



«Вредные привычки»

Выполнила учитель начальных классов

МБОУ Катынская СШ

Корнеева Лилия Сергеевна



Сергей Владимирович
Михалков





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.

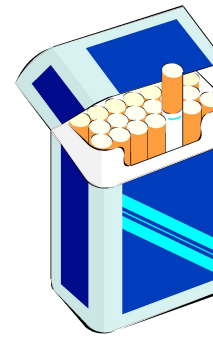


Наиболее опасно влияют на
здоровье человека вредные
привычки :

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.

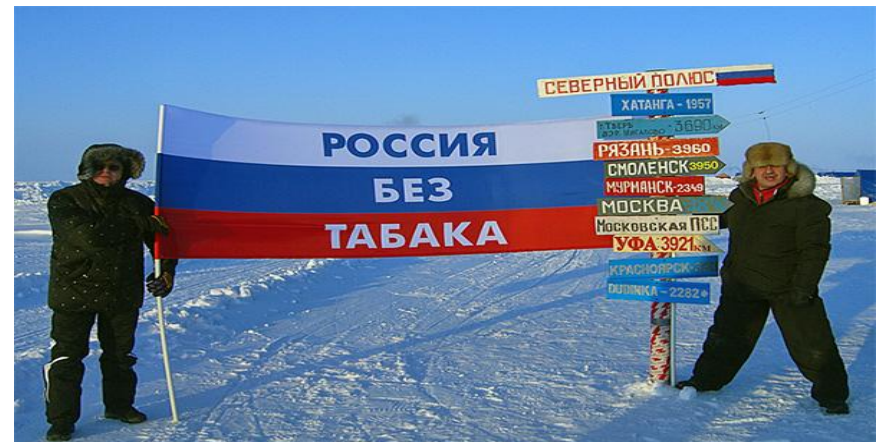


Последствия табакокурения:

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.

Деграция 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?



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.

