислорода в мозг человека, из-за чего мозг функционирует с меньшей активностью, у человека сбивается координация движений, появляется сбивчивость речи, нечеткость мышления, потеря концентрации, внимания, способности мыслить логически и принимать разумные решения.

Чрезмерное употребление спиртных напитков негативно сказывается на всех системах человеческого организма, а также оно обусловлено поражением клеток «думающей» части мозга. Помимо этого, алкоголь провоцирует:

- Болезни сердечно - сосудистой системы
- Болезни системы внешнего дыхания
- Желудочно-кишечные патологии
- Нарушения функций печени
- Нарушения функций почек
- Психические отклонения
- Ослабление иммунной системы
- Снижение половой функции
- Ослабление и истощение мышц

Алкоголь укорачивает жизнь на 15-20 лет.



«Отравление никотином через курение подтачивает у человека и физику, и психику»

Наполеон

Факт вреда курения для организма человека доказан множеством научных исследований и проведением сотен экспериментов. При этом в зоне риска находится не только активный курильщик, но и пассивный. Даже регулярного вдыхания табачного дыма будет достаточно, чтобы у человека появились симптомы какой-либо хронической болезни. Это связано с тем, что в дыме содержится множество вредных веществ:

- 1) Никотин - воздействует на рецепторы, что приводит к выделению адреналина и ухудшению различных показателей здоровья. Вещество быстро вызывает привыкание;
- 2) Угарный газ - вещество быстро попадает в кровь, вытесняя оттуда кислород. Это приводит к ухудшению работы мозга и нарушениям выносливости организма.
- 3) Табачный деготь - плохо выводится из организма, поэтому оседает на органах дыхания и слизистой оболочке рта. Табачный деготь снижает иммунитет, что приводит к частым и продолжительным болезням.
- 4) Синильная кислота. Это токсичное вещество препятствует поступлению кислорода в ткани. Последствия этого негативного фактора проявляются очень быстро и затрагивают преимущественно нервную систему.

