

# Влияние вредных привычек на организм человека



Социальный педагог Н.В.Белькова

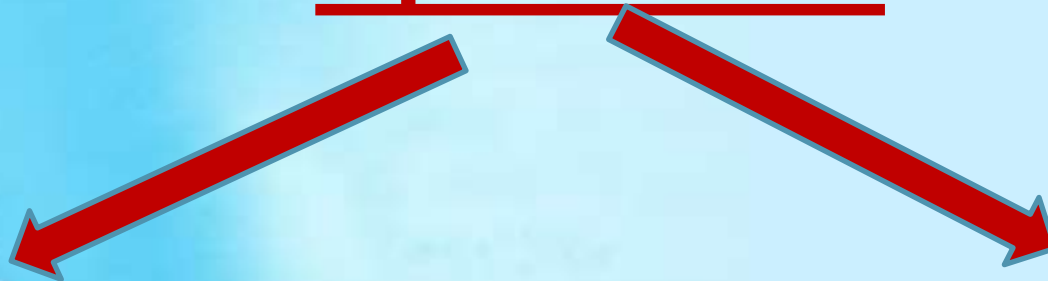


- Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.





# Привычки



**Вредные**

**Полезные**



# Привычки, способствующие сохранению и укреплению здоровья, считаются **полезными**.

## Полезные привычки



Придерживаться режима



Следить за осанкой



Правильно питаться



Принимать контрастный душ



Регулярно посещать доктора



Делать зарядку



# Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными**.

- Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.
- Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

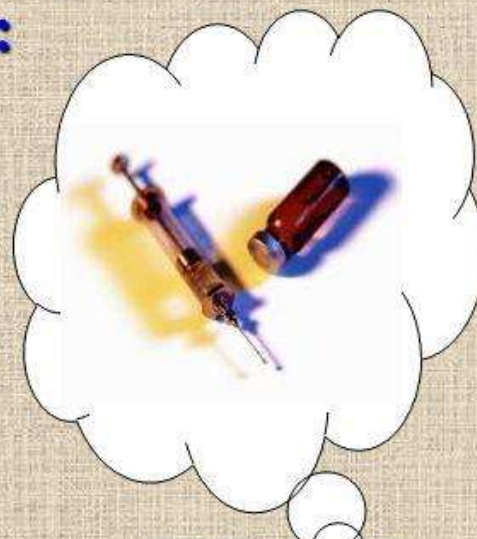




# Бойся вредных привычек.

Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки:

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания





- У каждого человека есть свои вредные привычки, и эта проблема для каждого играет далеко не последнюю роль в жизни. Самыми распространенными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. Каждая из этих вредных привычек давно на слуху и постоянно обсуждается в обществе.



**«Если мы не победим вредные  
привычки, то они победят нас»  
(Эриан Шульц)**

**СКАЖИ НЕТ**







- **Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.**



Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому человеку. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью обменных процессов, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.





- Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
- Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.





# Курение

Вот несколько факторов, которые свидетельствуют о том, что курение имеет негативное влияние на весь организм человека:

- курящий человек, который занимается этим пагубным делом больше, чем десять лет, болеет почти в четыре раза чаще, чем некурящий;
- регулярное курение способно забрать у человека от шести до пятнадцати лет жизни;





# Курение

- курение является предпосылкой для таких страшных заболеваний, как рак легких, инфаркт миокарда, язва желудка или двенадцатиперстной кишки;
- продолжительное курение угнетает действие многих желез внутренней секреции. Все биологические процессы сбиваются, нарушается обмен веществ;
- приводит к желтизне, а также к морщинистости кожи лица, появлению неприятного запаха изо рта, разрушению зубов и слабости



Курение - одна из вреднейших привычек.

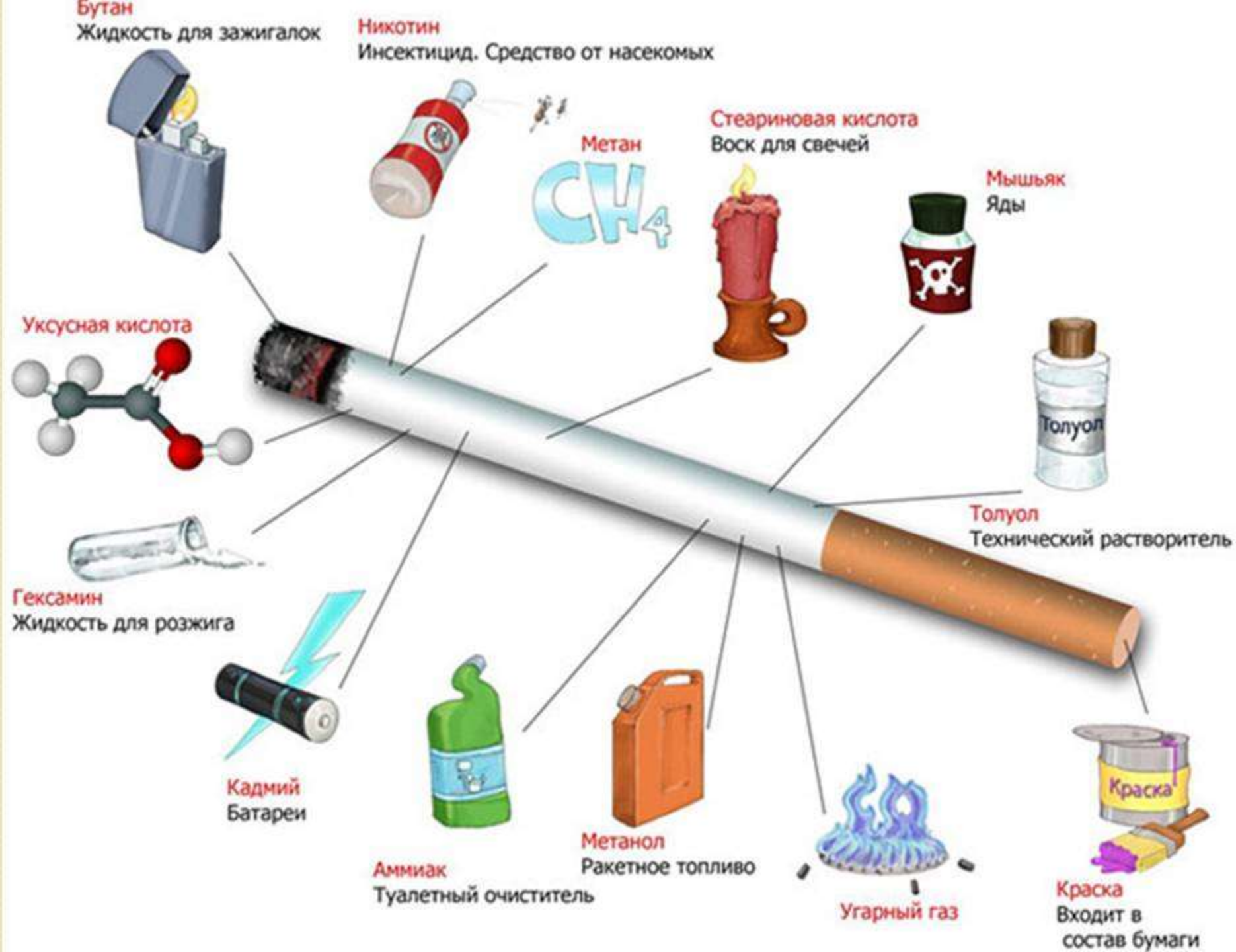
В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Для человека смертельная доза составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.







В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше.

В таких термических условиях происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная, синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. **Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.**





**Каждый курильщик,  
потребляющий в день  
20 сигарет,  
добровольно  
сокращает свою жизнь  
на пять лет, каждая выкуренная сигарета  
"стоит" ему пять с половиной минут  
жизни.**

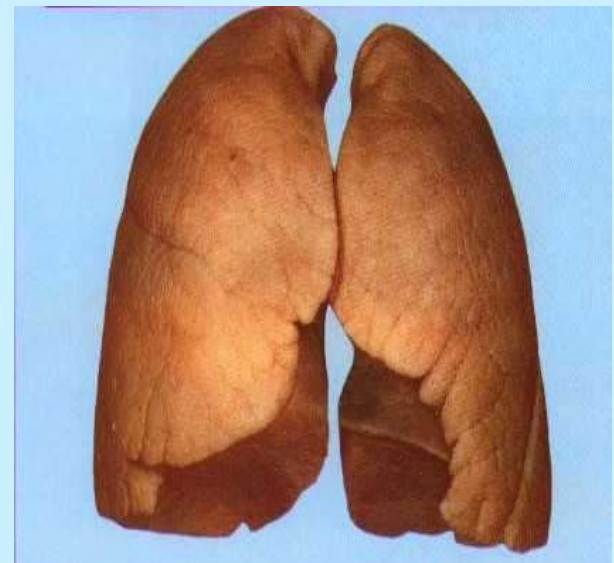


**Смертность среди курильщиков в  
среднем на 50 процентов выше, чем  
среди некурящих.**

## Вред курения

Курение ведет к развитию хронического бронхита. Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Часто курящие испытывают боли в сердце. Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих. От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию





В настоящее время к сигарете тянутся девушки, юноши и даже подростки. Установлено, что многие из них попробовали табачное зелье еще в 15 лет, и причиной тому нередко становились взрослые, в основном родители.

К тому же, по ошибочным представлениям подростка, курение - признак мужества, самостоятельности, к которым он стремится в силу возрастных особенностей.

Курящий подросток заметно отстает от сверстников не только в психическом, но и в физическом развитии.



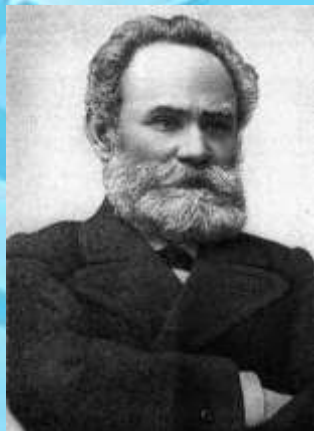
**Вы всё ещё курите?**



**Тогда мы идём к вам!**



# Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоровым образом жизни



Академик Иван Петрович Павлов говорил:  
*Не пейте вина, не огорчайте сердце  
табачищем - и проживете столько,  
сколько жил Тициан"*

(Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой). Сам Павлов не пил вина и прожил 87 лет.



# Алкоголь

Алкоголь называют «похитителем рассудка». Слово «алкоголь» означает «одурманивающий».

Алкоголь - это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека - печень, сердце, мозг.



# Алкоголь

- ❖ Алкоголь оказывает общее разрушительное воздействие на все органы и системы организма, а также является причиной серьезных заболеваний.
- ❖ Алкоголь угнетающе действует на умственную деятельность человека.
- ❖ Алкоголь снижает кровяное давление.
- ❖ Кроме своего пагубного воздействия на физиологическом уровне, за счет угнетения мозговой деятельности у человека нарушается координация движений.



## Мотивы употребления спиртного, типичные для молодых

- желание следовать традициям,
- испытывать новые ощущения,
- любопытство, «для храбрости»



## Мотивы употребления спиртного, типичные для взрослых людей

- стремление избавиться от скуки.
- желание снять с себя напряжение,
- желание освободиться от неприятных переживаний в семье, в коллективе.

**Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.**

**30% всех преступлений  
совершаются в  
состоянии опьянения.**



Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.



Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них **алкоголизма**.



# АЛКОГОЛИЗМ

**Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией.**



**Алкоголь особенно вреден для растущего организма и «взрослые» дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.**

## Стадии и формы опьянения и алкоголизма

- **Легкая степень опьянения**

Повышается настроение, облегчается общение, появляется ощущение мышечного расслабления и физического комфорта. Мимика становится более выразительной, движения менее точными.

- **Средняя степень опьянения**

Может возникнуть раздражительность. Критика к себе и окружающим снижается. Нарушаться координация движения. Речь становится невнятной. Снижается болевая, температурная чувствительность. Память на период опьянения обычно не нарушается

- **Тяжелая степень опьянения**

Отмечаются симптомы выключения сознания от оглушения до комы. Иногда возникают эпилептические припадки. Возможно непроизвольное мочеиспускание и дефекации. Подобное состояние как правило полностью отсутствует в памяти человека.

# ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ  
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ  
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ



# Наркомания

Наркомания, пожалуй, является самой жестокой среди всех вредных привычек. Она убивает человека и физически, и морально. Причем процесс деградации происходит крайне быстро: в течение буквально пары лет человек полностью меняется. И, увы, далеко не в лучшую сторону.

Большинство из наркотических веществ являются искусственными химическими препаратами, некоторые — и вовсе ядами.



**Наркотики** - отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.

Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.

Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом!

У человека появляются галлюцинации, кошмары.



Часто наркотики принимаются нестерильными шприцами, из-за чего возникает риск заражения самыми страшными болезнями современности, в том числе ВИЧ и гепатитом.





**Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.**

**Наркоманы - плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.**

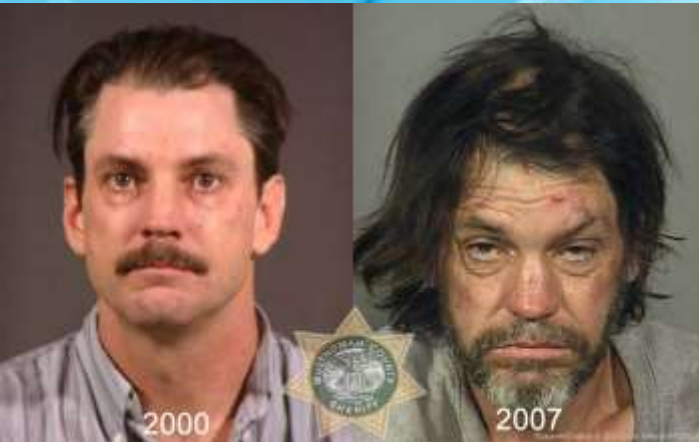
**У наркоманов три пути: тюрьма, психиатрическая больница, смерть.**

**Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.**

**Наркоманы распространяют чаще других СПИД.**



# Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



# Токсикомания

Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. **«Мания»** - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном.

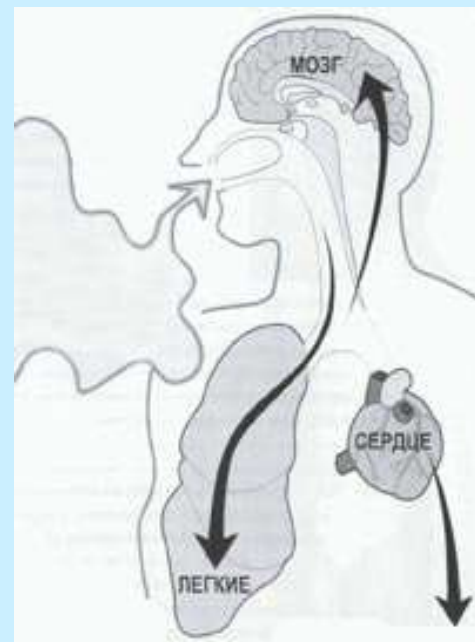
Токсикоман постоянно думает о яде. **«Токсикомания»** с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд).





**Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.**

**Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.**



# Признаки токсикомании:

- головокружение;
- походка неровная, ноги постоянно заплетаются;
- речь бессвязная, непонятная;
- тошнота;
- жажда;
- перемены настроения;
- бессонница;
- запах химических веществ.



# Лечение токсикомании

- проводится в стационаре (психиатрическом или наркологическом) и амбулаторно;
- поскольку **токсикомания – разновидность наркомании**, то такие люди обязательно ставятся на учёт в наркологический диспансер, где и после лечения за ними продолжается наблюдение.







сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

**Правила  
здорового  
образа жизни**





ЗДОРОВОМУ  
ОБРАЗУ ЖИЗНИ—  
ПРИВЕТ!

АЛКОГОЛЬ

НИКОТИН

НАРКОТИК

ВРЕДНЫМ  
ПРИВЫЧКАМ  
СКАЖЕМ—  
НЕТ!



# Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.
- Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».