

УРОК по ОБЖ

Тема:

Вредные  
привычки

# Учебные вопросы

1. Понятие о вредных привычках
2. Табакакурение
3. Алкоголь
4. Наркомания и токсикомания

# Понятие о привычках

- Привычка – сложившийся способ поведения, осуществлении которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности

# Понятие о вредных привычках

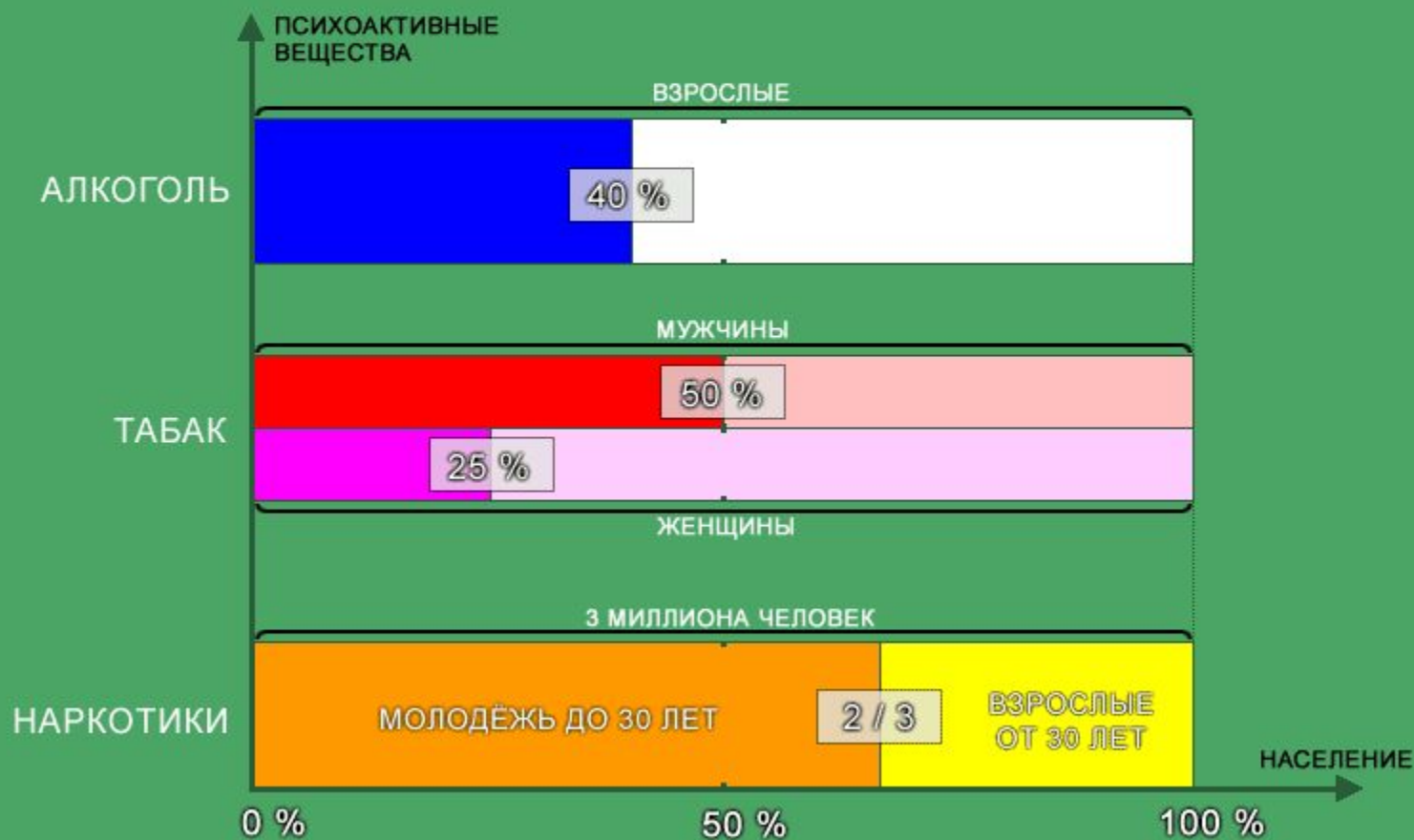
- Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу
- Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)

К ним относятся: табакакурение,  
алкоголизм, наркомания.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ  
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

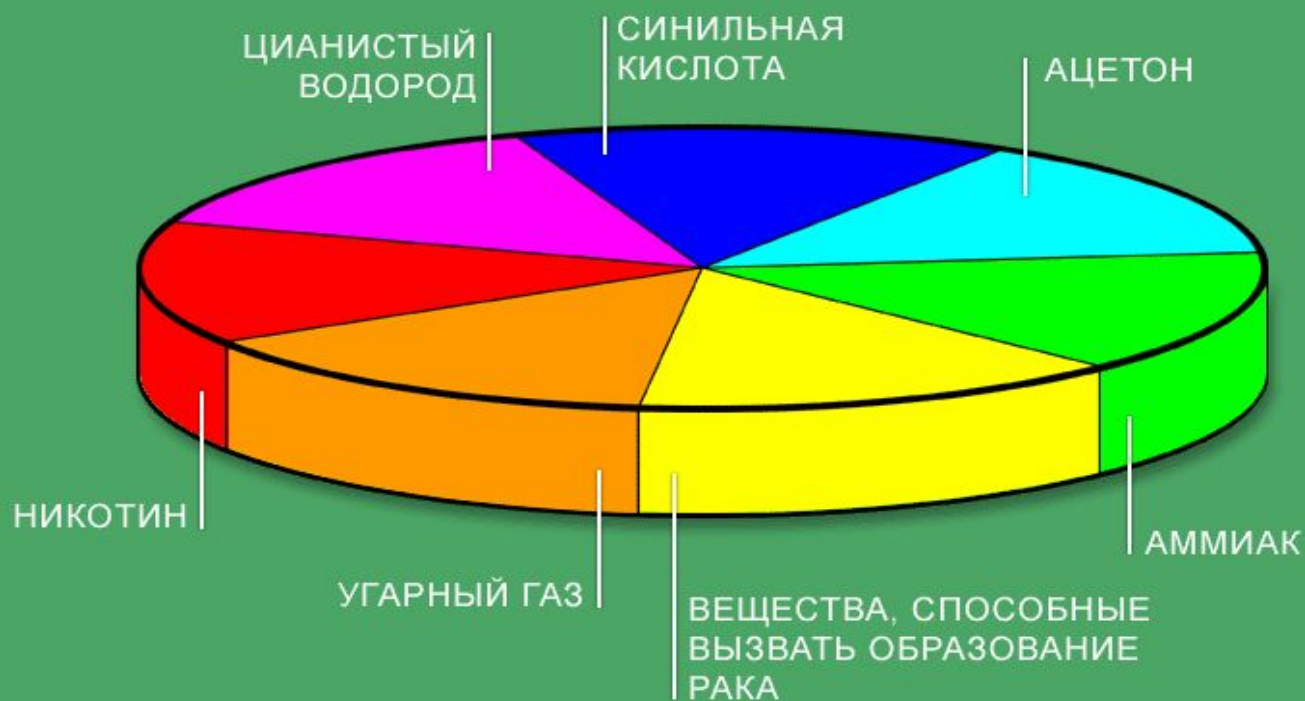


# СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ



# Курение

## СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Курение ведет к  
никотиномании, зависимость  
дыхательного центра  
головного мозга от  
стимулирующих его работу  
веществ содержащихся в  
табачном дыме



Курящий человек – раб сигарета



При пассивном курении некурящий человек страдает больше



От воздействия табачного дыма страдают:

- Легочная система
- Органы пищеварения
- Сердечно-сосудистая система

# Признаки отравления никотином

- Горечь во рту
- Кашель и головокружение
- Тошнота
- Слабость и недомогание
- Бледность лица

# Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом

# АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



# Алкоголь, его влияние на организм

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма

# ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ  
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ  
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ



# Алкоголик



# Признаки отравления алкоголем

- Головокружение, тошнота и рвота
- Уменьшение сердечных сокращений, снижение артериального давления
- Возбужденное или депрессивное состояние

# Первая помощь при отравлении алкоголем

- Уложить набок и очистить дыхательные пути
- Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте
- Промыть желудок
- Положить на голову холодный компресс
- Вызвать скорую помощь

# Наркомания и токсикомания

- Возникает в результате злоупотребления веществами, вызывающие кратковременного чувство приятного психического состояния
- Признаки наркомании и токсикомании:
  - Психическая зависимость
  - Физическая зависимость
  - Изменение чувствительности к наркотику

# Последствия наркомании

## ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

## ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

## СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере

# Признаки наркотического отравления

- Повышение мышечного тонуса
- Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет
- Покраснение кожи

# Первая помощь при передозировке (отравлении) наркотиками

**ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ**  
сердечной деятельности

вызвать "скорую помощь"

приступить к выполнению  
комплекса сердечно-  
лёгочной реанимации

**ПРИ СОХРАНЕНИИ**  
сердечной деятельности

немедленно вызвать  
"скорую помощь"

напоить пострадавшего водой

вызвать рвоту

дать таблетку  
активированного угля

# Ответит на вопросы:

1. Что такое вредные привычки?
2. Какие компоненты содержит табачный дым?
3. Кто такие пассивные курильщики?
4. В чем различие между пьянством и алкоголизмом?
5. Расскажите о наркомании и токсикомании



# Домашнее задание:

- Дать характеристику вредным привычкам.

. Из перечисленных ниже явлений  
выберите признаки острого отравления  
НИКОТИНОМ:

- а) горечь во рту;
- б) покраснение глаз;
- в) покашливание;
- г) кашель и головокружение;
- д) тошнота;
- е) отек лица;
- ж) слабость и недомогание;
- з) потеря ориентировки;
- и) увеличение лимфатических узлов;
- к) бледность лица.

Из перечисленных ниже симптомов выберите те, которые являются признаками алкогольного отравления:

- а) ухудшение слуха;
- б) головокружение, тошнота и рвота;
- в) пожелтение кожи;
- г) отсутствие реакции зрачков на свет
- д) уменьшение сердечных сокращений и снижение артериального давления;
- е) отсутствие речи;
- ж) возбужденное или депрессивное состояние;
- з) повышение температуры.

Из перечисленных ниже признаков выберите указывающие на наркотическое отравление:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| а) тошнота и рвота;                                | д) кровотечение из носа; |
| б) повышение мышечного тонуса;                     | е) покраснение кожи;     |
| в) головокружение;                                 | ж) насморк;              |
| г) сужение зрачков и ослабление их реакции на свет | з) горечь во рту.        |