

# Вредные привычки

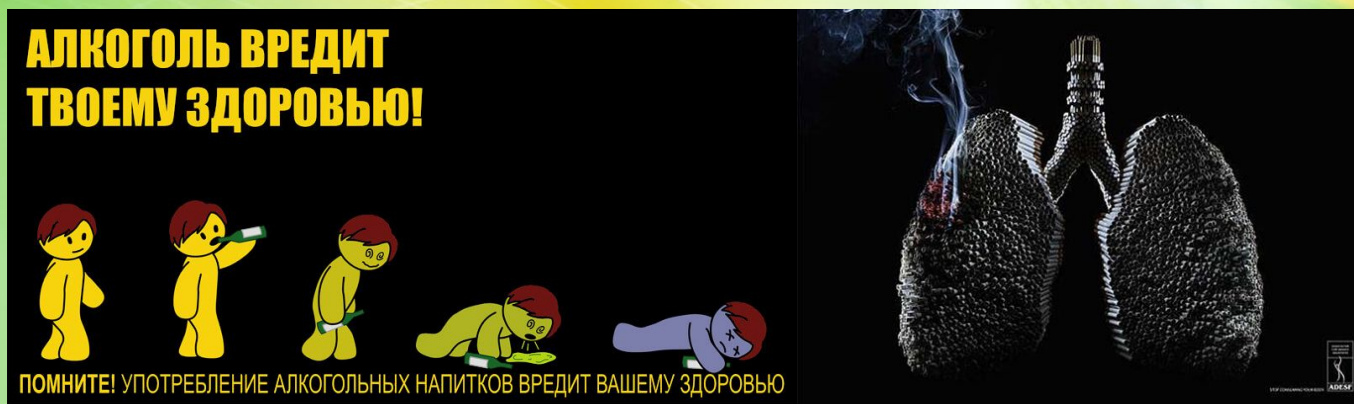
Работу выполнила  
студентка 12 группы  
ш/о  
Глебова Екатерина.

Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь, табак и наркотики особенно активно влияют на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Последствия вредных привычек очевидны. Доказано, что при их попадании внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. Особенно это влияет на мышечные ткани и умственную деятельность.



В частности: при систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм; при длительном курении – рак легких и болезни десен; при даже кратковременном употреблении наркотических веществ – разрушение мозга, и, следовательно – ЛИЧНОСТИ.



# Табакокурение.

Курение - одна из вреднейших привычек.

Исследованиями доказано - вред курения в дыме табака. Дым содержит более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту, аммиак, смолистые вещества, органические КИСЛОТЫ, и т.д.

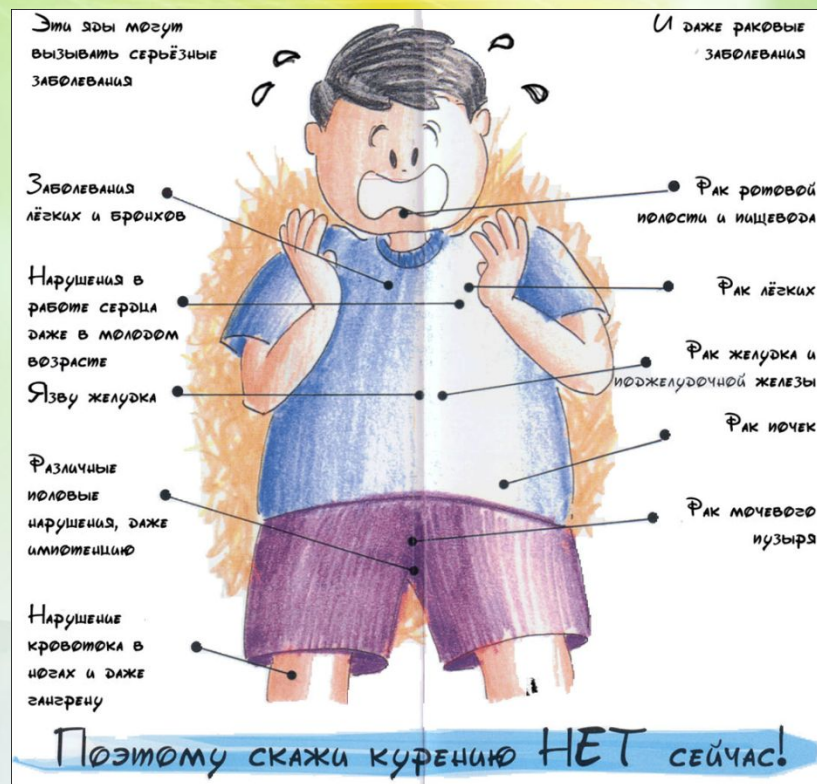


1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика «спасает» то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).



Систематическое поглощение небольших, несмертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительнокурящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.



Никотин относится к нервным ядам. В наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

## **ВРЕД КУРЕНИЯ**

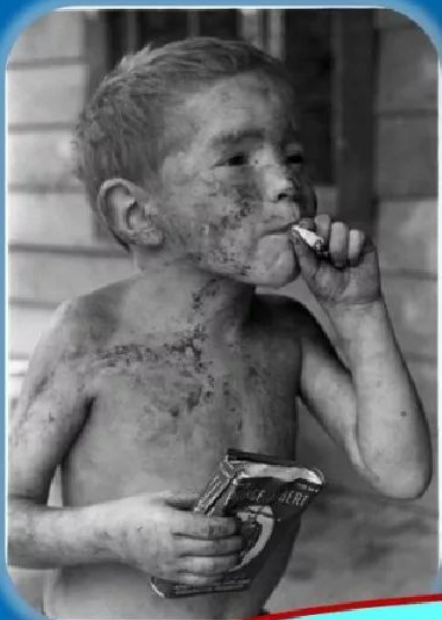




Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости – импотенции! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.



Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.



Сила привычки к курению возрастает тем быстрее, чем меньше возраст неразумного юноши.

Мальчики начинают курить из стремления казаться взрослыми.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.



Дети видят- дети делают

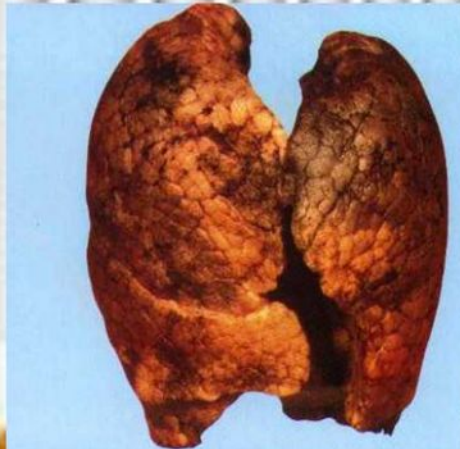
Сигареты причиняют вред детям



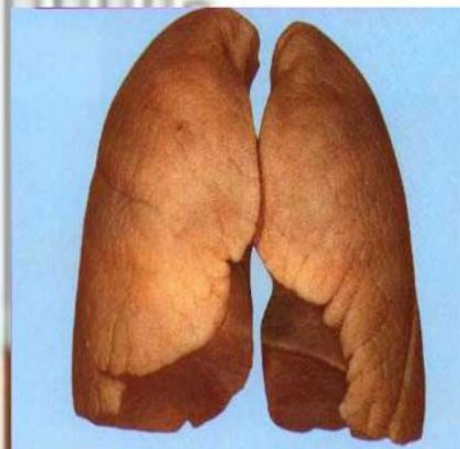
Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы в следствии канцерогенного действия экстракта, скапливающегося в мундштуке трубки и в фильтре.

## Что тебе нравится?

Лёгкие курящего человека.



Лёгкие не курящего человека.



Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

**Влияние курения: спазм сосудов, нарушение кровоснабжения органов, гангрена ног и др.**



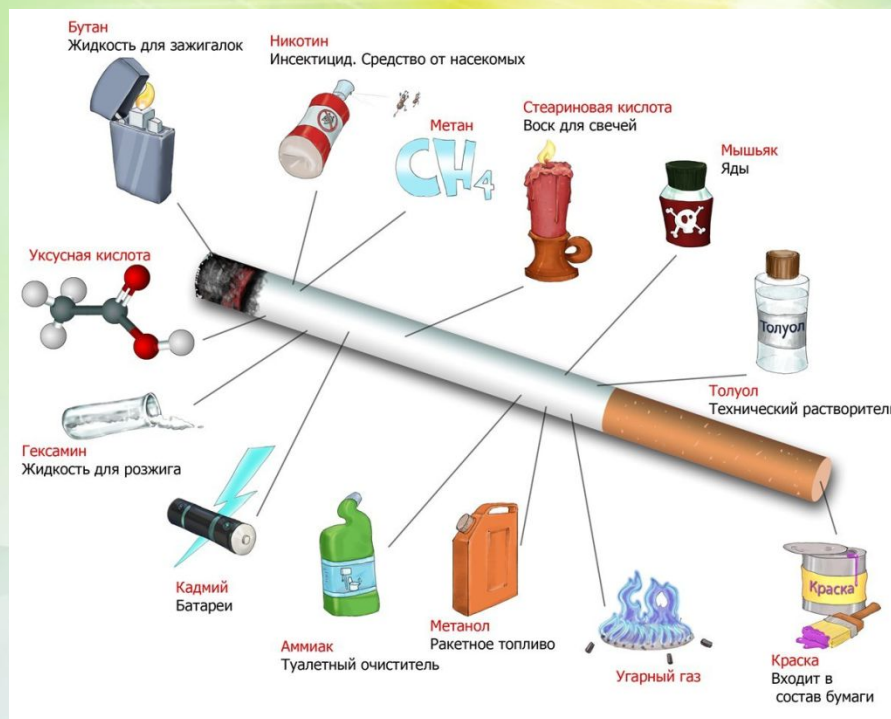
Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). 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. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.



Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда бывает успешным.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “Пассивное курение”. В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.





# **«Жить или курить» – выбирайте сами...**



*Кто сигару поджигает –  
Жизнь на годы сокращает,  
Окружающим, себе,  
Может быть, тебе и мне!*

# Алкоголь.

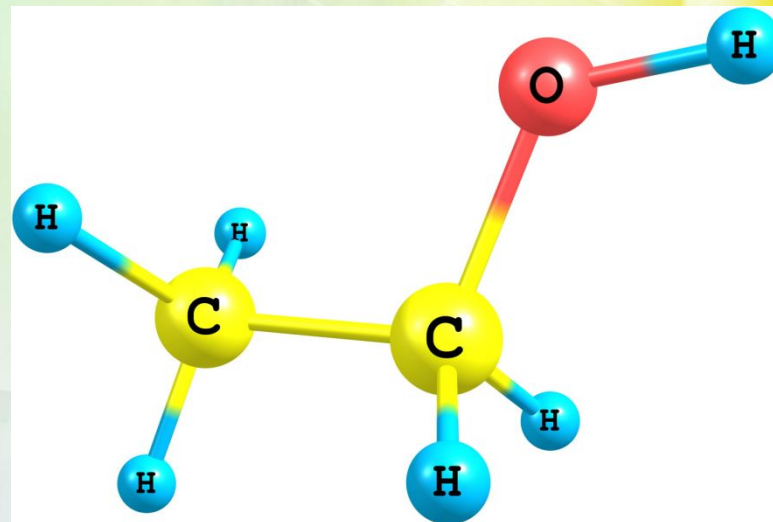
Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры – с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и называли его «аль коголь», что означает «одурманивающий».

**Алкоголь** разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

**Никогда не пей!**



Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. В процессе брожения грибки превращают сахар (а также крахмал) в винный или этиловый, спирт. Известно, что молекула сахара (глюкозы) состоит из 6 атомов углерода, 12 атомов водорода и 6 атомов кислорода –  $C_6H_{12}O_6$ . Ферменты дрожжей как бы рубят эту сложную молекулу на отдельные куски, соединяя их затем в новые молекулы. Из  $C_6H_{12}O_6$  образуются две молекулы углекислого газа –  $2CO_2$  (это пузырьки мы видим в бродящей жидкости). Оставшиеся атомы соединяются в две молекулы спирта ( $2C_2H_5OH$ ). С истощением запаса сахара прекращается и процесс брожения. Таков упрощенно процесс превращения сахара или крахмала в алкоголь.



## Причины употребления алкоголя.

Наверное, Вы неоднократно слышали выражение: «выпьем, согреемся».

Считается в обиходе, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром спиртное часто называют «горячительными напитками». Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при целом ряде других заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка. Врачи же наоборот считают, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь. Где истина? Ведь небольшие дозы спиртного действительно возбуждают аппетит.



Или другое, бытующее среди людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие, делает беседу более оживленной и интересной, что немаловажно для компании молодых людей. Недаром спиртное принимают «против усталости», при недомоганиях, и практически на всех празднествах.



Вреден детям алкоголь.  
Пить вино опасно.  
Ощутишь ты жар и  
боль,  
Свет дневной погаснет.  
И ослабнет тело вдруг,  
Потеряв силёнку.  
Обходи-ка с детства,  
друг,  
Алкоголь стороной.

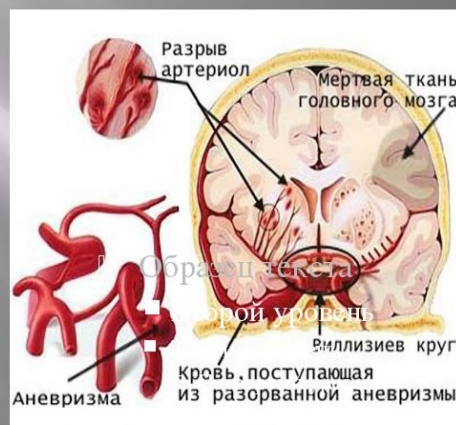
Более того, существует мнение, что алкоголь является высококалорийным продуктом, быстро обеспечивающим энергетические потребности организма, что важно, например, в условиях похода и т.п. А в пиве и сухих виноградных винах к тому же есть целый набор витаминов и ароматических веществ. В медицинской практике используют бактериостатические свойства спирта, употребляя его для дезинфекции (при уколах и т.п.), приготовления лекарств, но отнюдь не для лечения болезней.

## Почему вреден алкоголь?

### ПЕЧЕНЬ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

- Второй уровень
- Третий уровень
  - Четвертый уровень
  - Пятый уровень

ОНО ТЕБЕ НАДО?!



Итак, алкоголь принимают для поднятия настроения, для согревания организма, для предупреждения и лечения болезней, в частности как дезинфицирующее средство, а также как средство повышения аппетита и энергетически ценный продукт. Где здесь правда и где заблуждение?



Умеренное потребление алкоголя не вредит здоровью. Статистика показывает, что потребление умеренного количества спирта может оказывать благотворный эффект на сердце и, возможно, удлиняет жизнь. Однако алкоголь воздействует на мозг, так что никогда не пейте за рулем.





Избыточное потребление алкоголя вызывает общественное недовольство, похмелье и снижение работоспособности в краткосрочной перспективе; в долгосрочной перспективе оно вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти и ухудшение функционирования психики, бессонницу, замедленные рефлексы с соответствующим возрастанием опасности несчастных случаев и ухудшение здравомыслия и эмоционального контроля.

Хотя устойчивость к алкоголю у мужчин выше, чем у женщин, мужчины-алкоголики подвержены большему риску поражения печени. Развития многих форм рака и нарушений иммунной

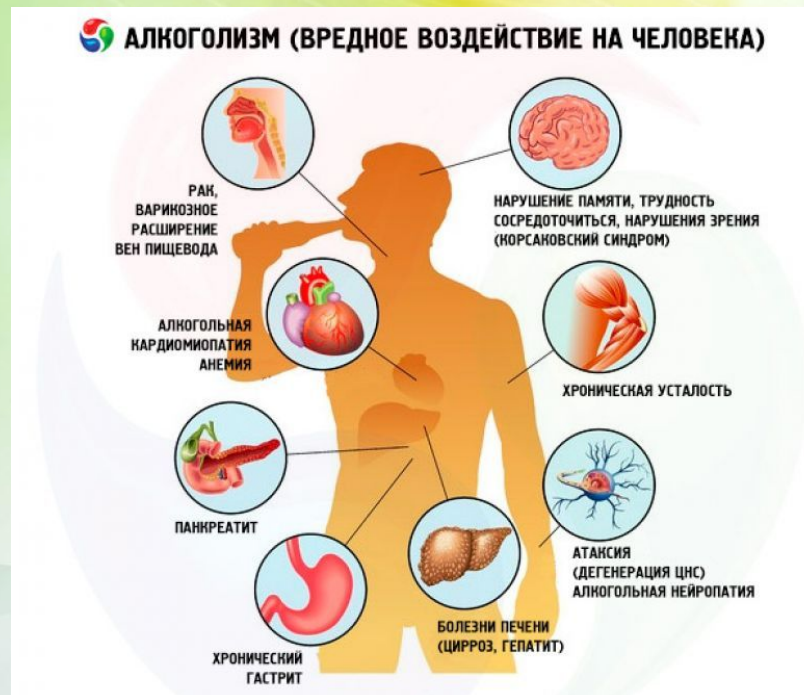
**Алкоголь – это опасно!**

**АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ  
МОЗГ!**



**КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ  
СВОЙ СЛЕД...**

Примерно 20% любого алкогольного напитка абсорбируется в желудке, а 80% - в кишечнике. Затем спирт разносится кровью по всему телу. Печень разрушает (окисляет) спирт с почти постоянной скоростью: обычно примерно 0,5 литра пива или 0,3 литра виски в час. В итоге этот процесс охватывает примерно 90% алкоголя, образуя в качестве конечных продуктов углекислый газ и воду. Оставшиеся 10% выводятся через легкие с потом. Алкоголь в организме оказывает четыре основных эффекта.



Он обеспечивает организм энергией (спирт имеет высокую энергетическую ценность, но не содержит питательных веществ).

Он действует как анестезирующее средство на центральную нервную систему, замедляя ее работу и снижая эффективность.



Он стимулирует производство мочи. При большом приеме алкоголя тело теряет больше воды, чем получает, и клетки обезвоживаются.

Он временно выводит из строя печень. После большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается спустя несколько дней.



## Вред алкоголя

Алкоголизм – регулярное, компульсивное потребление большого количества алкоголя в течение долгого периода времени. Это наиболее серьезная форма наркомании в наше время, вовлекающая от 1 до 5% населения большинства стран. Алкоголик пьет компульсивно, отвечая на психологическую или физическую зависимость алкоголя.

### Алкогольное опьянение



Патологическое состояние, возникающее вследствие воздействия этанола на **центральную нервную систему**. Общее действие алкоголя характеризуется угнетением функции центральной нервной системы (**ЦНС**), а возникающие на начальных этапах **эйфория** и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов ЦНС. В процессе алкогольного опьянения угнетается не только функция **коры головного мозга**, но и подкорковых структур.

Не пей, добрый молодец!

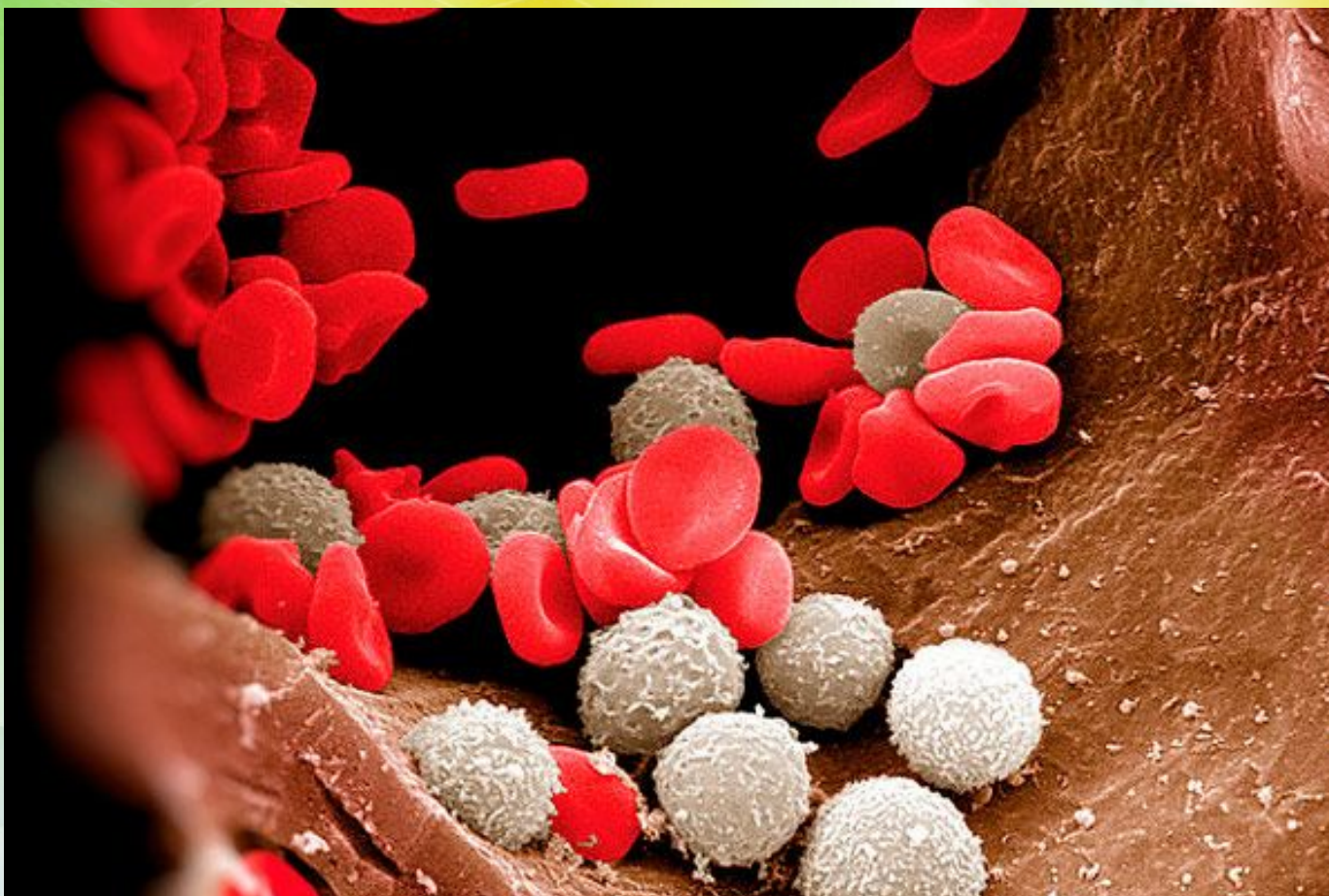


Свинёночком станешь!

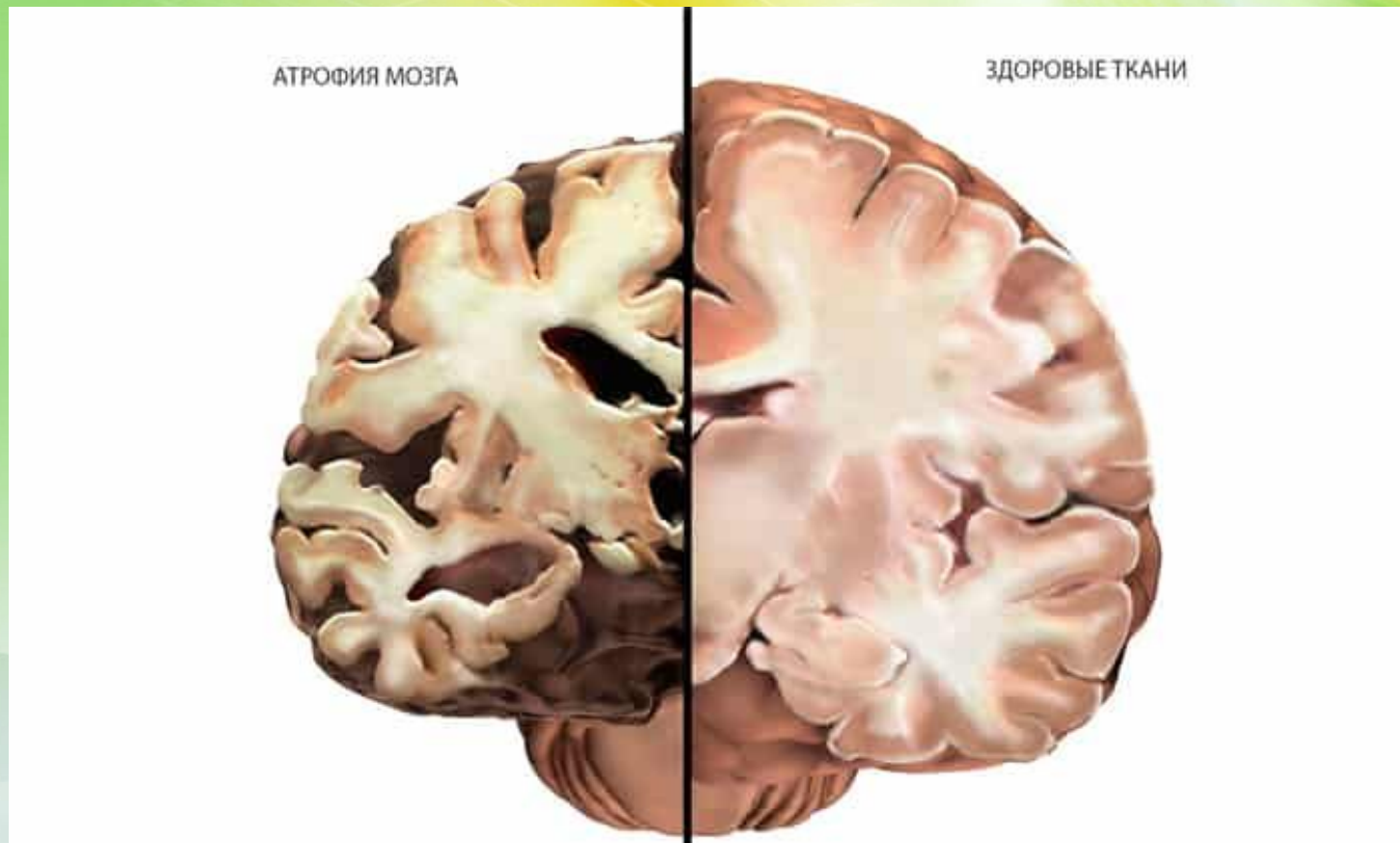
[www.emmaus.lv](http://www.emmaus.lv)

Ознакомимся с тем, что способен сделать алкоголь с нашим организмом.

Кровь. Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения.



Мозг. Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг.



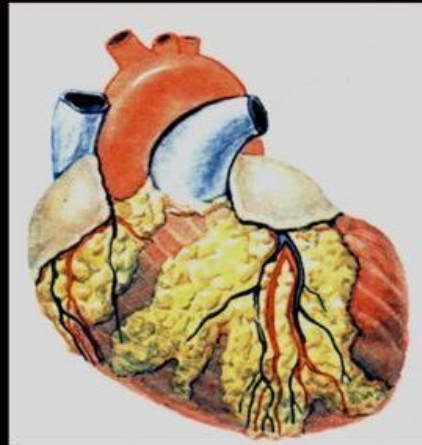
Сердце. Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда.

Сердечно-сосудистая недостаточность ставит больного на край могилы. Алкогольная миопатия : дегенерация мышц в результате алкоголизма. Причины этого – не использование мышц, плохая диета и алкогольное поражение нервной системы. При алкогольной кардиомиопатии поражается сердечная мышца.

Сравни!



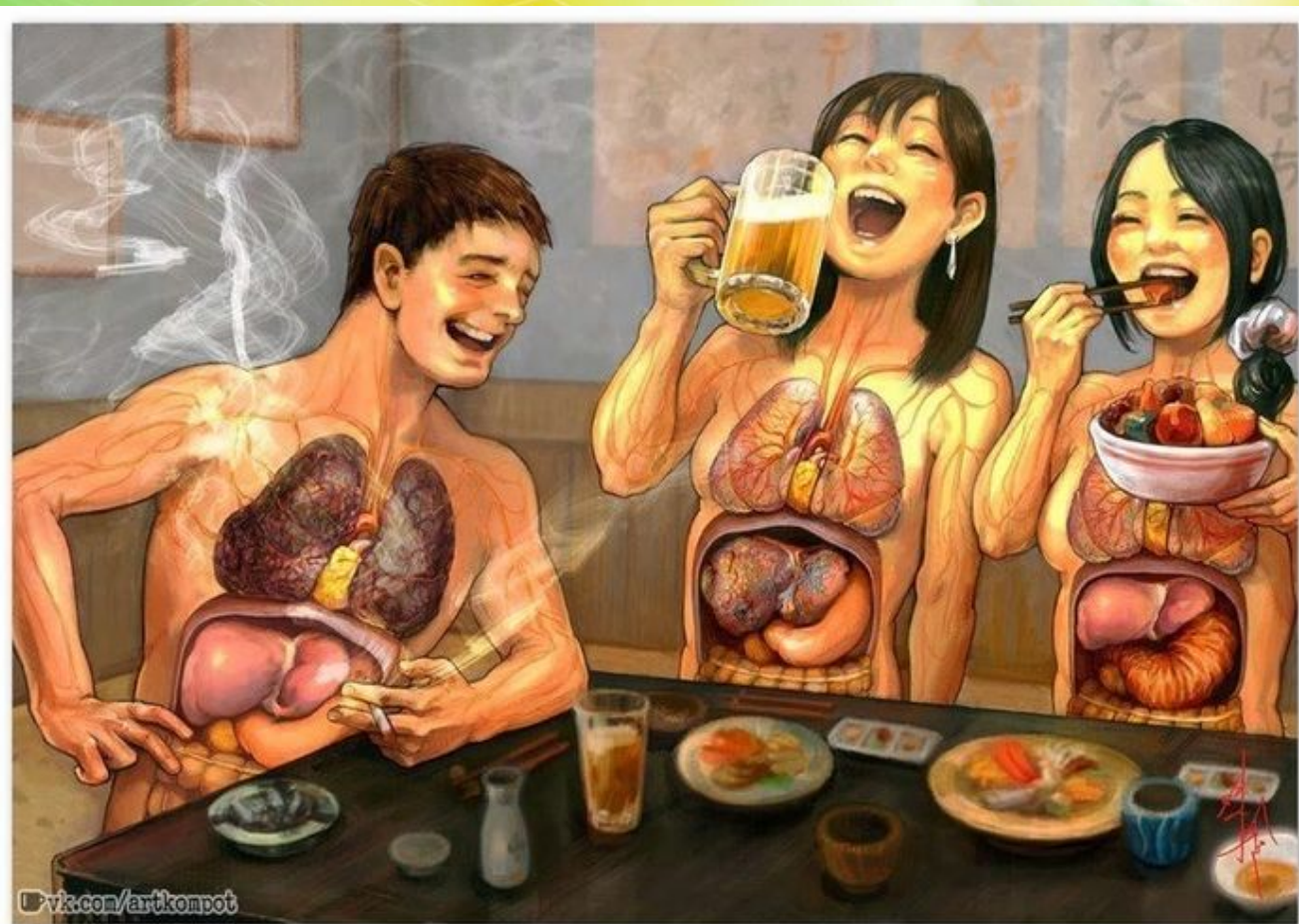
сердце здорового человека



сердце алкоголика

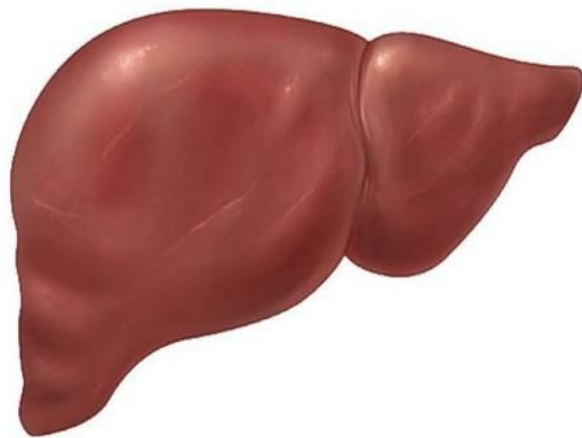


Кишечник. Постоянное воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается истощением организма алкоголика. Постоянное воспаление желудка и позже кишечника вызывает язвы пищеварительных органов.



Печень. Этот орган страдает от алкоголя больше всего: возникает воспалительный процесс (гепатит), а затем и рубцовое перерождение (цирроз). Печень перестает выполнять свою функцию по обеззараживанию токсических продуктов обмена, выработке белков крови и другие важные функции, что приводит к неизбежной смерти больного. Цирроз – болезнь коварная: она медленно подкрадывается к человеку, а потом бьет, и сразу насмерть. Причиной заболевания является токсическое воздействие алкоголя.

**Здоровая печень**



**Цирроз печени**



Поджелудочная железа. Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть диабетом, чем непьющие: алкоголь разрушает поджелудочную железу – орган, продуцирующий инсулин, и глубоко извращает обмен веществ.



Кожа. Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

Из всего этого следует сделать вывод – контролируйте и не убивайте сами себя.



# Наркомания.

Наркотик – это любое химическое соединение, которое воздействует на функционирование организма. Злоупотребление наркотиками – это их употребление любым неприемлемым с медицинской и социальной точек зрения образом или приемлемым, но неправильным.

## Наркомания – добровольное самоубийство



Здесь особенно уместно назвать психоактивные наркотики: те, которые воздействуют на организм, вызывая поведенческие изменения, вроде эйфории и галлюцинаций. Использование и зачастую производство многих наркотиков, которыми злоупотребляет большое число людей, запрещено во многих странах.



## Причины злоупотребления наркотиками.

Социальная согласованность. Если использование того или иного наркотика принято в группе, к которой человек принадлежит или с которой он себя идентифицирует, он почувствует необходимость применять этот наркотик, чтобы показать свою принадлежность к этой группе.

**Наркомания** - последняя стадия в череде вредных привычек



Удовольствие. Одна из главных причин, почему люди употребляют наркотики, - это сопутствующие и приятные ощущения, от хорошего самочувствия и релаксации до мистической эйфории.

Любопытство в отношении наркотиков заставляет некоторых людей начать самим принимать наркотики.

Достаток и досуг могут привести к скуке и потере интереса к жизни, и выходом и стимуляцией в этом случае могут показаться наркотики.





Уход от физического стресса. Большинству людей удастся справиться с наиболее стрессовыми ситуациями их жизни, но некоторые пытаются найти убежище в форме наркотической зависимости. Наркотики часто становятся ложным центром, вокруг которого вращается их жизнь.



## Психоактивные наркотики

Одни наркотики подавляют нервную активность мозга, другие стимулируют ее, и в этом состоит различие в их психических эффектах. Другие причины различий включают количество принимаемого наркотика, его чистоту и концентрацию, а также то, каким образом он попадает в тело. Эффект часто усиливается, если принимающий наркотики утомлен или голоден. Психоактивные наркотики подразделяют на четыре главные группы в соответствии с их воздействием: депрессанты, стимуляторы, галлюциногены и марихуана.

### **ВРЕД НАРКОТИКОВ**



ДА.Я УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ

НО МОГУ БРОСИТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ



## Наркотики и здоровье.

Как известно, первым делом наркомания отражается на здоровье. Главным заболеванием наркоманов, является “болезнь грязных шприцов” – СПИД. Так же у наркоманов со стажем наблюдается заражение крови и болезни сосудов. Наиболее страшны заболевания мозга, сердца и печени. Приводит к полной деградации личности.



В школе № 29 города Калининграда во время проведения декады «Самая большая ценность – жизнь» в 8 классах было проведено анкетирование «Вредные привычки».

В анкетировании приняли участие 81 человек. Анкетирование проводилось анонимно. Единственное условие: предельно честно ответить на вопросы.

1) Как ты считаешь курение вредно ?

Да - 73

Нет - 3

Не очень - 5

Не знаю - 0

2) В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить ?

До 10 лет - 11

10-11 лет - 2

12-13 лет - 8

14-15 лет - 6

Не пробовал - 54

3) Как ты считаешь , по каким причинам ребята начинают курить?

- не хотелось отстать от друзей , которые курят - 29

- чтобы понравиться девочке ( мальчику ) - 5

- из любопытства - 16

- чтобы почувствовать себя взрослее - 25

- чтобы легче было общаться - 5

- заставили старшие ребята - 1

4) Если куришь в настоящее время , то как много ?

- 2 (штук в день ) - 12

-5 – 3

-10 – 5

-12 - 7

- не курю - 54

5) Знают ли родители , что ты куришь или пробовал  
курить ?

Знают - 17

Не знают - 10

Не курю - 54

6) Считаешь ли ты , что алкоголь , входящий в вино ,  
водку , пиво вреден для организма ?

Да - 49

Нет - 1

Точно не уверен - 4

Все зависит от количества-27

7) В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал спиртные напитки?

До 10 лет - 4

10 - 11 лет - 1

12- 13 лет - 26

14- 15 лет - 12

Не пробовал- 38

8) Как часто случается употреблять алкогольные напитки в настоящее время

- часто - 0

- редко - 25

- не употребляю - 56

9) Какие алкогольные напитки ты чаще всего употребляешь ?

Пиво - 8

Вино- 17

Водку - 0

Не употребляю - 56

10) Знаешь ли ты , что пиво - такой же алкогольный напиток, как вино и водка , и вызывает алкогольную зависимость ?

Да - 76

Нет - 5

11) Как ты считаешь, почему ребята начинают употреблять алкогольные напитки?

- так принято в семье - 1

- за компанию с товарищами- 43

- из любопытства-14

- просто так , от нечего делать -5

- после каких то неприятностей - 18

12) Приходилось ли тебе когда-нибудь пробовать наркотические или токсические средства ?

Нет - 73

Да - 8

13) Случается ли тебе настоящее время употреблять какие - либо наркотические или токсические средства?

Нет -76

Да - 5



14) Откуда ты узнаешь о табаке, алкоголе, наркотиках и их воздействиях на организм человека?

- на уроках по разным предметам - 15
- из собственных наблюдений за людьми, их употребляющих - 21
- на специальных занятиях в школе- 0
- читал - 16
- смотрел по телевизору- 16
- по собственному опыту- 5
- говорили родители- 8

15) О чем бы ты хотел узнать и чему научиться?

- о влиянии алкоголя на организм человека- 4
- о влиянии курения на организм человека- 0
- как исправить плохое настроение - 53
- об опасности употребления наркотических веществ - 3
- как отказаться, когда предлагают делать то, что не хочется - 9
- как стать «душой» компании - 12

Любое употребление наркотиков, а к ним относятся и курение, и алкоголь, и сами наркотики, быстро разрушает организм. Так как в большей степени злоупотребляют этими вредными, можно сказать, смертельными привычками, в большей части подростки и люди, не имеющие еще семей, то можно сказать:

**будущего у них  
нет.**

Если ты уже сделал первый  
шаг к пропасти, пока не  
поздно, -

**ОСТАНОВИСЬ**

**!!!**

Если хочешь долго жить,  
Умей не пить и не курить!  
Здоровый образ жизни моден,  
От куренья стань свободен.

Алкоголь нам всем опасен,  
Без него наш мир прекрасен.  
Давайте люди всех планет  
Вредным привычкам скажем: "Нет! "

Тогда мы будем все дружны  
И сигареты не нужны.  
Когда вам это будет ясно,  
Станет наша жизнь прекрасна!

# Список литературы.

1. Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков Почему это опасно. М.:«Просвещение», 1989
2. Г.М. Энтин, «Когда человек себе враг». М.: «Знание», 1993 год
3. Газета «Труд». 25 ноября 1995 г.
4. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. М.: «Советская энциклопедия», 1988
5. Л.Ф. Петренко, «Коварный враг». М.:«Знание», 1981 год

<https://www.bestreferat.ru/referat-59897.html>

[http://stihi-pro.pp.ua/sid\\_0\\_cid\\_1\\_tid\\_0/stihi\\_pro\\_vrednyye\\_privyichki.html](http://stihi-pro.pp.ua/sid_0_cid_1_tid_0/stihi_pro_vrednyye_privyichki.html)