

Полезный разговор о вредных привычках

«Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас» (Эриан Шульц)

**Автор: социальный педагог
ГБПОУ КК ВЗСТ
Климова Елена Алексеевна**

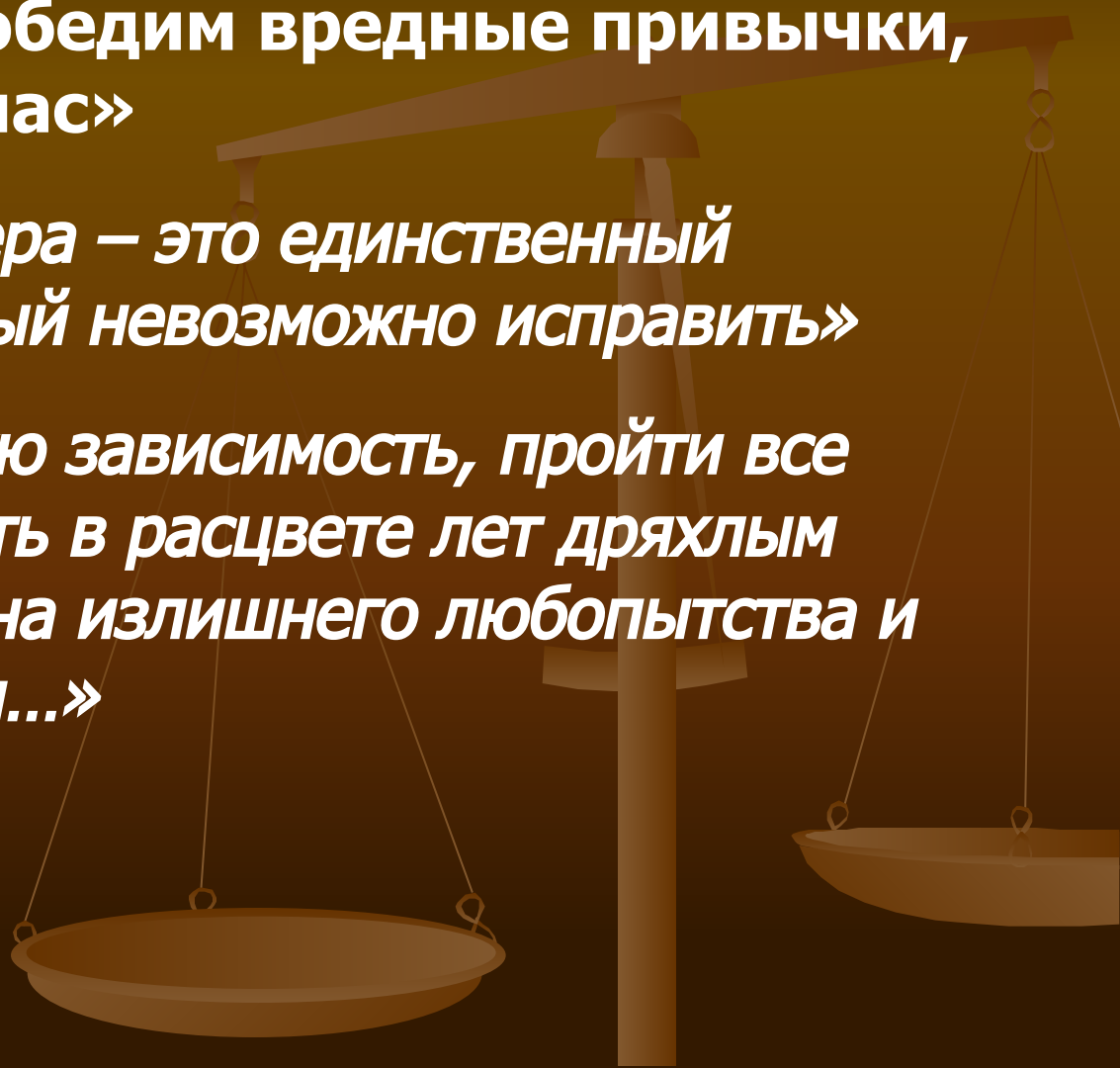
Цель:

- Ознакомить с интернет-ресурсами, связанными с профилактикой вредных привычек
- Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека.



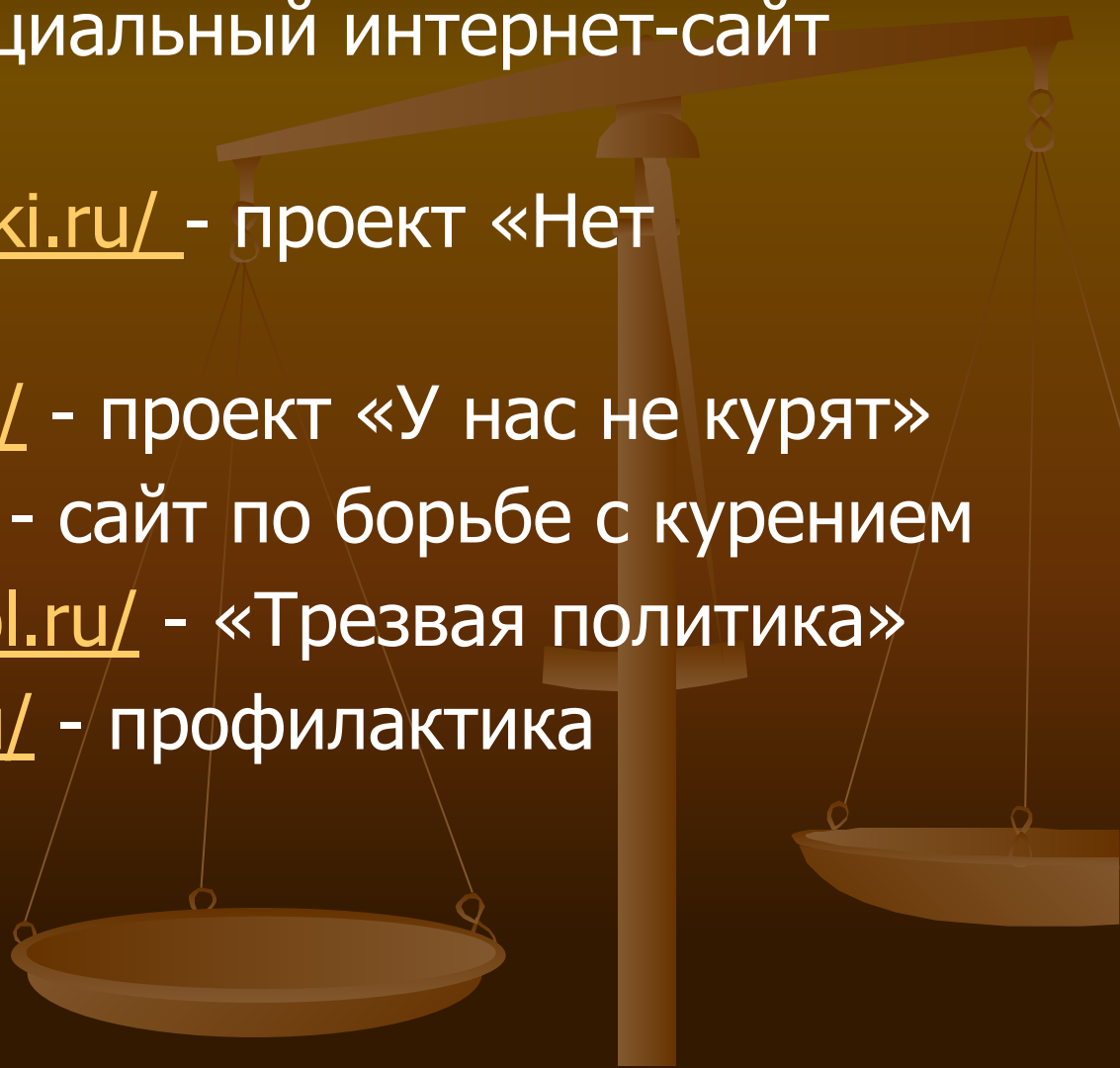
Эпиграфы

- - «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...»*



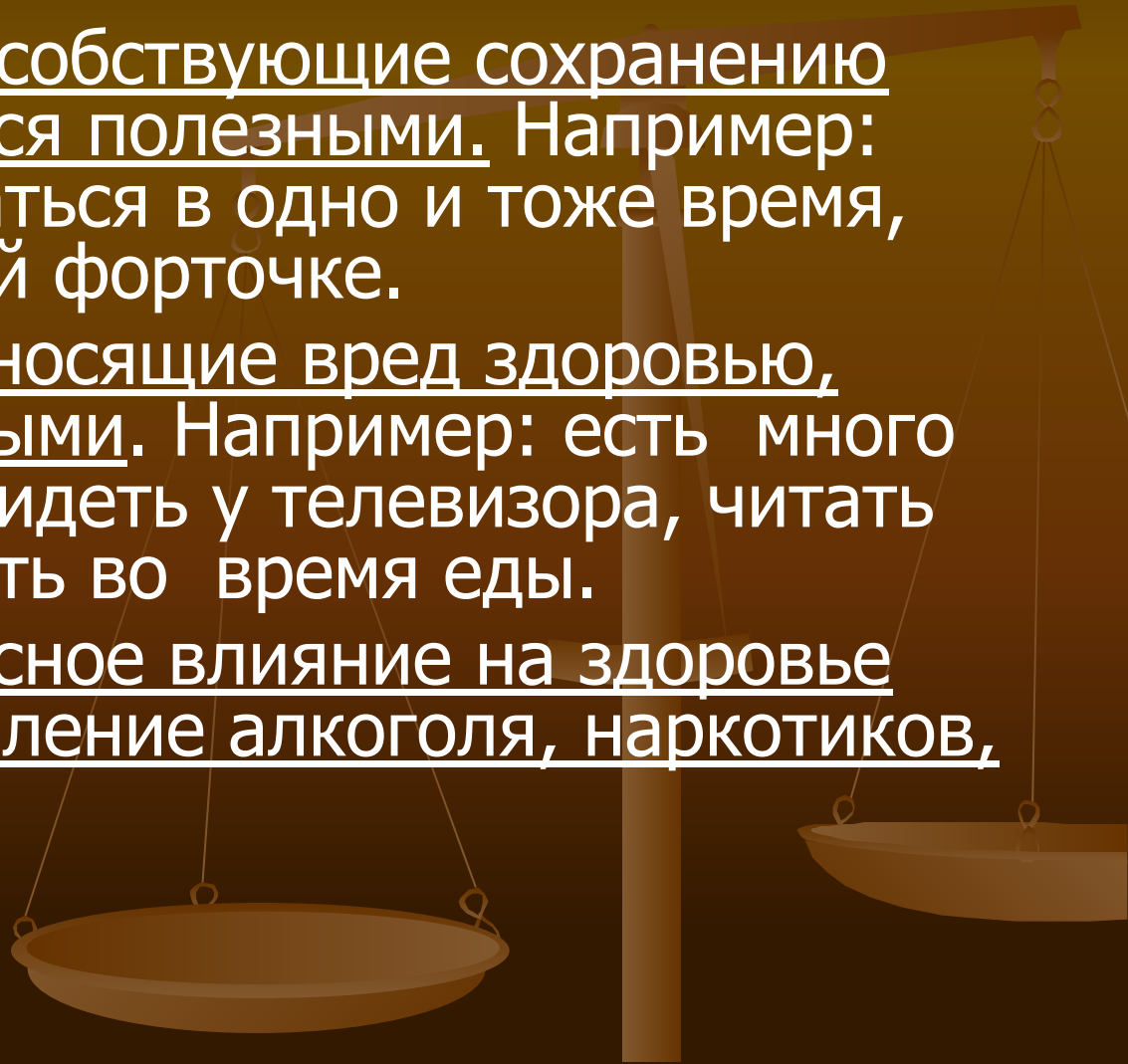
Интернет-ресурсы направленные на борьбу с вредными привычками

- 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



Привычки: полезные и вредные

- Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.
- Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.
- Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.



Как привычки влияют на здоровье

- Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

- Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью **обменных процессов**, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.



А вот и портреты чудовищ!

Токсикомания



Курение



Наркомания



Алкоголь



Игромания



АЛКОГОЛИЗМ



- Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

Алкоголизм



- Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
- 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

Алкоголизм



- Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией.
- Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

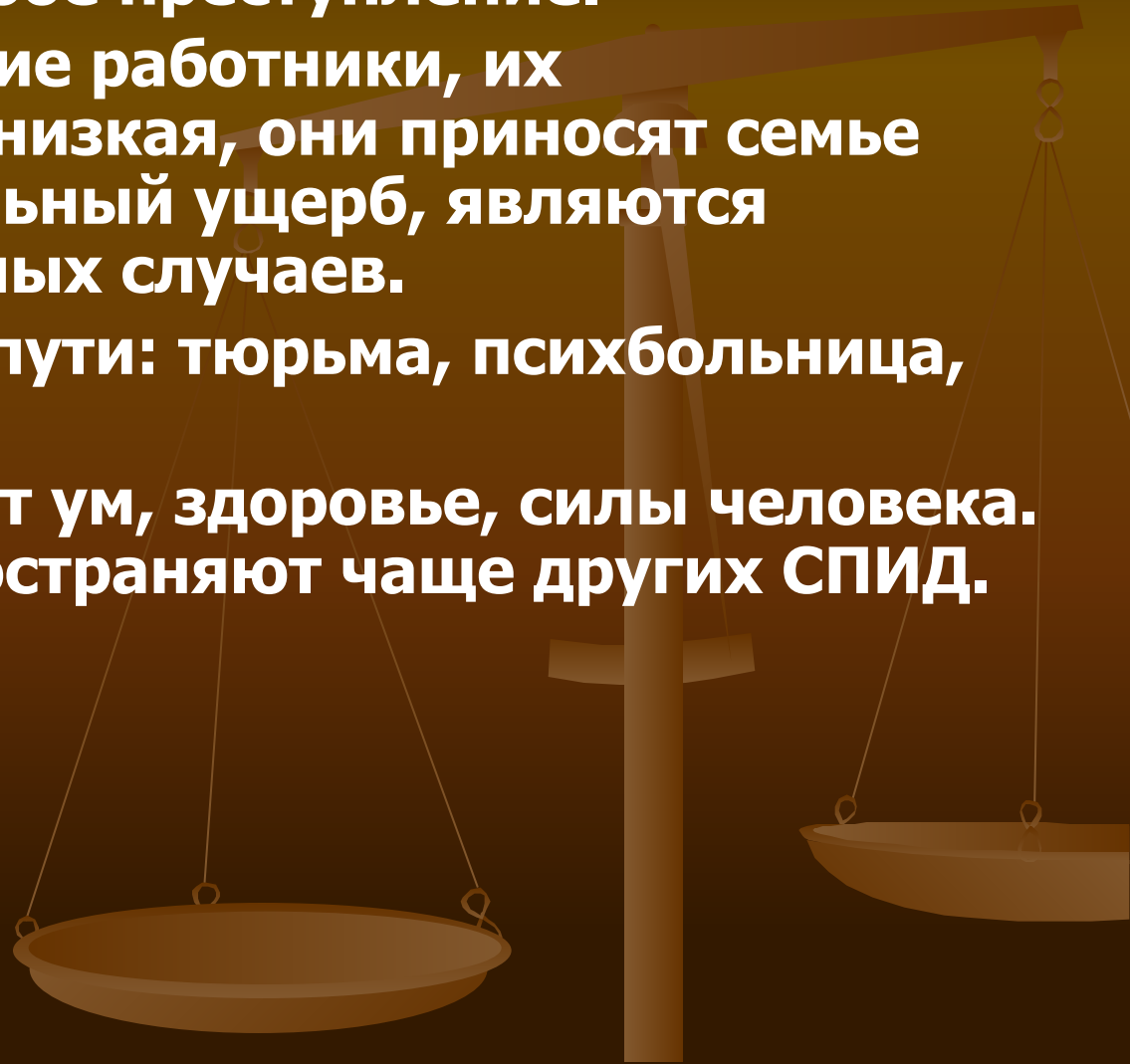
Наркомания



- Наркотики - отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.
- Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.
- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - **буквально с первого раза человек может стать наркоманом!**
- У человека появляются галлюцинации, кошмары.

Наркомания

- Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.
- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.
- У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.
- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.



Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



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



Токсикомания

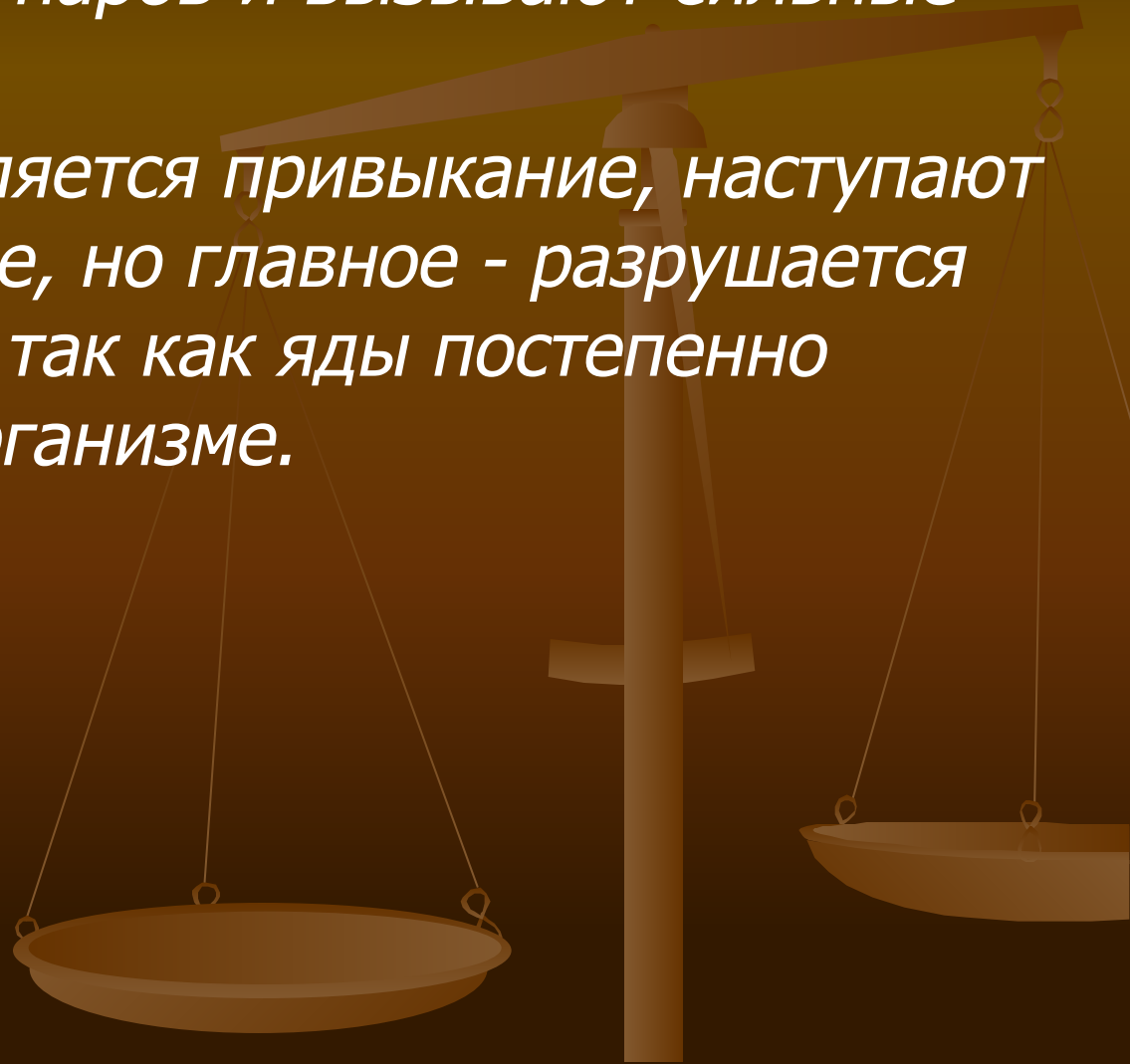


Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном.

Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд).

Токсикомания

- Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления.
- Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.



Табакокурение



Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.

- Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.

- Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.

- Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

При пассивном курении некурящий человек страдает больше



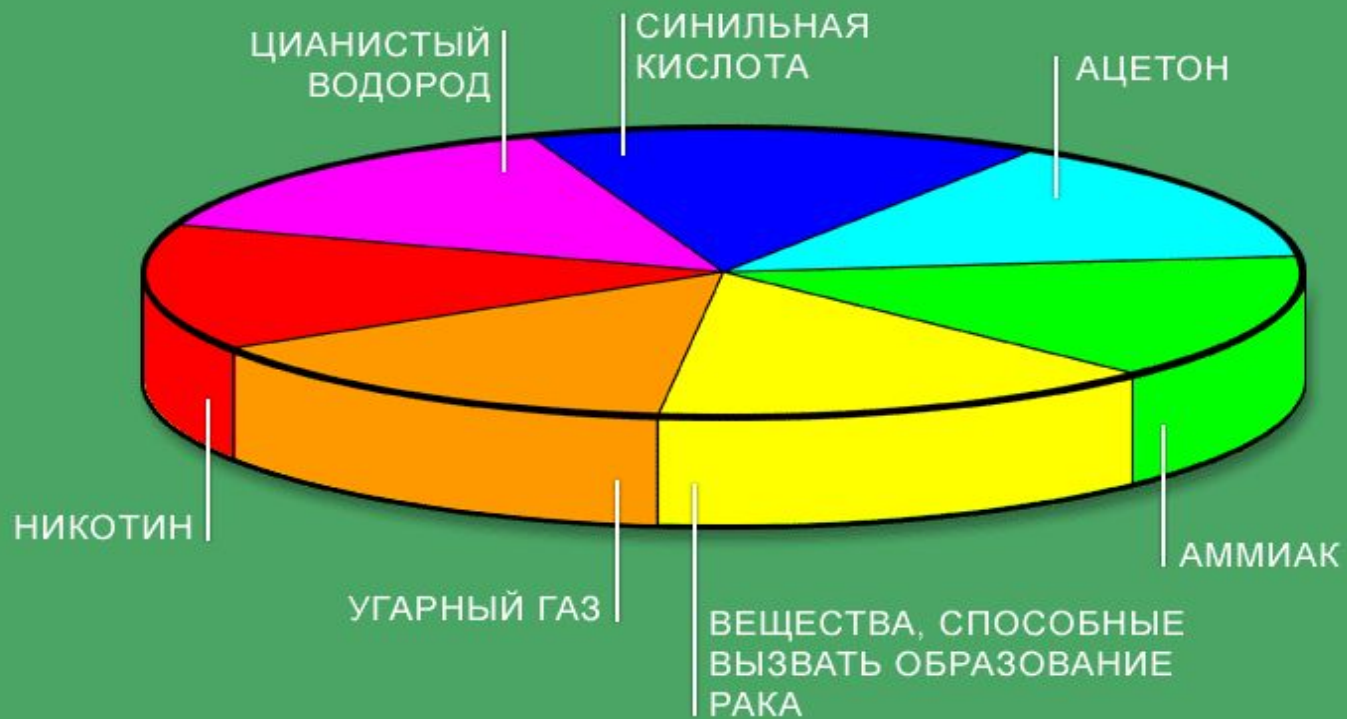
От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курительщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курительщиками.




Курение

В табаке содержится 1200 ядовитых


СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА




ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

 Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.



 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.



 Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).

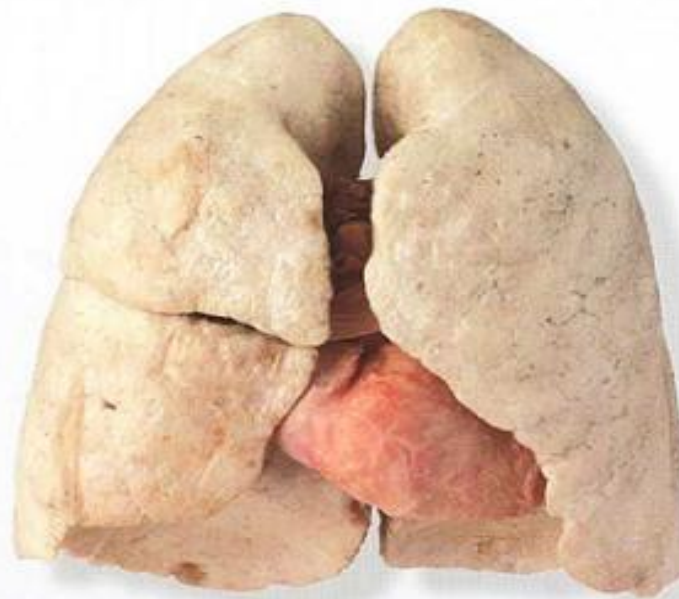
О вреде курения

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

www.oper.ru



Курить - это круто!



Да конечно!

<http://forum.academ.org/>

По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет, 5 лет;
- Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.



Никотин убивает:

0,00001 гр. – воробья

- 0,005 гр. - лошадь

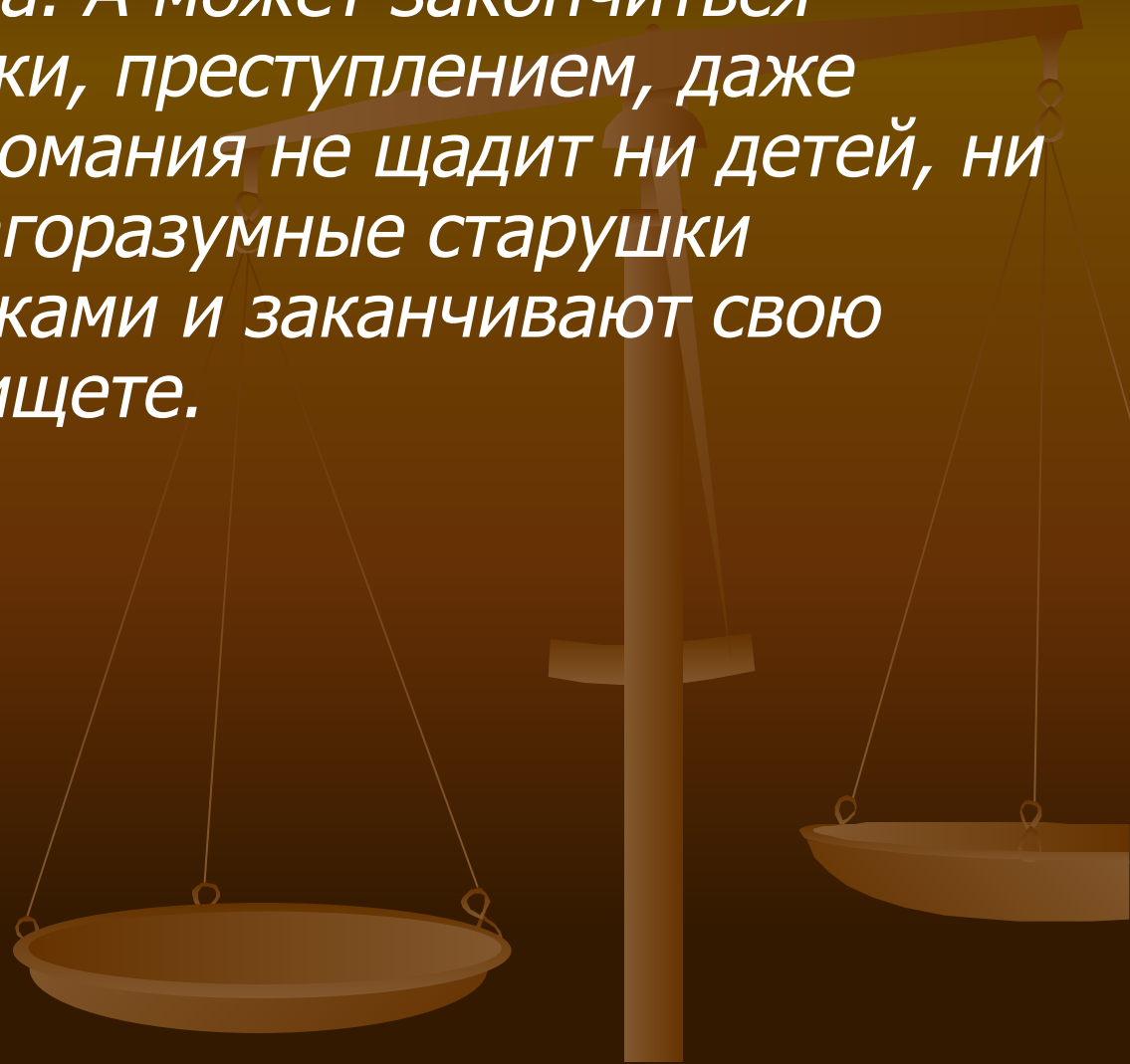
00001 гр. – лягушку

0,01 – 0,08 гр. - человека



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.



Защита от угрозы



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».**

МОТИВЫ

желание сохранить
здоровье

следовать
закону

избежать
зависимости

ПОЗИТИВНЫЕ
интересы и
увлечения



КОМПАНИЯ

скука

МОДА

ЛЮБОпытСТВО

УХОД
ОТ
ПРОБЛЕМ



Полезные привычки

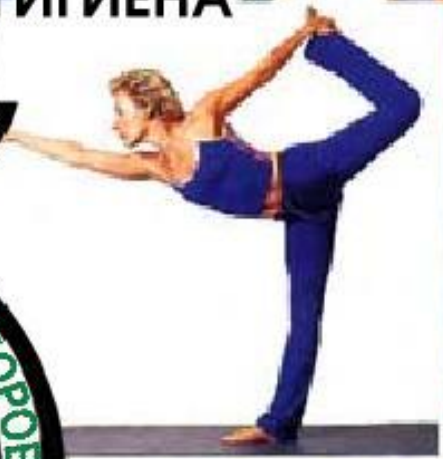
ЗАКАЛИВАНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ

ДВИЖЕНИЕ ПИТАНИЕ

РЕЖИМ
ДНЯ

ГИГИЕНА



АНКЕТА

Употребляете ли вы алкоголь?

- а) да б) нет

2. С какой целью вы употребляете спиртные напитки? (возможны несколько вариантов ответов)

- а) чтобы снять напряжение (стресс)
б) чтобы повысить своё настроение
в) чтобы поддержать компанию
г) ваш вариант ответа _____

3. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

- а) ежедневно
б) не более трех раз в неделю
в) не более двух раз в месяц
г) другое _____

4. Пробовали ли вы когда-нибудь курить?

- а) да б) нет

5. Курите ли Вы сейчас?

- а) да б) нет

6. Количество выкуриваемых Вами сигарет?

- а) 1-10 сигарет в день
б) 10-20 сигарет в день
в) более пачки в день

7. Вследствие чего Вы начали курить?

(возможны несколько вариантов ответов)

- а) желание повзрослеть
б) влияние компании
в) хотел попробовать
г) свой ответ _____

8. С какого возраста Вы начали курить?

- а) с 8-12 лет
б) с 12-16 лет
в) с 16 –18 лет

9. Употребляли ли Вы когда-нибудь пусть даже слабый наркотик?

- а) да б) нет

10. Если да, то с какой целью?

- а) желание новых ощущений
б) под воздействием других людей
в) ваш вариант ответа _____

11. Сколько времени в день вы можете провести за компьютерными играми?

- а) 1-2 часа б) 2-3 часа в) 3 и более

12. Ваш пол:

- а) мужской б) женский

Спасибо за сотрудничество!

Спасибо за внимание!

