«Вредные привычки»

Выполнила учитель начальных классов
МБОУ Катынская СШ
Корнеева Лилия Сергеевна

Сергей Владимирович Михалков

НАШЕ
КИНО

Привычка- это действие, которое со временем становится автоматическим, неосознанным.

Полезные привычки

Привычки , способствующие сохранению здоровья , считаются полезными.

Полезные привычки :

УМЫВАТЬСЯ

чистить зубы ,

соблюдать режим дня,

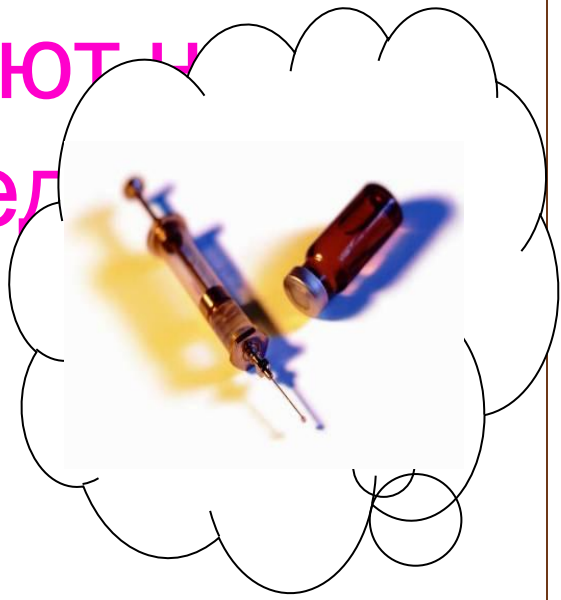
спать при открытой форточке и др.

Вредные привычки.

Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными .

Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.

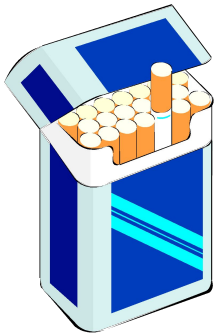
Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :



Алкоголь

Наркотики

Курение



1. Алкоголь.

Алкоголь – наркотический яд, действующий на клетки головного мозга, парализуя их.

Алкоголь снижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Болезни, возникающие при длительном употреблении алкоголя:

-Ишемическая болезнь;

-Влияние на половые железы.

-Хронический гепатит;

-Цирроз печени;

-Гипертоническая болезнь;

-Нарушение регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма;

2.
Курение.

Курение табака – это вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Одна из форм токсикомании.

Активным началом табачного дыма является никотин, который мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких.

Никотин – яд, воздействующий на нервную систему и угнетающий её, вызывающий сужение сосудов,

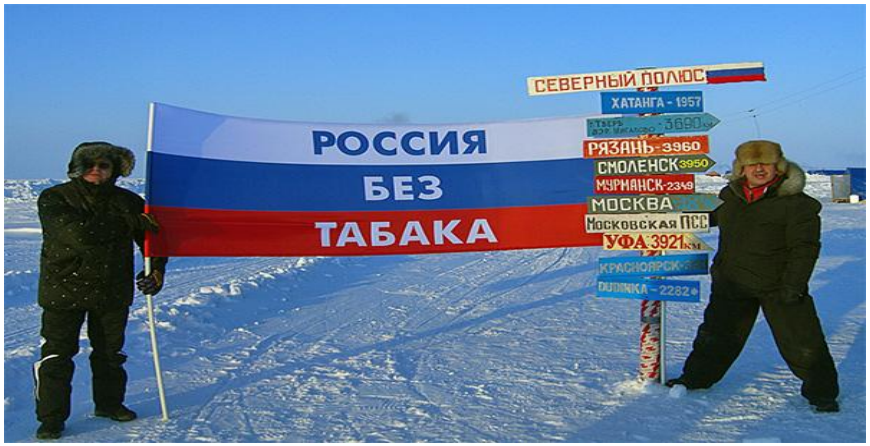
канцероген.

Последствия табакокурения:

Загущение крови, образование тромбов в сосудах, закупорка сосудов → отмирание тканей и органов;

Сужение сосудов, их спадание (облитерация), непроходимость → гангрена конечностей, отмирание клеток головного мозга;

Никотин связывает кальций, в результате чего разрушаются зубы, развивается хрупкость костей (остеопороз);



3. Токсикомания и наркомания.

Наркомания – это тяжелое заболевание, вызывающее зависимость от наркотиков и приобретенное пристрастие к ним.

Наркотик – химическое вещество синтетического или растительного происхождения.

Действие наркотика на организм человека:

Наркотики и дыхание:

Снижается, а затем и угнетается активность дыхательного центра. Кислородное голодание. Наркоман никогда уже не сможет дышать свободно.

Снижается, а затем угнетается возбудимость кашлевого центра.

Наркотики и сердечно-сосудистая система: угнетение сосудодвигательного центра, и как следствие – снижение кровяного давления и замедление пульса.

Наркотики и пищеварение:

Угнетение механизмов регуляции пищеварения;

Притупление всех вкусовых и обонятельных ощущений;

Снижение аппетита.

Наркотики и нервная система:

Потребление наркотиков ведет к атрофии мозга, эпилептическим припадкам, шизофрении.

Деградация личности наркомана наступает в 10-20 раз быстрее.

Наркотики и социальное положение:

У всех наркоманов мышление, выражение чувств и мыслей, отношение к жизни одинаково: наркоман не способен радоваться, к общению с другими людьми, к самоконтролю и адекватному восприятию окружающего мира.

Почему чаще у взрослых больше таких вредных привычек чем у детей?

ПОМОГИТЕ!
НА
БУХЛО
PLEASE

Подведение итогов.

Вредным привычкам – НЕТ!

Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки – плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки – смерть!
Убьёшь себя.