

Вредные привычки



Содержание

1. Курение

2. Алкоголизм

3. Наркомания

4. Вывод

5. Используемая литература

- жизнь каждого человека бесценна, а его здоровье есть величайшее сокровище, перед которым всё остальное ничто!
-Здоровье, полученное в наследство от родителей, не может само по себе максимально продлить жизнь, если человек не приложит к этому усилий.
- Охрану своего здоровья большинство возлагают на медицину. Но никакие достижения медицинских наук не дадут здоровья, если люди сами не научатся его сохранять.



Курение

Он, выпуская дым пахучий,
Себе солидность придает.

А запах от него вонючий,
Но он того не признает.

- Твой дым, курилка, неприятен,
Я не боюсь тебе сказать!

Опомнись! Ты же одурачен,
Невинных можешь наказать!

-И чтоб не ждал тебя могильщик
И чтоб не звали дураком,
Одумайся быстрее, курильщик,
Закончи дружбу с табаком!



- О вреде курения сказано немало, но несмотря на это тысячи людей продолжают курить. Самое страшное, что курят дети, подростки. Большинство из них знают об опасности курения, но все равно не могут устоять перед «коварной сигаретой».



-каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн. человек.

-подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиард папирос и сигарет! Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

-Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки.

-если человек курить в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуривает 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.



| болезни | курящие | некурящие |
|-----------------------------|---------|-----------|
| нервные | 14% | 1% |
| понижение слуха | 13% | 1% |
| плохая память | 12% | 1% |
| плохое физическое состояние | 12% | 2% |
| плохое умственное состояние | 18% | 1% |
| плохие отметки | 18% | 3% |
| медленно соображают | 19% | 3% |



Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях и курортах, и в транспорте.

Запретить людям курить, наверное, еще невозможно, а вот убедить бросить курить можно.



Алкоголизм

Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное.

Ж.Ж.Руссо.

- Широко распространено потребление алкоголя среди подростков в России. В 8-м классе оно отмечено у 52% учащихся, в 9-м – у 70%, в 10-11 – м – у 81%.
- для молодого поколения алкоголь в основном является групповым переживанием: выпивают прежде всего по вечерам с друзьями, на вечеринках или при другом приятном совместном общении. Для некоторых молодых людей фактором, вызывающим чрезмерное потребление алкоголя, являются социально – психологические проблемы.
- злоупотребление алкоголем прямо или косвенно является одной из важнейших причин высокой смертности населения нашей страны.



-Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным.

-Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет.

-В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек.

-По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60 убитых и 80 убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии.

-Дети пьющих родителей спиваются на 7-12 лет быстрее своих родителей.

- В подростково – юношеском возрасте алкоголизм формируется в течение 2 – 4 лет.



-Алкоголизм уничтожает части тканевых клеток всех органов: печени, глаз, гортани, органов дыхания, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта, половых органов.

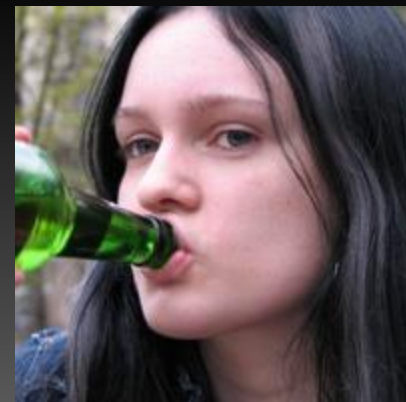
-нередко употребление алкоголя в депрессивном состоянии приводит к углублению депрессии. В подавленном состоянии человек может почувствовать себя еще хуже, особенно подросток с мыслями о собственной неполноценности, у которого алкоголь может усилить их идеи, вплоть до попытки самоубийства.

-Алкоголь, попадая в организм ребенка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу.

-Алкоголизм не наследуется, и борьба с ним зависит от воли и поведения пьющего человека.



| МИФ | РЕАЛЬНОСТЬ |
|---|--|
| Алкоголь – пищевой продукт. | Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг. |
| Алкоголь – не основанная причина смертности среди молодежи. | Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем. |
| Выпившие люди дружелюбны и общительны. | Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголем. |
| Алкоголь стимулирует, придает силы. | Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма |



Наркомания

Наркомания - это болезненное пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

- Проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, то есть практически каждого пятого жителя страны.

- Сегодня в России не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения.

- По данным международной организации «Врачи без границ», уже сегодня в России от 3 до 4 млн. наркоманов, а некоторыми специалистами их число оценивается даже выше 9 млн. человек.



- Наркомания в России продолжает "молодеть". По последним данным, более 60 % наркоманов - люди в возрасте 18-30 лет и почти 20 % - школьники.
- Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет, но участились случаи первичного употребления наркотиков детьми 11-13 лет.
- Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Отравление организма становится причиной отравления внутренних органов, особенно печени и почек.
- Большинство самых опасных болезней передается через кровь, а наркоманы, которые употребляют наркотики внутривенно, постоянно сталкиваются с кровью. Поэтому можно заразиться всем, чем угодно, включая СПИД.



- Наркоман теряет остатки человеческого достоинства и как безвольная кукла, соглашается на любое унижение, на любую мерзость, чтобы добыть очередную дозу.
- В результате длительного употребления наркотика наркоман теряет некоторые высшие чувства и нравственную сдержанность. Появляются наглость и нечестность, угасают жизненные цели, интересы и надежды и даже некоторые естественные влечения.



Вывод

- Курение, алкоголизм и наркомания связаны между собой. Они причиняют огромный вред здоровью и вызывают серьезные заболевания.
- Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества.
- В настоящее время курение, употребление алкоголя и наркотиков глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!



-Ты есть, я есть, он есть,
-А жизнь у каждого своя.
И ей цена – достоинство и честь,
Есть возраст переходных лет,
Какой бы сложной не была она.
-Для многих начинается рассвет,
А кто-то погружается во тьму.
Ты есть, я есть, он есть,
Лишь вместе мы сумеем зло пресечь,
И сохранить достоинство, чтоб жить.



Жизнь без вредных привычек – это главная составляющая нашего будущего.

Используемая литература

<http://www.openclass.ru>