

# МОУ Дербишевская СОШ

- *Исследовательская работа на тему: «Здоровье молодежи в современном мире»*

*Выполнила ученица 11«а» класса  
Каримова Зилия*

*Руководитель: учитель  
обществознания Зинатулина  
Финия Ханафеевна*

# Вступление

- Слово «здоровье» является один из самых частых, которые использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие. Самый простой ответ гласит, что здоровье - это отсутствие болезней. На продолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов, но самое главное, на мой взгляд, - это здоровый образ жизни.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- **Здоровье** - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

## Признаками здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.



# ВЕДУТ ЗОЖ МОУ ДЕРБИШЕВСКАЯ СОШ

9-11 класс

50

5-9 класс

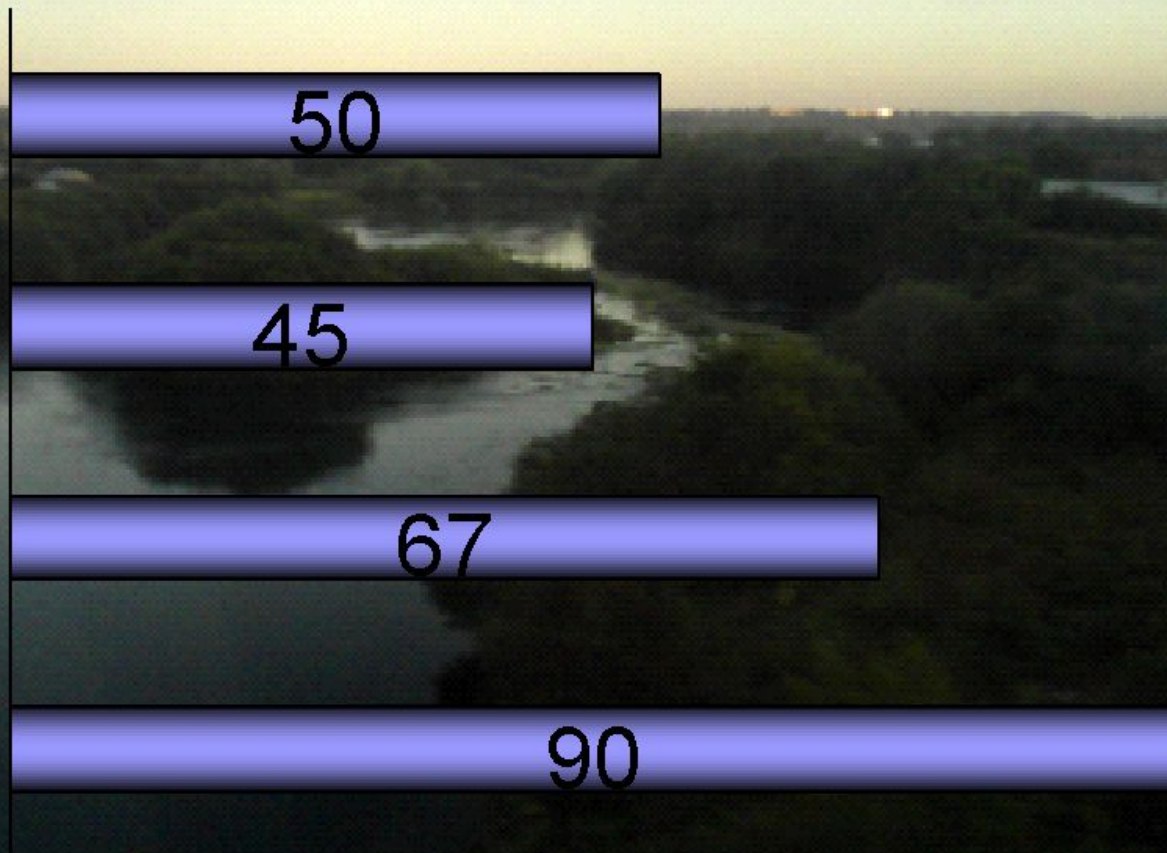
45

3-5 класс

67

1-3 класс

90



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ!

- Приобретение вредных привычек всегда поэтапно:
  - формирование табачной зависимости или пробы табака.
  - Затем - алкоголь, причем приоритет отдается пиву, так как этот вид слабоалкогольных напитков рекламируется особенно широко; несколько позже идут более крепкие напитки.
  - Потом же:
  - «легкие» наркотики - «травка»: марихуана, гашиш.
  - Опий, героин, препараты амфетаминового ряда.



# Главные причины приобретения вредных привычек

- Компания
- Мода
- Скука
- Уход от проблем
- Любопытство



# ***О вреде курения: факторы риска для здоровья, связанные с курением***

**Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь.**

**Доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев.**

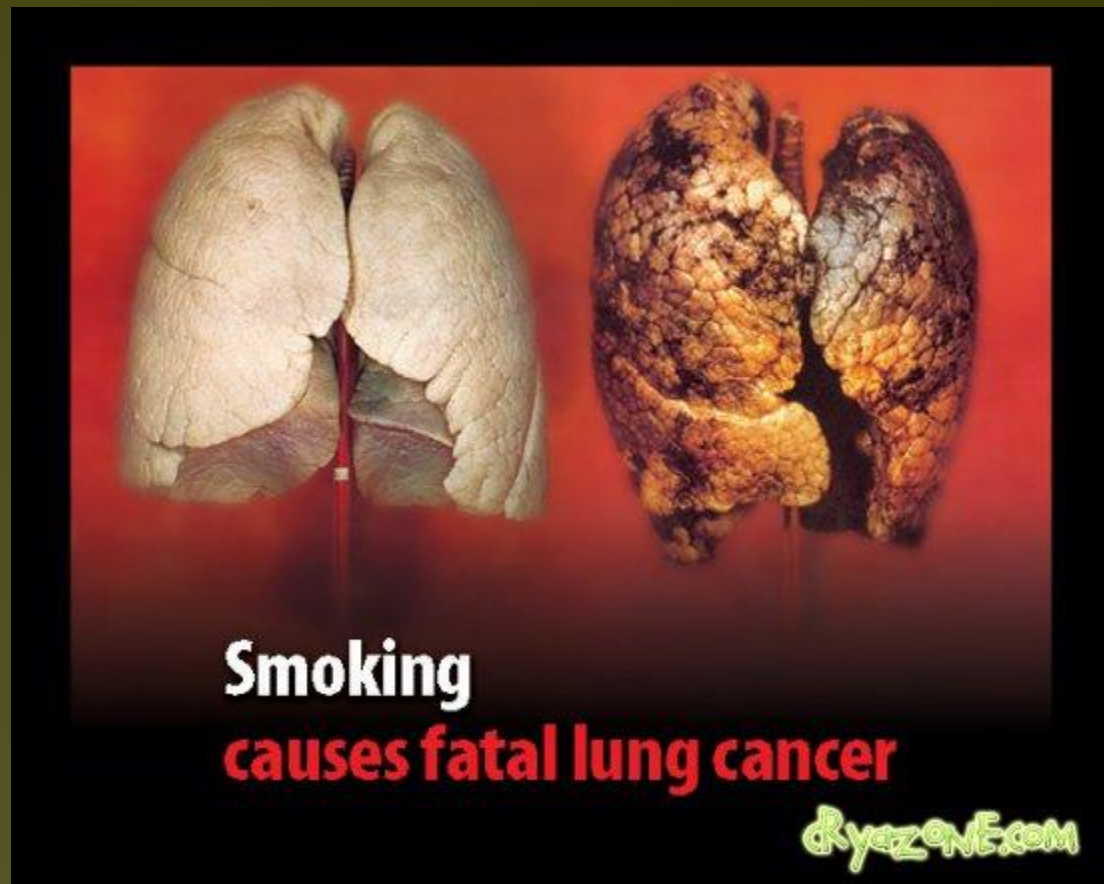
**Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни**



# ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

Поглощение никотина из кислотного дыма сигарет происходит в легких. Щелочной дым от табака из трубок и сигар позволяет никотину абсорбироваться через слизистую оболочку во рту.

Из легких никотин быстро поступает в кровь и в мозг. Никотин действует через специальные клеточные образования, или рецепторы, расположенные в местах соединения нервных клеток, или синапсах, в мозгу и мышечной ткани.



Здорового человека

курящего



# КУРЯЩИЕ МОУ ДЕРБИШЕВСКАЯ СОШ



# КУРЯЩИЕ В РОССИИ

*70% курящих  
мужчин*

*42% курящие*  

---

*подростки*  

---

*28% курящие женщины*

# АЛКОГОЛИЗМ

- Алкоголизм является острой проблемой человечества с древнейших времен.

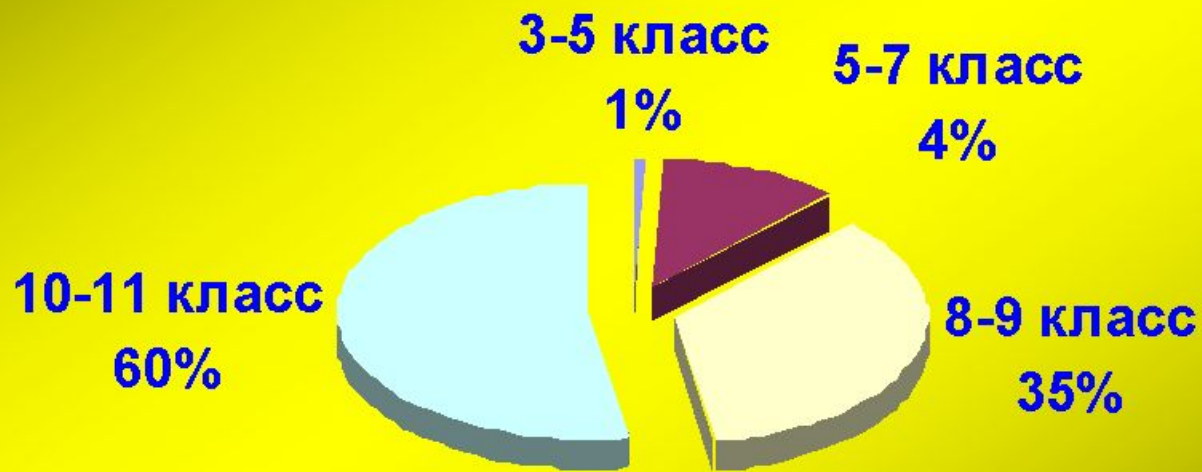


# МОЗГ-ОСНОВНАЯ МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ

- Алкоголь часто называют стимулирующим средством. Это абсолютно неверно. Ведь алкоголь не что иное, как специфический яд, и на центральную нервную систему он оказывает не стимулирующее, а угнетающее действие. Как известно, в основе высшей нервной деятельности человека лежат два противоположных процесса— возбуждение и торможение; в нормальном состоянии они уравновешены. Но даже незначительная доза спиртного угнетает процессы активного внутреннего торможения, отсюда и некоторая развязность, несдержанность.



# ПРОБОВАЛИ ПИВО МОУ ДЕРБИШЕВСКАЯ СОШ



# *Наркотики среди НАС.*



- Одно из первых мест среди больных наркоманией в мире занимают наркоманы, употребляющие препараты из разных видов конопли, такие, как ***анаша, марихуана, гашиш, банг, киф, гуаза, хусус, план, харас, хуррус, дагга, гунья, черес, кафур***. Разные сорта конопли произрастают в странах Азии, Африки, Южной Америки, широко культивируются во многих странах мира. Заболеваемость гашишной наркоманией в общей структуре заболеваемости наркоманией в РФ составляет от 20 до 30%. В некоторых южных мусульманских странах, где традиционно спиртное запрещено, гашишизмом поражено до 60% мужчин в возрасте от 20 до 40 лет. После алкоголизма гашишизм является наиболее распространенным видом наркотизма в мире.

# **Опасности связанные с употреблением НАРКОТИКОВ**

- Передозировка ведет к потере сознания и даже смерти.
- Аварии в состоянии наркотического опьянения.
- Привыкание, физическая и психическая зависимость.
- Растерянность, плаксивость, галлюцинации.
- Эмоциональная возбудимость, неадекватное поведение.
- Провалы памяти.
- СПИД и другие заболевания.
- Потеря стремлений, лень.
- Врожденные дефекты у детей.
- Эмоциональные и физические нарушения

# Серьезные последствия

- Разрушение собственного здоровья.
- Отвержение обществом.
- Психическая нестабильность





# Выздоровление

- Важно помнить о том, что если у человека есть вредные привычки (если есть одна, то есть и другие), у него еще есть шанс. Если он сам этого захочет он может излечиться. «Излечимость» или «Неизлечимость» зависит от принятия или непринятия человеком, принципов его собственного здоровья.

# **ВЫВОД**

- **В народе говорят: “Здоровому все здорово!” Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним. Словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.**

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ!!!**

# Наше будущее в наших руках

- Лишь от нас и только от нас зависит какими людьми мы станем, какое будущее нас ждет, какое место займем в обществе. Ведь в нашей жизни нужны здоровые, полноценные люди, чтобы построить здоровое общество.

