

«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Работу подготовил
ученик 10 «А» класса
ГОУСОШ №941
Поляков Александр

План работы:

1. Что такое привычка?
2. Как зарождаются привычки?
4. Какие бывают привычки:
 - 1) Курение
 - 2) Алкоголизм
 - 3) Наркомания
 - 4) Игромания (лудомания)
 - 5) Шопингомания
 - 6) Токсикомания
 - 7) Переедание
5. Как с ними бороться?
6. Вывод.



Привычка

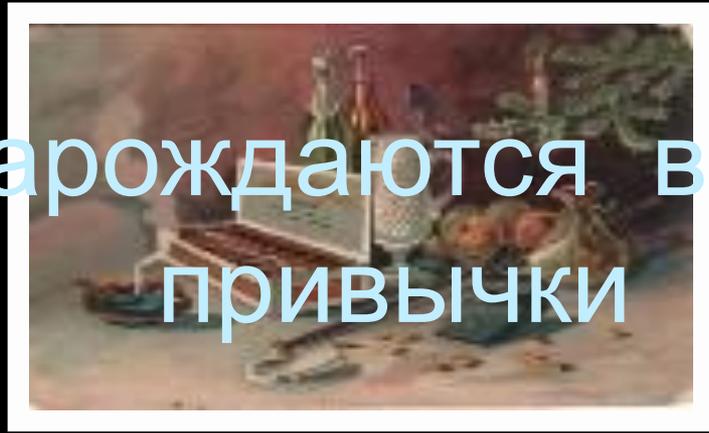


Привычка - это автоматический прием реагирования без размышлений, волевых усилий и особых ощущений.

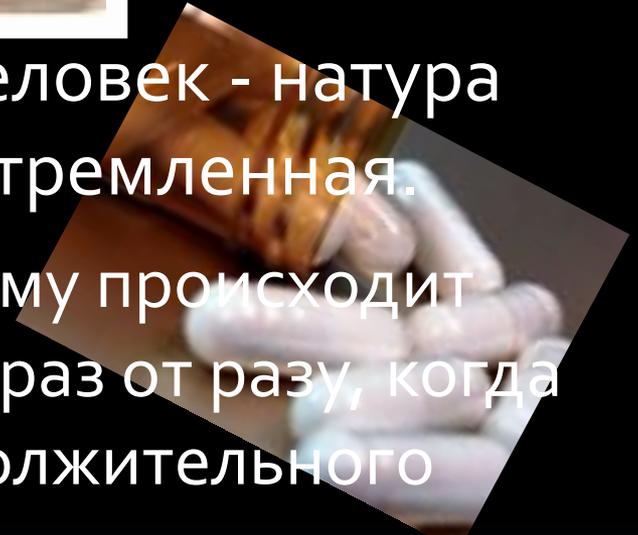
Закон зарождения хороших и плохих привычек одинаков - удовольствие! Люди стремятся избежать страдания и получить удовольствие в любой доступной форме.



Как зарождаются вредные привычки



- По своей природе человек - натура сознательная и целеустремленная.
- Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступок ветхому человеку в себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному необдуманному действию.



Табакокурение



Одна сигарета сокращает Вашу жизнь на 27 минут!!!

Всего на 27 минут!

Одна пачка сигарет сокращает Вашу жизнь на 9 часов !!!

Все-таки на 9 часов!

Одна привычка курить сокращает Вашу жизнь на 12 - 15 лет

- Табакокурение - это одна из форм «токсикомании», оказывающая отрицательное влияние на здоровье курильщика и окружающих его лиц. Постепенно формируется психическая и физическая зависимость, и состояние человека уже полностью становится под власть НИКОТИНА.



Причина табакокурения

- Причины табакокурения, точнее причины ее возникновения, самые простые.



Это лишний вес, напряженная интеллектуальная работа, физическая усталость, волнения, стресс ...

Особой причиной можно назвать человеческую слабость, неспособность справиться с проблемами и стрессом собственными силами и перекладывание их на плечи «сигаретного дурмана»



Алкоголизм



С пьянством водиться – что в крапиву садиться.
Кто чарку допивает, тот век не доживает.
В стакане тонет больше людей, чем в море.
Вино с разумом не ладит.

- Алкоголизм — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и алкогольным поражением внутренних органов.
- При алкоголизме происходит деградация человека как личности.
- В повседневной жизни алкоголизмом также может называться простое влечение к употреблению алкогольных напитков, при котором притупляется способность распознавать негативные последствия употребления алкоголя.



Наркомания



- Наркомания — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов.



Лудомания

- Гемблинг (лудомания, игровая зависимость) — патологическая склонность к азартным играм. Заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, что приводит к их доминированию в жизни субъекта и ведет к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей.



Шопингомания

Шопингомания не менее серьезна, чем табакокурение и алкоголизм. Ее нельзя недооценивать. Известны случаи, когда люди из-за неспособности прекратить делать покупки и роста долгов кончали жизнь самоубийством.



Джанк-фуд-аддикция

Навязчивое желание посещать сети ресторанов быстрого питания.

Сейлзомания

Болезненное желание покупать вещи на распродажах

Шопингомания

И многое другое...

Лейбломания

Зависимость от разрекламированных брендов

Постшопинговая депрессия

Выражается в раздражительности связанной с утратой мотивации после приобретения вожаденной вещи.

Гаджет-аддикция

Страсть к постоянному приобретению всех технических новинок,

Токсикомания



- Токсикомания — один из самых злокачественных видов наркомании. Вызывая серьезное ruшение организма и сильную зависимость, токсикомания отличается от наркомании только в юридическом аспекте: она вызывается употреблением веществ, не отнесенных Минздравом к группе наркотиков, и на нее не распространяются правовые и уголовные акты, действующие в отношении наркоманов.

Переедание



- Переедание — это и вариант жадности, который характеризуется тем, что человек берёт и не отдаёт или отдаёт намного меньше, чем берёт. Переедание, обжорство — это и жалость к себе, когда едой компенсируется обида, страдание и другие подобные состояния.



Ковыряние кожи

- Ковыряние кожи иногда носит характер привычки самостоятельно избавляться от недостатков на лице — самостоятельные механические чистки лица, в худшем случае — привычка постоянно трогать кожу и выдавливать ногтями воспаленные участки или сдирать подсыхающие болячки.

Причины ковыряния кожи

- За данной привычкой может скрываться невроз, вызванный стрессами и выражающийся в потребности причинять себе физическую боль после получения боли эмоциональной — пантономия. Причинение себе физической боли приносит временное успокоение, если запрещать себе это — может возникнуть «ломка», появляется тревожность, привычка трансформируется в новые, другие формы — ковырять в носу, грызть ногти и т. д.

Их еще много...

- Но это лишь основные привычки человека, есть еще множество других:
- **Прочие вредные привычки:**
- Техномания
- Зависимость от телевизора (группа риска — подростки и пенсионеры)
- Интернет-сёрфинг (зависимость от интернета и компьютера)
- Ковыряние в носу или ринотиллексомания
- Грызть карандаш или ручку
- Цыкать зубом
- Сплёвывать на пол
- Ковыряние в ушах
- Щелкать пальцами рук
- Жертва моды

курящие

не курящие

1.нервные 14
 2.понижение слуха 13
 3.плохая память 12
 4.плохое физическое состояние 12
 5.плохое умственное состояние 18

1

1

1

2

1

состояние

6.нечистоплотны 12

7.плохие отметки 18

8.медленно
соображают 19

1

3

3



Проблема вредных привычек у молодежи

- Мне жаль наблюдать, что в наше время люди теряют свое «я» из – за вредных привычек, но я считаю, что никогда не поздно отказаться от наркотиков, курения, алкоголераспития, стоит иметь лишь только сильную волю, и большое желание...

Выводы делать лишь нам...

- Всем нам известно пагубное влияние вредных привычек, например, курения, на организм. Минздрав об этом постоянно предупреждает, и уже, наверное, устал предупреждать, но мало кто обращает на это внимание, ведь проблемы со здоровьем начинаются не сразу, а когда они обнаруживаются тогда бывает уже слишком поздно. Именно в таких случаях последствия вредных привычек – продолжительные болезни и в итоге смерть. Некоторые вредные привычки, например наркомания, не прощают даже одного единственного раза употребления пагубного для организма вещества, поэтому стоит хорошенько подумать, прежде чем ступить на такую дорожку, с которой уже невозможно будет свернуть.



Спасибо за внимание

Все мы сами вершим свой
жизненный путь и должны
сделать так что бы он был
более продолжительным...