

# **Вредные привычки и их предупреждение**



# Эпиграфы

- - «Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас»
- «Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить»
- «Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики...»

**Вредные привычки** – это систематическая деятельность человека, приносящая вред его собственному здоровью и здоровью окружающих.

# Вредные привычки

```
graph TD; A[Вредные привычки] --> B[Несоблюдение режима дня]; A --> C[Наркомания]; A --> D[Невыполнение правил личной и общественной гигиены]; A --> E[Курение]; A --> F[Алкоголь];
```

Несоблюдение  
режима дня

Наркомания

Невыполнение правил  
личной и общественной  
гигиены

Курение

АЛКОГОЛЬ

# АЛКОГОЛЬ

**Алкоголь – это наркотическое вещество, которое вначале вызывает возбуждение, а затем угнетение нервной системы**



При концентрации алкоголя в крови 0,3 процента человек хотя и находится в сознании, но не понимает того, что видит и слышит.

Это состояние называют алкогольным оупением



Концентрация алкоголя в крови 0,4 процента ведет к потере сознания. Человек засыпает. Чувствительность отсутствует

**Алкоголь** – вещество, которое содержится в спиртных напитках.

**ОДУРМАНИВАЮЩ  
ИЙ**

**Зависимость от алкоголя приводит к  
болезни –**

**ПАРАНОЯЛЬНЫМ АЛКОГОЛИЗМУ.**



# Алкоголь опасен для нашего здоровья!

## Сердц

Когда алкоголь с кровью попадает в сердце, он разрушает клетки вашей сердечной мышцы.

Появляются микрорубцы, мышца теряет эластичность, работает на пределе возможностей и захлёбывается кровью, не успевая её проталкивать.

Сердце покрывается жировой тканью.

Поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено.

В артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ к сердечной мышце.



– инфаркт



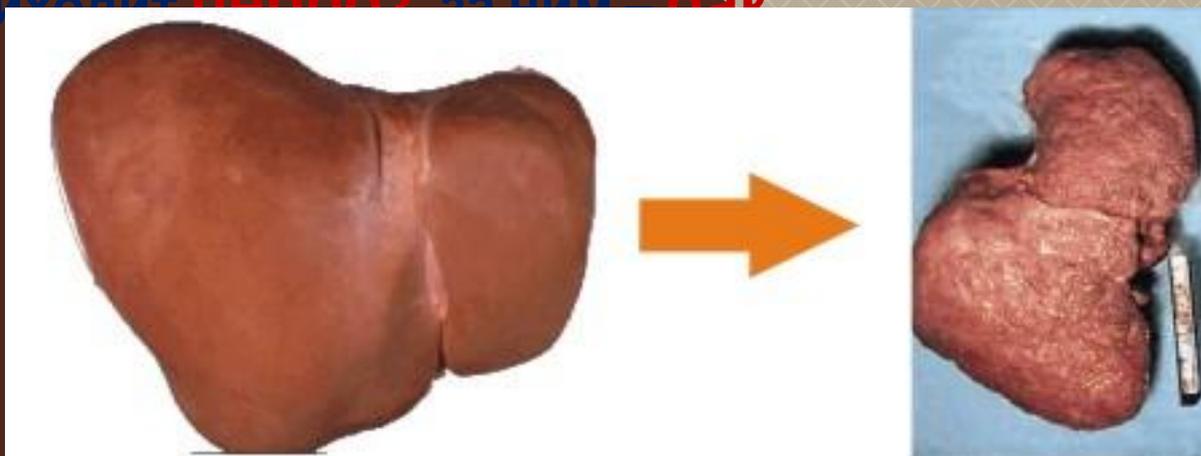
# Алкоголь опасен для нашего здоровья!

## Печен

Любые дозы алкоголя самым разрушительным образом действуют на печень, которая принимает на себя первый удар алкогольного яда. Клетки печени отмирают и замещаются жиром и соединительными тканями.

Начинается жировое **перерождение печени – гипотоз.**

За ним приходит **цирроз** и **рак**



# Алкоголь опасен для нашего здоровья!

## Мозг

Когда алкоголь попадает в кровь, эритроциты слипаются. В крови образуются тромбы, которые намертво закупоривают капилляры.

Капилляры раздуваются и лопаются.

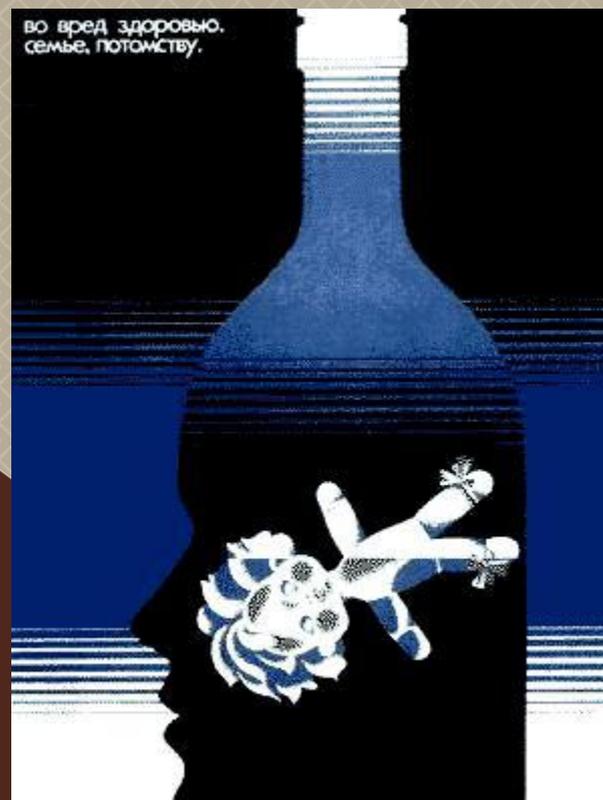
При употреблении 100 граммов водки гибнут несколько тысяч клеток мозга.



Даже небольшое количество алкоголя, выпитое беременной женщиной, представляет большую угрозу для ребенка находящегося в ее утробе и может вызвать фетальный алкогольный синдром или врожденные дефекты такие как дефекты лица, задержку умственного развития и отставания в росте.



«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их ПОТОМСТВО»



Л.

**Алкоголь опасен в любом возрасте,  
особенно – в детском и подростковом.  
Он делает человека зависимым, к нему быстро  
привыкают.**

**Организм постепенно разрушается.  
Такую ошибку исправить трудно. Лучше её не  
делать.**

**Каждый хозяин своей жизни и  
здоровья.  
Как каждый из вас решит, так и  
будет.**

- . Существовала легенда, что тот, кто выпьет первую рюмку этого зелья, превратится в орла, которого заклюёт курица. Тот, кто выпьет две рюмки, тот превратится в барана, самого безмозглого в стаде. Тот, кто выпьет 3 рюмки, станет свиньёй и будет валяться в грязи, никогда не видя ни зелёной травы, ни ни листвы, ни звёзд на небе.

Мы говорим алкоголю –  
нет!

**НЕТ!**



# КУРЕНИЕ

**НИКОТИН** – чрезвычайно сильный яд, действующий на нервную систему, пищеварение, а также на дыхательную и кровеносную системы





- ◎ Лошадь погибает никотина от 1 капли никотина.
- ◎ Кролик -от  $\frac{1}{4}$ .
- ◎ Собака – от  $\frac{1}{2}$ .
- ◎ Птицы погибают, если к клюву поднести палочку смоченную никотином.
- ◎ Для человека смертельная доза от 50 до 100 мг или 3-4 капли..

**Именно такая доза поступает в кровь после выкуривания 25 сигарет.**

# Болезни, вызываемые курением

## Злокачественные опухоли

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

## Хронические болезни

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)



# Чем же так опасна сигарета?

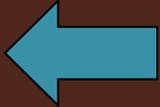


- **АНТРАЦЕН.** При вдыхании пыли или паров антрацена происходит отек век, раздражение слизистых оболочек горла, носа. При длительном воздействии обнаруживается снижение прироста массы тела, возникают фибромные заболевания у женщин.
- **ПИРЕН.** Хорошо растворим в человеческой крови, связывается с глобулином. При остром воздействии вызывает судороги, спазмы дыхательных путей, парезы конечностей. Резко снижается гемоглобин крови, одновременно в моче увеличивается содержание белка и сахара. При воздействии в малых количествах - головная боль, слабость, нарушенная функция печени, склонность к лейкоцитозу.
- **2,4-ДИМЕТИЛФЕНОЛ.** Угнетает высшие нервные центры, действует наркотически, вызывает дистрофические изменения в печени, миокарде легких, а также распад эритроцитов в крови.
- **ЭТИЛФЕНОЛ.** Вдыхание паров вызывает возбуждение, повышается двигательная активность, затем - резкое снижение артериального давления, острое угнетение, шаткость походки. Попадание на кожу вызывает тот же эффект.

- **НИТРОБЕНЗОЛ.** При вдыхании больших концентраций - почти мгновенная потеря сознания и смерть в течение нескольких минут (яд нервно-паралитического действия). При малых концентрациях - возбуждение, подобное алкогольному, затем слабость, сонливость, мышечные подергивания, отсутствие аппетита, тошнота. Длительное вдыхание вызывает необратимые изменения кровеносных сосудов (особенно мозга).
- **НИТРОМЕТАН.** При вдыхании - учащение пульса, увеличение объема дыхания, ослабление внимания, кашель, хрипы в легких. При высоких концентрациях развивается наркотическое состояние с психической травмой.
- **НАФТИЛАМИН.** Приводит к кислородному голоданию мозга, частым головным болям, угнетению нервно-психической деятельности.
- **БЕНЗИН.** Под влиянием паров бензина понижается кровяное давление, пульс замедляется. При хроническом отравлении - утомляемость, похудание, учащение заболеваемости верхних дыхательных путей, расстройства печени, глазные заболевания.
- **УГАРНЫЙ ГАЗ.** Легко соединяется с гемоглобином крови и делает его неспособным переносить кислород.

- **ЦИАНИСТЫЙ ВОДОРОД (СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА).** Сильный яд, действующий на центральную нервную систему.
- **АММИАК.** Вдыхание аммиака вызывает раздражение слизистой оболочки бронхов, слезотечение.
- **БЕНЗОЛ** - органический растворитель.
- **ФЕНОЛ-КАРБОЛОВАЯ КИСЛОТА.** При попадании на кожу вызывает ожоги и долго незаживающие раны.
- **АКРОЛЕИН.** Сильный лакриматор (группа отравляющих веществ, которая действует на слизистую глаз) вызывает обильное слезотечение.
- **ГИДРАЗИН.** Применяется как инсектицид: один из горючих компонентов ракетного топлива.

.



# ЛЕГКИЕ

Курящего



Не курящего



# Рак легкого



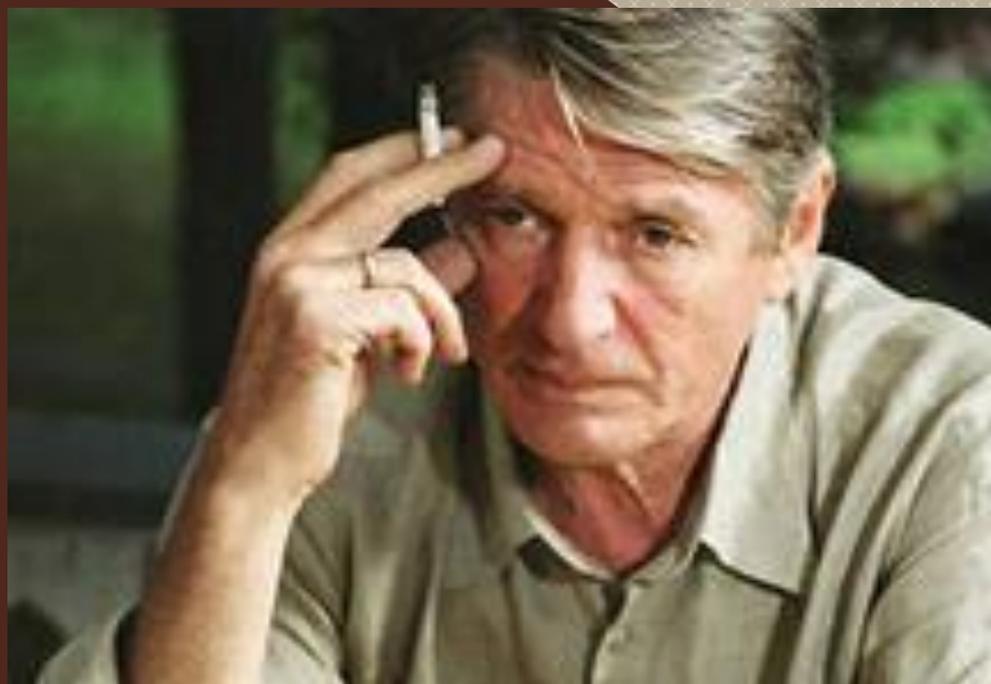
Курение или здоровье – выбирайте  
сами!



По данным Всемирной организации здравоохранения  
от табака умирает каждый пятый.  
Каждый день в России из-за болезней, вызванных курением  
табака, умирает тысяча человек.

# Наши знаменитости, умершие от курения

- Александр Абдулов, 54 года



Знаменитый актер продолжал курить даже в израильской клинике, где, как предполагалось, ему сделают операцию по поводу рака легких. Дым из его палаты распространялся повсюду, что вызывало нарекания других пациентов. Но Абдулов продолжал курить - смысла бросать он уже не видел. Он знал, что время для операции было упущено. Перед смертью он сказал: «Четыре месяца боли. Я дико устал...».



- **Анна Самохина, 47 лет**  
Умерла от рака желудка. Люди, знавшие актрису, говорили, что она не могла жить без кофе и сигарет. Сигареты можно увидеть на ее могиле на Смоленском кладбище, особенно, в поминальные дни, - их оставляют многочисленные поклонники этой красивой женщины и замечательной актрисы, знавшие о том, что она курила до последнего дня



- **Андрей Миронов, 46 лет**
- Инсульт случился прямо на сцене. Миронов курил на протяжении всей жизни, еще со Щукинского училища. Много раз бросал, были периоды, когда не курил. Но, когда работы наваливалось, снова брал сигарету в руки. Мало кто связывает его преждевременную смерть знаменитого актера с курением. Но ведь всем известно, что от табака страдают не только легкие и бронхи, но и сердечно-сосудистая система.

# Наши знаменитости, умершие от курения



**Николай Рыбников,  
59 лет**



**Ролан Быков, 68 лет**



**Илья Олейников, 65 лет**



**Лев Яшин, 60 лет**



**Роман Трахтенберг,  
41 год**



**Олег Янковский, 65 лет**

# НАРКОМАНИЯ

- Наркомания – это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию (состояние повышенного, беспричинно-радостного настроения), а в больших дозах одурманивание или наркотический сон

# Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



**Наркомания приводит человека к деформации личности, искажению его социального поведения, что выражается в отклонении от нравственных и правовых норм, принятых в обществе.**

**Наркотическая зависимость – это непреодолимая потребность человека в приёме наркотика.**

**Человек в состоянии наркотической зависимости**

**уже никак не может**

**Обойтись без приёма наркотика или сократить его приём на долгое время.**

**Он становится рабом наркотика и следовательно рабом торговца наркотика.**

# ФОТОГРАФИИ НАРКОМАНОВ









Дети наркоманов рождаются неполноценные





# Игромания

Игромания - это вредная привычка начинается безобидно - игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.



# Вывод

Таким образом, на сегодняшний день проблема о злоупотреблении наркотическими веществами по-прежнему актуальной. Многие подростки, по мнению учащихся становятся наркоманами из-за любопытства или из-за проблем в семье. Но большинству учащихся разговоры о наркотиках безразличны, т.к. им самим не приходилось сталкиваться с этой проблемой.

Остается надеяться, что учащиеся смогут предостеречь себя от чумы XXI века, что им хватит сил удержаться от соблазна попробовать наркотики.

## Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.
- Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

## Интернет-ресурсы направленные на борьбу с вредными привычками

- [www.fskn.ru](http://www.fskn.ru) - официальный интернет-сайт ФСКН России.
- <http://www.narkotiki.ru/> - проект «Нет наркотикам»
- <http://beztabaka.ru/> - проект «У нас не курят»
- <http://ne-kurim.ru/> - сайт по борьбе с курением
- <http://www.trezvpol.ru/> - «Трезвая политика»
- <http://alcoholizm.ru/> - профилактика алкоголизма