

Тема воспитательной работы:

«Отказ от вредных привычек- путь к здоровому образу жизни»



27.03.2025г

Группа НП-2 по волейболу

Тренер-преподаватель по волейболу

МБУ ДО «Спортивная школа Рыбинского района»

Прокопьева Анастасия Константиновна

Здоровый образ жизни

- образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.



Влияние вредных привычек на здоровье человека

- Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередки случаи когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстаётся с вредными привычками



Влияние алкоголя на здоровье человека

- В России ежегодно от алкоголя гибнет около 700 тысяч человек. Это население одного крупного города. Это страшная статистика... Алкоголизм поражает людей из всех социальных слоев населения вне зависимости от пола, возраста, образования и материального положения. Более всего риску алкогольной зависимости подвержены женщины и несовершеннолетние.



- 
- 1. Разрушается иммунная система организма.
 - 2. Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
 - 3. Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
 - 4. Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
 - 5. Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно сосудистой системы, т.к. алкоголь разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции.
 - 6. Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения.
 - 7. Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет
 - 8. Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.
 - 9. Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

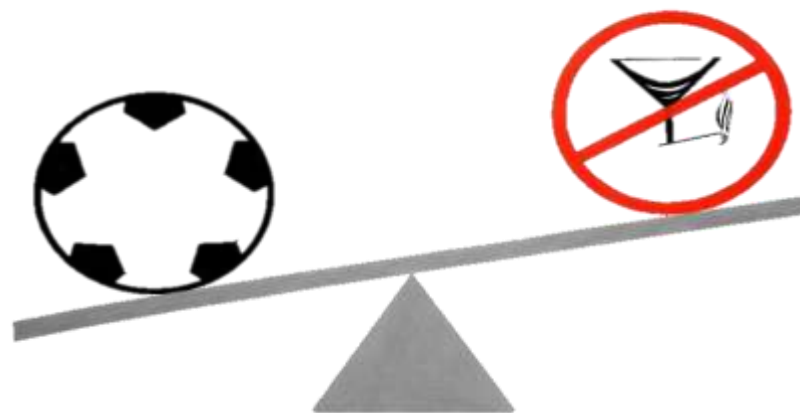
Влияние курения на здоровье человека

- 1.Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- 2.Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- 3.Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- 4.Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.
- 5.Повышается риск возникновения язвы желудка.
- 6.Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
- 7.Никотин способствует повышению давления.
- 8.Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- 9.Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят данные заболевания.
- 10.Курение способствует развитию онкологических заболеваний.
- 11.Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

Профилактика вредных привычек



- Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак и алкоголь вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.



- Профилактика вредных привычек среди детей и подростков.
- Искоренить вредные привычки взрослых сложнее, чем привычки подростков. Подростки легче воспринимают и усваивают информацию. Поэтому родителям не стоит отчаиваться, если их ребенок стал зависимым от вредных привычек. Конечно, лучше такие ситуации предупредить и снизить вероятность возникновения к минимуму, путем бесед на тему опасности вредных привычек, приобщению к физической культуре и спорту, развитию творческих способностей и так далее. К сожалению, в нашей стране пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков находится на довольно низком уровне, поэтому эта работа ложиться целиком и полностью на родителей. Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

Заключение



- Итак, рассмотрев основные критерии здорового образа жизни, мы можем подвести некоторый итог нашим рассуждениям. Мы выяснили, что здоровый образ жизни – это совокупность профилактических мер, направленных на предотвращение заболеваний, укрепление всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека.
- Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, но применение индивидуального, тщательно подобранного плана. План этот должен учитывать физиологические и психологические особенности конкретного человека, стремящегося улучшить свое состояние. Здоровый образ жизни не предполагает какую-то специальную физическую подготовку, его принципы рассчитаны на использование их обычным человеком с целью поддержания работоспособности и нормализации жизнедеятельности организма