

**“С людьми живи в мире,
а с пороками сражайся”.**



Цель:

дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие личности и поведение человека.



Как привычки влияют на здоровье

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Многие привычки могут оказать влияние на здоровье человека.

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. Под их воздействием поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок и пр.), сосуды, головной мозг. Снижается работоспособность человека, ослабевают зрение, слух, память. Меняется поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для их жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого не узнают в жизни.

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.



Алкоголизм



- Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.



- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. 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.



Наркомания



- Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а вылечить зависимость очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание. Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика.



- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.



Токсикомания



- Это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров бензина, аэрозолей, ацетона, клея, толуола. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая эти пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг. Токсикомания развивается очень быстро, вырастая из кратковременной привычки употреблять вещества, изменяющие сознание, и относится к виду тяжелых заболеваний, лечение которых очень сложно.



Табакокурение



В табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина

- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- Сейчас в Америке считается курить “немодным”.
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
- **31 мая во всем мире отмечают как День без табака.**



Понятие о табакокурении и его опасность для здоровья

- **Табакокурение** – самая распространенная форма применения психоактивных веществ. **Психоактивными** называют вещества, искусственно вызывающие возбудимость работы головного мозга. Такая активность вредно сказывается на здоровье, прежде всего ухудшается работа мысли, памяти, ослабляется внимание.
- Активное вещество, содержащееся в табаке, называется **НИКОТИНОМ**.
Никотин – это возбуждающее средство.

Никотин убивает:

0,00001 гр. – воробья

0,004 – 0,005 гр. - лошадь

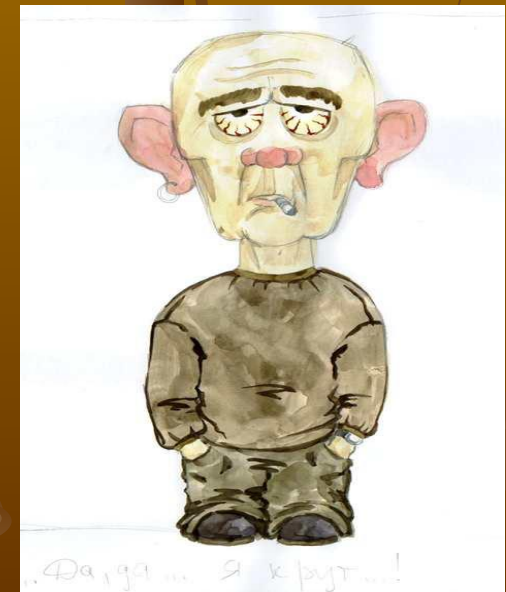
0,000001 гр. – лягушку

0,01 – 0,08 гр. - человека



Вот некоторые заболевания наиболее характерные для табакокурения

- В бронхах – хронический бронхит курильщика;
- Слизистая оболочка пищевода истончена, повышено ранима;
- В желудке – хронический гастрит курильщика или язва;
- Слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика;
- Мелкие артерии, артериолы – повышено возбудимы склонны к спазмам;
- Сердце – учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы;
- Расстроена работа потовых и сальных желез кожи;
- Волосы истончены, секутся и выпадают;
- И другие.



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.



Пассивное курение.

- Пассивное курение –это принудительное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, образованного другими людьми в процессе курения. Вторичный дым, который выдыхает курильщик, загрязняет воздух никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензапиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами. Исследователи пассивного курения пришли к выводу, что в плохо проветриваемом помещении некурящий за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты.



- Пассивно вдыхаемый табачный дым является для легких сильным раздражителем, что может привести к заболеваниям легочной системы. Особенно вреден табачный дым при пассивном курении больным стенокардией. Пассивное курение вызывает у некурящих людей возбужденное состояние, раздражительность, оно влияет на психику, ухудшает внимание, понижает способность к восприятию знаний. Табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которое способствует повышению тонуса организма и работоспособности.

Статистические данные:

- табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет (ежедневно на 15 минут);
- по данным ВОЗ, каждый третий умирающий в мире – жертва алкоголя, а каждый пятый – жертва табака;
в России курит половина мужчин и десятая часть женщин;
- токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля;
- при табакокурении: 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% поглощает сам курильщик, 50% - отравляют воздух в помещении;
- средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, а у курильщиков – 47 лет;
- из 100 больных туберкулезом: 95 – курильщики;
- если в семье курят оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получали бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год;
- жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин;
- некурящему достаточно 1 час провести в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.



Вы курите?

Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки



7,1%

8,7%

7-й класс

31%

27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

Сколько сигарет в день?

7,8%

Пачку и более

(в среднем)

51% До пяти
сигарет

43%

Примерно
полпачки



Указаны результаты опроса среди всех курящих старшеклассников.

Избавление от табачной зависимости

- Отказ от курения – это не отказ от чего-то хорошего, а существенная победа над собой и над табаком. Бросить курить можно в любое время. Нужно только захотеть.
- Первым делом надо ответить на вопрос: «Почему я вообще курю?» Честный ответ поможет легче освободиться от этой привычки.
- В дополнение надо найти ответ на вопрос: «Хочу ли я на самом деле бросить курить?», привести основной аргумент отказа от табака.
- Необходимо продумать все «за» и «против» курения.



Не надо откладывать принятое решение. Назначь необходимый день и сообщи об этом своей семье, друзьям. А чтобы быстрее восстановить свой организм от вредных последствий табакокурения, можно заниматься физическими упражнениями, закаливанием организма, аутотренингом. Они помогут избавиться от пороков, сделать жизнь интересной, целеустремленной.

Когда вы бросите курить...

- **через 20 минут** – после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.
- **через 8 минут** – нормализуется содержание кислорода в крови
- **через 2 суток** – усилится способность ощущать вкус и запах
- **через неделю** – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе
- **через месяц** – явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
- **через полгода** – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать плавать, почувствуете желание физических нагрузок
- **через 1 год** – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится на половину
- **через 5 лет** – резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день..

Выводы:

- Юноши и девушки! Вы познакомились с вредом, наносимым организму алкоголем, наркотиками, табаком. Вы внимательно просмотрели презентацию? А теперь сделайте свой выбор.
- Подумайте о том, что вас ждет впереди.
- Алкоголь, наркотики, табак коварны, и расплата неотвратима.
- Трудно бороться с вредными привычками? Безусловно, но если подойти к этому делу со всей серьезностью, изучить некоторые приемы, то порвать с вредными привычками сможет практически любой человек.
- Необходимо сосредоточить основные усилия на формировании положительных привычек, а не только на избавлении от вредных привычек.
- Схватка с самим собой – дело не легкое. Преодоление вредной привычки – наиболее сильное испытание воли.
- Самое трудное – суметь преодолеть искушение наедине с самим собой.
- Испытайте и закалите свою волю, выработайте самодисциплину, совершенствуйте самоорганизацию.
- **Помните: здоровье, радости жизни и счастье в ваших руках.**



Я выбираю жизнь!

