

МОУ «ООШ с. Осиновка Романовского района Саратовской области»

**«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ
И ПАГУБНЫЕ
ПРИСТРАСТЯ»**

Выполнила:

**Струговщикова Надежда Федоровна
учитель экологии**

2017 год

Цель:

**•Показать пагубное влияние
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК на организм
подростка;**

**•Выяснить, какой вред приносят
ПАГУБНЫЕ ПРИСТРАСТΙΑ
(курение, алкоголь, наркотики)
человеку;**

**•Заставить задуматься над
вопросом, а стоит ли увлекаться
вредными привычками, которые
оказывают воздействие на организм
человека.**

Вредные привычки» – это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны и даже вредны.

ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА

Каждый человек склонен к вредным привычкам, у кого-то они кажутся безобидными, у кого-то появляются серьезные проблемы из-за них.

Но как оказывается, на самом деле все вредные привычки человека чаще всего несут негативное и отрицательное влияние на его организм и поведение.

Самые вредные привычки человека

- Вредные привычки мешают человеку успешно реализовать себя как личность. Большинство таких привычек негативно влияют либо на человека с такой привычкой, либо на окружающих его людей. В любом случае нужно постараться как можно быстрее и эффективнее справиться с этой проблемой, что бы она больше никогда не мешала ни вам, не окружающим.

Ненормативная лексика



Кому-то ненормативная лексика может показаться не такой уж и вредной привычкой, а всего лишь элементом языка, которым в последнее время пользуются всё чаще и всё большее количество людей. Даже в эфирах многих программ можно услышать «запикивание»... Использование нецензурной лексики не только показывает неуважение к присутствующим, но и может войти в привычку, когда НЕХОРОШИЕ слова проскальзывают через каждые 5-6 слов. Такое поведение неприемлемо в культурном обществе, а тем более в присутствии детей, которые всё повторяют за взрослыми.

Кофемания



Кофе – очень популярный и любимый многими напиток, но частое его употребление можно тоже назвать вредной привычкой. Кофе способен обострить гипертоническую болезнь, некоторые желудочно-кишечные заболевания, абсолютно неприемлем при большинстве сердечно-сосудистых болезней и при поражении сетчатки глаз. Но всё это верно лишь тогда, когда с кофе явно перебарщивают. Кофе точно нельзя пить вместе с алкоголем и вперемешку с табачным дымом. Это большой удар для сердечно-сосудистой системы. В общем, как и с любой другой едой, с кофе не следует перебарщивать. Всё хорошо в меру.

Недосып



Сон – это жизненная необходимость. Его отсутствие приводит к нешуточным проблемам со здоровьем. Симптомами недосыпа могут быть: темные круги под глазами, небольшой отек лица и утрата тонуса кожи на всем теле, возникновение необоснованной раздражительности, низкая сосредоточенность и рассеянность. Также возможны скачки кровяного давления, учащенное сердцебиение, утрата аппетита и проблемы с желудком. Человек полностью теряет адекватную реакцию на происходящее вокруг. Ослабляется защитная функция организма, возникает замедленная реакция на внешние факторы, что провоцирует низкую производительность. Гастрит, язва желудка, гипертония, а порой даже ожирение – вот спутники тех, кто вынужден подолгу не спать.

Диеты



Вред диет заключается в том, что посидев некоторое время на них, организм перестроит свою работу и замедлит метаболизм, а когда человек снова начинает есть, жир откладывается не только там где он был раньше, но и в новых местах, в органах, что им вредит. Бывает так, что человек садиться на диету не учитывая своё здоровье, чем сам вредит своему организму. Из-за постоянных перестроек организма к нашему питанию может пострадать работа сердца, суставов и иммунной системы. Часто из-за диет увеличиваются траты денег на продукты и времени на их приготовление. В плане психологических нагрузок диеты тоже очень вредны. Возможные страдания от неудачи, связанные с ней чувства вины и стыда, боль, нанесенную насмешками коллег и домашних, ощущение своей слабости, неспособности взять себя в руки. Все это тяжело переживается и порой приводит к депрессии в большей степени, чем само наличие избыточного веса и связанные с ним неудобства.

Бесконтрольное использование лекарств



- Ежегодно от различных резистентных заболеваний умирают более 30 тысяч человек. Необоснованное применение антибиотиков приводит к росту смертности, так как увеличивается число тяжелых форм и осложнений инфекционных заболеваний из-за вырабатываемой устойчивости микроорганизмов к антимикробным препаратам. По сути, антибиотики просто теряют эффективность. Если раньше от некоторых болезней можно было избавиться с помощью одного укола, то теперь требуется длительный курс лечения. Устойчивость болезней к антибиотикам вызвана тем, что эти препараты доступны и дешевы, продаются без рецепта. Поэтому многие покупают антибиотики и принимают их при любой инфекции.

Интернет-зависимость и компьютерные игры



- Компьютерная зависимость — это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные типы, которые были выделены в процессе исследования, характеризуются следующим образом: пристрастие к виртуальным знакомствам и избыточность знакомых и друзей в Сети, участия в, бесконечные путешествия по Сети в поисках информации, навязчивая игра в компьютерные игры.
- Игромания может показаться вредной привычкой подростков, но это не так. Взрослые подвержены ей в равной степени. Сетевая реальность позволяет имитировать творческое состояние за счет безграничных возможностей поиска и совершения открытий. И главное – серфинг в сети дает чувство пребывания в «потоке» — полная погруженность в действие с выключением из внешней реальности с ощущением пребывания в другом мире, другом времени, другом измерении. Поскольку официального диагноза компьютерной зависимости пока не существует, критерии её лечения еще в достаточной мере не разработаны.

-

Игромания



- Это заболевание связано с пагубным пристрастием к всевозможным азартным играм: игровые автоматы, карты и интерактивные игры. Игромания может проявить себя как заболевание и, что происходит намного чаще, как один из симптомов другого психического заболевания: депрессии, маниакальных состояний, даже шизофрении. Главные симптомы игромании — навязчивое желание постоянно играть. Человека невозможно отвлечь от игры, чаще всего он забывает элементарно поесть, становится замкнутым. Круг общения резко сокращается, и изменяется практически полностью, меняется и поведение человека, причем, не в лучшую сторону. Нередко появляются всевозможные психические расстройства. Обычно изначально человек испытывает ощущение подъема сил, впоследствии же они сменяются жуткой депрессией и упадническими настроениями. Болезнь игромания, также как и другие болезни, излечима. Хотя избавиться от нее невероятно сложно. На это могут уйти даже годы. Ведь игромания имеет сходную психологическую природу с курением.

Неправильное питание

Для многих людей переедание является настоящей проблемой. При тяжелой пищевой зависимости консультации диетолога иногда недостаточно, требуется поддержка психолога, наблюдение терапевта, эндокринолога и других специалистов. Причины переедания часто тяжело поддаются определению и диагностике. Переедание приводит к тому, что все органы и системы перенапрягаются. Это приводит к их износу и провоцирует развитие различных заболеваний. Переедание и обжорство всегда оборачивается проблемами желудочно-кишечного тракта. Переедание неизбежно сказывается на состоянии кожи, на которой появляются прыщи, угри. Надо ли говорить, что переевший человек бесполезен не только для окружающих, но и для самого себя. В результате пропадает желание двигаться, разговаривать. Ни о каком [занятии спортом](#) и речи быть не может. Хочется только лечь спать и больше ничего.



Постоянное жевание жевательной резинки

Жевательную резинку целесообразно использовать после еды, если под рукой нет зубной щётки, но не дольше 10 минут, считают стоматологи. Жевание стимулирует выработку желудочного сока, который заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя. Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти — и тогда вы просто не сможете нормально открывать (или закрывать!) рот.



Ковыряние в носу

Эта привычка в той или иной степени присуща, как ни прискорбно, практически всем. Ей даже посвящались научные исследования и придумали название — ринотиллексомания.

Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию.



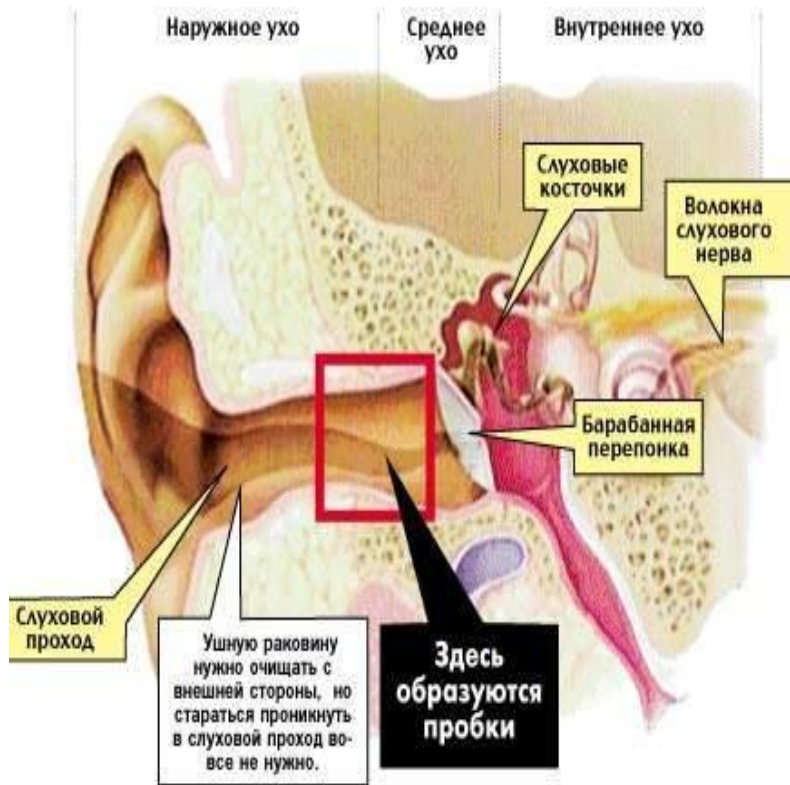
Ковыряние в зубах



Это та самая привычка, от которой стоматологи приходят в ужас.

Вилки, спички и даже зубочистки травмируют эмаль и могут повредить дёсны. В результате стоматологические проблемы обеспечены. Если необходимо освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов — флосс. По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами нитки и открывать бутылки.

Чистка ушей подручными предметами



Если вы чистите уши спичками, шпильками или зубочистками, можно столкнуться с несколькими проблемами. Слишком часто раздражая кожу внутри уха, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Если серная пробка уже есть, вы можете протолкнуть её внутрь. Наконец, велика вероятность повредить барабанную перепонку.

«Хрустение» пальцами

Эта привычка, по мнению исследователей, раздражает каждого второго собеседника. Но это не главное. Своим «хрустом» вы травмируете собственные суставы, и со временем они теряют подвижность. Если поначалу «хрустеть» пальцами совсем не больно, то с возрастом такие манипуляции с хрящами вызывают неприятные ощущения. А это уже проявление артроза — болезни суставов.



Обгрызание кончика карандаша

Можно повредить зубную эмаль, дёсны, занести в рот инфекцию и как минимум получить стоматит. Особенно вредна эта привычка для детей. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает их зубы неровными. В результате — испорченный прикус на всю жизнь.

Задумайтесь, откуда у вас карандаш, который вы тянете в рот. А если вы воспользовались ручкой в общественном месте или одолжили у соседа? В лучшем случае её брали грязными руками, в худшем — грызли до вас.



Обкусывание ногтей и заусенцев



Пространство под ногтями — рассадник микробов. Наверняка вы не моете руки и не вычищаете грязь из-под ногтей каждый раз, когда хотите их погрызть. Таким образом легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания.

Очень часто микроранки кожи после таких манипуляций кровоточат, открывая ворота для бактерий. Возникают болезненные микровоспаления. Подумайте и о желудке — ведь в среднем за полгода регулярных обкусываний вы съедаете целый ноготь. И это только на одном пальце!

ВРЕДНЫЕ ПРИСТРАСТΙΑ И ФАКТОРЫ ЗАВИСИМОСТИ

Вредными считаются такие **пристрастия (привычки)**, которые оказывают негативное влияние на здоровье. **Болезненные пристрастия** — особая группа вредных привычек — употребление алкоголя, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения.





Курение

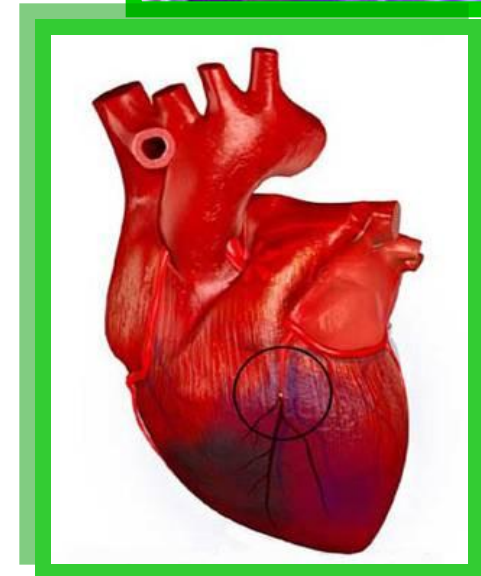
- О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно появятся у него через 10-20 лет. Известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно придётся расплачиваться своим здоровьем.
- Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части населения.



Это надо знать!

- Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему (атеросклероз и инфаркт миокарда), желудочно-кишечный тракт.
- Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.
- Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей
- Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания.
- Курение увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (пассивное курение).



- **Алкоголизм** - разновидность зависимости, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и поражением внутренних органов в случае хронического злоупотребления спиртным.

В большинстве случаев при алкоголизме происходит деградация человека как личности, потеря своего внутреннего "Я".

Алкоголь



Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет горячительным постоянно. Под действием этанола, который находится в алкогольных напитках рушиться все, в первую очередь — нервная и сердечно-сосудистая системы. Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка — это лишь частичный перечень того, что вы можете получить от регулярного употребления пива или чего-то покрепче. Любая порция алкоголя — это удар по интеллекту, по здоровью, по будущему.

Пиво вызывает **зависимость** и становится ступенькой к потреблению водки. Выпитое в большом количестве пиво **расслабляет** человека и может побудить его попробовать легкие, а затем тяжелые наркотики. От пивного алкоголизма **один шаг** до наркотиков.



Причины алкоголизма:

- *Случайное употребление*
- *Интерес*
- *Традиционные праздники*
- *СМИ (телевидение, радио)*
- *Взаимоотношения в семье*
- *Наследство*

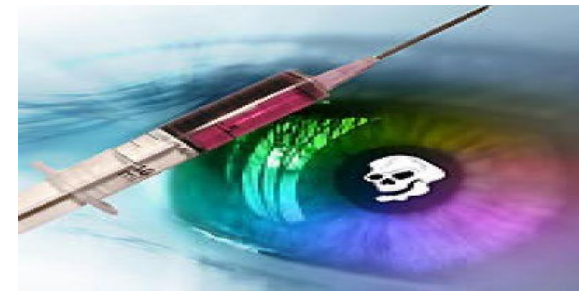
Последствия алкоголизма:

- Бесплодие и неспособность выносить, родить и воспитать полноценное потомство.
- Сексуальные контакты подростков без контрацепции приводят к ранним абортam, и дальнейшим серьезным осложнениям.
- Возникает большая опасность заражения венерическими болезнями или инфекциями, передаваемыми половым путем, гепатитами В или С, ВИЧ-инфекцией.
- Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта.
- Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени.
- Нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит).
- Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).
- Развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит).

- Появление различных воспалительных заболеваний в легких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, пневмосклероз, туберкулез легких).
- Снижение иммунной защиты организма, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.
- Алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка.
- Возможное развитие и очень сложное протекание сахарного диабета.
- Изменение состава крови, анемия и т.д
- Наблюдаются разнообразные расстройства, преимущественно в эмоциональной и волевой сфере, падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоровое честолюбие и нравственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывчатость, беспечность, безынициативность, внушаемость.



. Наркотики

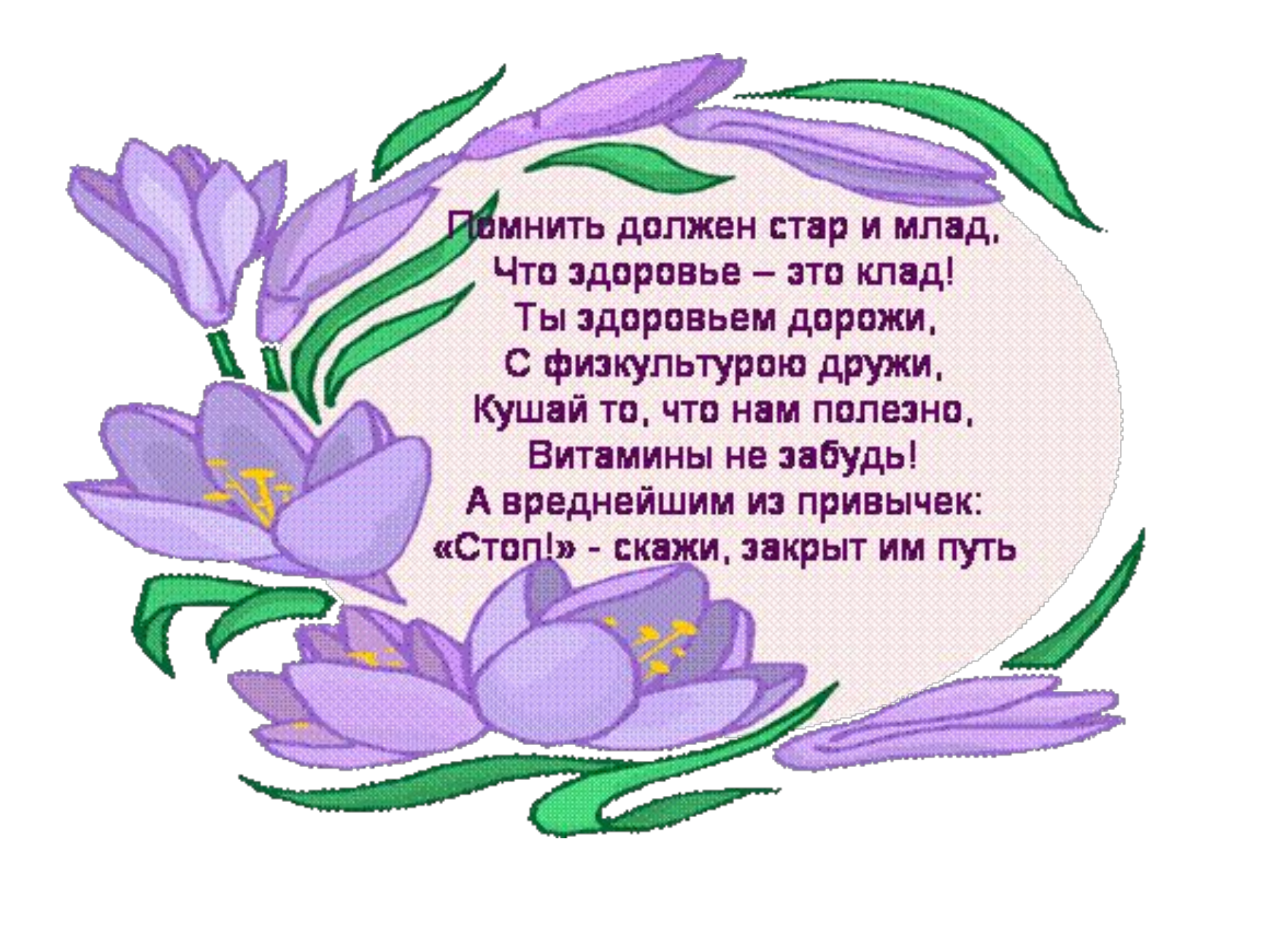


- Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. В современном обществе мало кто не знает о вреде наркотиков, но, не смотря на это, они по-прежнему привлекают людей, становясь губительными для многих. У употребляющих наркотики людей появляется бессонница, сухость слизистых оболочек, заложенность носа, дрожание в руках, а зрачки становятся необычайно широкими, не реагирующие на изменение освещенности глаза.
- Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению. При употреблении, например, ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа. Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

10 причин, по которым не следует начинать употреблять наркотики:

- *Наркотики заводят в ловушку зависимости*
- *Портятся отношения с родными*
- *Крах отношений с любимыми*
- *Плохая успеваемость*
- *Конец карьеры*
- *Потеря самоуважения*
- *Проблемы с милицией*
- *Нарушение психики*
- *Разрушение здоровья*
- *Смерть*

- ❖ **Человек может придумать себе тысячи оправданий, а вот взять и избавиться от вредной привычки в реальности, а не на словах, оказывается трудным делом. Говорят, вредные привычки появляются от нервозности, нам хочется чем-то себя успокоить, расслабиться и немного забыть о проблемах и неудачах.**
- ❖ **Почему мы так боимся признаться себе в собственной слабости, мы придумываем оправдания, но не пытаемся приложить хоть капельку усилий, чтобы избавиться от вредных привычек.**
- ❖ **Хочется надеяться, что каждый человек будет думать над своими действиями и понимать, что вся жизнь состоит из мелочей и даже маленький пустячок может вырасти в большую проблему. Избавиться от вредной привычки не так уж и трудно, главное захотеть...**

The image features a central text block surrounded by a decorative border of purple flowers and green leaves. The text is written in a bold, purple, sans-serif font. The flowers are stylized with six petals and yellow stamens, set against a light green background. The leaves are long and narrow, with a dark green outline and a lighter green fill. The overall composition is balanced and visually appealing.

Помнить должен стар и млад,
Что здоровье – это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурною дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь

*Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и не иначе,
Чтоб оставить в жизни добрый след
И решить все трудные задачи.
Человек рождается на свет
Для чего? Ищите свой **ответ.***

СКАЖИ НЕТ!

