

Влияние вредных привычек на здоровье ШКОЛЬНИКОВ

Выполнили обучающиеся 10
класса МОУ Бурмакинской
СОШ №2

Цель проекта:

- Создание условий для формирования культуры здорового образа жизни школьника

Задачи проекта:

- Познакомить с вредными привычками, которые пагубно влияют на жизнь школьника;
- Формировать правильное представление о здоровье, его сбережении;
- Научить самостоятельно добывать знания, используя приёмы исследовательской работы;
- Делать выводы и заключения;
- Развивать умение презентовать результаты собственной и совместной деятельности.

Методы реализации проекта

- Изучение научных источников;
- Анкетирование;
- Анализ и проектирование

Алкоголь

Алкоголь – это депрессант, то есть вещество, замедляющее все процессы в организме. Небольшие дозы алкоголя придают ощущение расслабленности и уверенности в себе. В больших дозах он замедляет реакцию и отрицательно сказывается, например, на глазомере и координации. Садиться за руль не трезвым крайне опасно. Человек в состоянии сильного опьянения, испытывает тошноту, головокружение, может потерять сознание, тогда ко всему прочему добавляется опасность захлебнуться собственной рвотой.



Степень концентрации алкоголя в крови зависит от ряда факторов.

- 1) Вес тела: чем вы тяжелее, тем слабее воздействие на вас алкоголя.
- 2) Чем толще ваша жировая прослойка, тем медленнее алкоголь усваивается и всасывается в кровь.
- 3) Чем полнее желудок, тем дольше алкоголь будет добираться до кровеносной системы.
- 4) Высокое содержание животных и растительных жиров замедляет усвоение алкоголя, и переваривание самой пищи.
- 5) Если вы едите жирную пищу, то опьянение будет не таким скорым.
- 6) Ваша реакция на выпитые 80 мг алкоголя может быть совершенно иной, чем у кого-то другого. Обычно у молодых людей и женщин повышенная восприимчивость к алкоголю.



Кого они родят? Как
воспитают? И родят ли
вообще?



Смелые решения за себя вы принимаете



ЖАЛЬ...
что мамы не выбирают
СРОВА



Алкоголь и подросток

- Алкоголь – бесцветная жидкость жгучего вкуса с характерным острым запахом. Алкоголь – наркотическое вещество. Алкоголь – результат спиртного брожения хлебных злаков и картофеля. Алкоголизм. Алкоголизм – результат регулярного употребления алкоголя. Алкоголизм с точки зрения медицины – заболевание. Влияние на внутриутробное развитие. Влияние на внутриутробное развитие Дети алкоголиков. Пьяный быт. Пьянство в семье – дурной и заразительный пример для детей и подростков. Разрушающее действие на органы и системы органов. Разрушающее влияние на органы и системы органов.



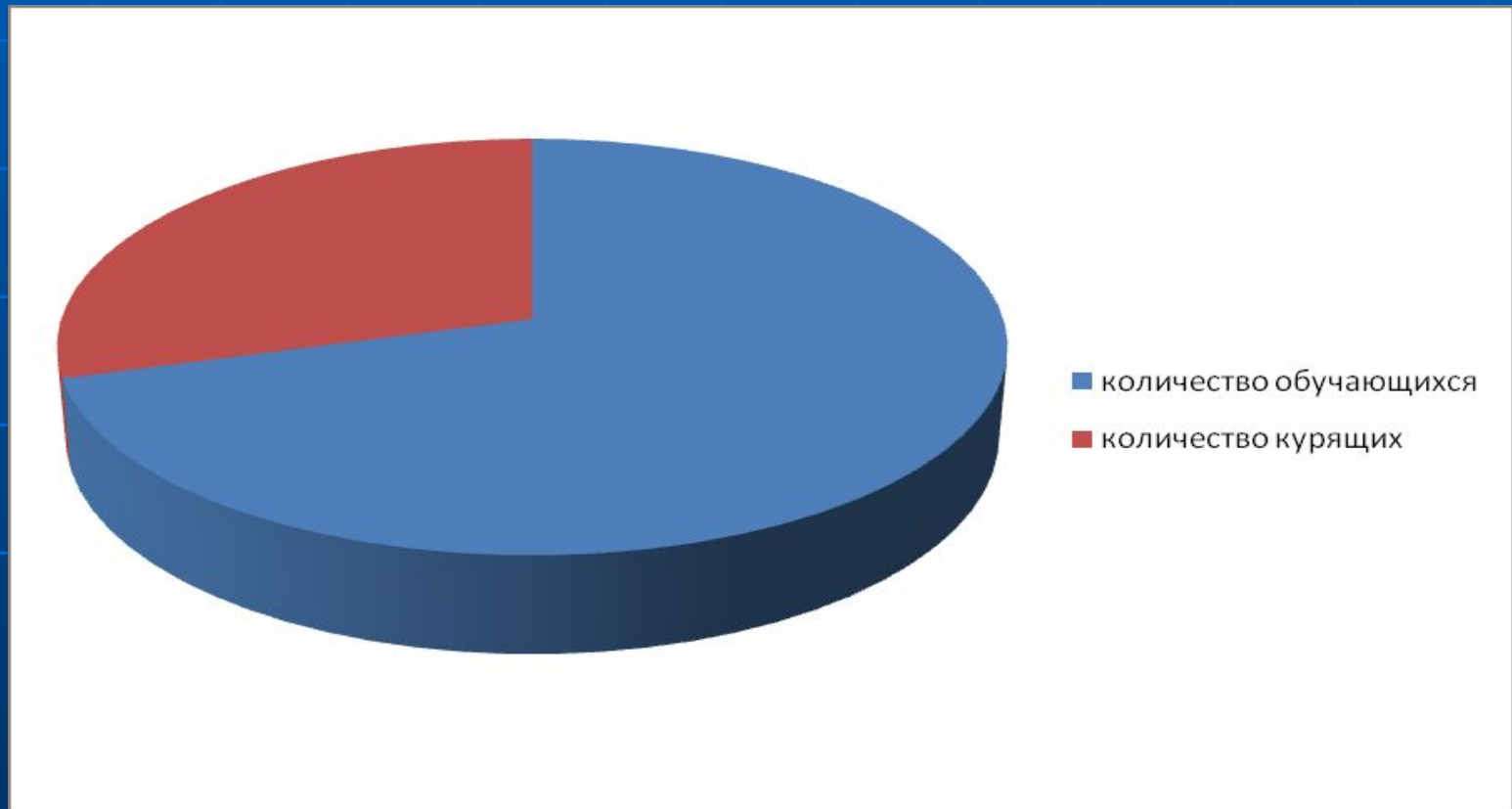
Курение

- 1. Согласно оценкам, каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут. Наиболее заядлые курильщики, как правило, умирают от болезней, провоцируемых курением. Здоровье некурящих также находится под угрозой уже потому, что рядом кто-то курит.
- Бросить курить имеет смысл в любое время. Если болезнь еще не развилась, то риск заболевания будет постепенно уменьшаться, а спустя десять лет, после того как вы бросили курить и вовсе сойдет на нет.
- Самыми ядовитыми веществами из всех, что содержатся в табачном дыме (см. табл. ниже) являются смола и никотин.
- 2 Воздух, которым мы дышим, должен быть очищен, прежде чем он попадет в нижнюю часть легких. Эту функцию выполняет слизь, клейкая жидкость, которая содержится в носу и верхних дыхательных путях. Слизь захватывает грязь и бактерии, в то время как крохотные волоски-реснички отводят слизь из легких в носовую полость и горло.
- 3. Смола, содержащаяся в табачном дыме, раздражает дыхательные пути, в результате чего они сужаются, выделение слизи увеличивается, и реснички уже не справляются со своей задачей, так что слизь, грязь и бактерии остаются в легких. Это вызывает пресловутый кашель курильщика, который на самом деле является синдромом бронхита (воспаление дыхательных путей) и делает легкие более уязвимыми для всякого рода инфекций.
- 4. Девяносто процентов случаев рака легких наблюдается у курильщиков и главной виновницей этого заболевания считается именно смола
- .5. Никотин воздействует на мозг и нервную систему – возможно, именно это и доставляет удовольствие курильщикам. Он же вызывает головокружение и тошноту у людей, не привыкших к табаку. Никотин учащает сердцебиение и сужает кровеносные сосуды, способствуя тем самым развитию сердечно-сосудистых заболеваний.
- 6. Исследования показывают, что сигареты с низким содержанием никотина и смол менее опасны для здоровья, чем остальные.
-

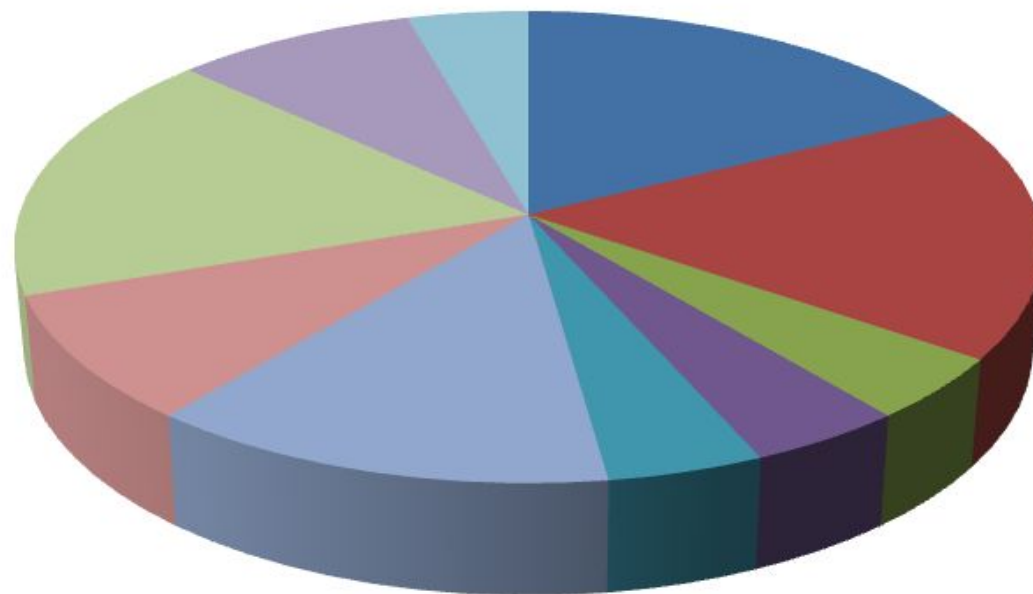
Предполагаемый результат

- снижение процента курящих школьников;
- активизация личного участия в пропаганде здорового образа жизни;
- пробуждение в душе обучающегося ответственности за физическое и моральное здоровье своего социума

Результаты анкетирования



Причины курения



- затрудняюсь ответить
- просто так
- помогает похудеть
- хочу быть взрослым
- любопытство
- баловство
- поднимает настроение
- для снятия напряжения
- успокаивает
- за компанию
- от нечего делать



СИГАРЕТА

ДУШИТ ТЕБЯ



