


Что такое вредные привычки и каковы причины их возникновения и последствия?

Подготовила ученица 8 класса
Фирстова Татьяна
МОУ сош с. Еланка
Балаковского района
Саратовской области



Цель исследования

- Я хочу узнать, что такое вредные привычки и причины их возникновения, последствия

Моя гипотеза

- Я думаю, что вредные привычки влияют на здоровье человека и не дают человеку в течение его жизни успешно реализовывать себя как личность.

План исследования

- Подбор материала из различных источников.
- Анкетирование других учащихся.
- Анализ информации.
- Подготовка презентации.

Я узнал

- Вредные привычками называют привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течение его жизни успешно реализовать себя как личность.
- Особую группу представляют собой вредные привычки, относимые к пагубным или болезненным пристрастиям: курение, употребление алкоголя и наркотиков.
- Эти привычки часто ведут к потере здоровья, сокращению продолжительности жизни и гибели человека.

Характерные черты пагубных пристрастий

- Разрушительны для здоровья.
- Они подчиняют себе все действия человека.
- Они обладают наркотическим эффектом.
- Зависимость от наркотических веществ постоянно возрастает.

В чем проявляется наркотический эффект?

- Наркотический эффект проявляется в одурманивании, опьянении, эйфории.
- Эйфория – это субъективно приятное состояние, заключающееся в ощущении возбуждения, бодрости, прилива сил, улучшении настроения, в ощущении своей значимости, порой, неограниченности возможностей.

Курить – здоровью вредить!

- Пристрастие к курению табака развивается быстро.
- Вред курения сводится главным образом к нарушению здоровья курящего и тех, кто его окружает.
- Курение наносит вред многим органам и системам, но в первую очередь – сердечно – сосудистой и дыхательной.
- Инфаркт миокарда у курящих возникает в 12 – 13 раз чаще, чем у некурящих.
- Кроме никотина в табачном дыме содержится еще около 30 вредных веществ.
- Одно из наиболее опасных – бензпирен, вызывающий злокачественное перерождение тканей, появление опухолей.

Употребление алкоголя

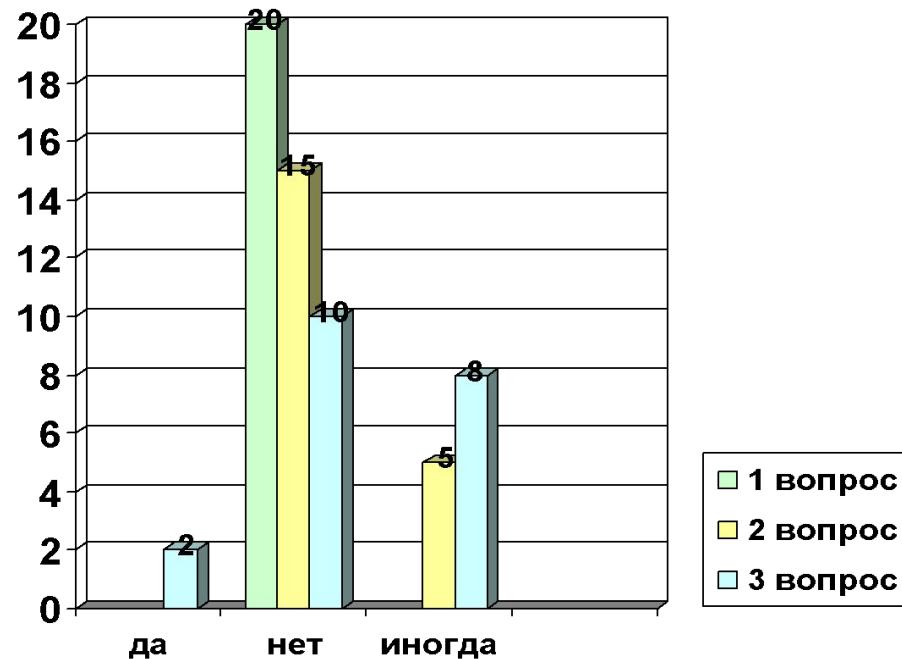
- Вредная привычка, которая может постепенно привести к хроническому заболеванию, называемому алкоголизмом.
- В отличие от курения вызывает деградацию личности.
- Систематическое употребление алкоголя губительно действует на печень, вызывая сморщивание и деформации печени – цирроз.
- Особенно чувствительны к алкоголю половые клетки.
- Алкоголь оказывает неблагоприятное влияние на ССС.
- Основная причина сокращения продолжительности жизни современных людей алкоголь стоит на третьем месте после СС заболеваний и злокачественных опухолей.

Более опасные – наркотики!

- Пристрастие к ним развивается особенно быстро.
- Ведут к деградации личности и полному истощению организма, вследствие нарушения деятельности нервных центров.
- Человек постоянно думает о наркотике и вызываемом им эффекте.
- При отсутствии наркотического вещества человек не только ощущает, что ему чего – то не хватает, но и начинает испытывать трудно переносимое состояние, называемое абстинентным синдромом: недомогание, боли в различных частях тела, головная боль, озноб, дрожание конечностей.

Мы спросили одноклассников

- Мы опросили 20 человек с 8 по 11 классы.
- Употребляете ли вы наркотики?
- Употребляете ли вы алкоголь?
- Если ли у вас пристрастие к курению табака?



Выводы:

- Я считаю, что вредные привычки, болезненные, пагубные пристрастия являются губительными для здоровья человека и не дают ему в течение его жизни успешно реализовывать себя как личность, сокращают продолжительность жизни, могут стать причиной трагедии.

Ресурсы

- Экология человека. Культура здоровья.
М.З. Федорова, В.С. Кучменко. 2003 г.
Учебное пособие для учащихся 8 класса.
- Здоровье человека и окружающая среда.
Учебное пособие. 1997г.