

ПОЛЕЗНЫЙ РАЗГОВОР О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

Автор: Корнеева В.Б., социальный педагог
«МКОУ «СОШ №15» ИГОСК

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



ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (ПАВ)

- Алкоголь (пиво, вино, крепкие спиртные напитки ...)
- Никотин (табак , махорка, папиросы, сигареты, сигары, насвай, спайс...)
- Дикорастущая конопля (марихуана, анаша, гашиш,...)
- Стимуляторы(кофе, экстази, эфедрин,..)
- Опиоиды(кодеин, героин, опиум, морфин, метадон,..)
- Снотворные (барбитал, фенобарбитал,...)
- Антидепрессанты(амитриптилин, имипрамин,...)
- Галлюциногены(ЛСД, мескалин)
- Летучие ингалянты(бензин, клей, растворители,...)
- Другие вещества (кава и т.д.)

ТИПЫ ЗАВИСИМОСТЕЙ:

- ⦿ 1. Никотиновая зависимость
- ⦿ 2. Алкогольная зависимость
- ⦿ 3. Наркотическая зависимость
- ⦿ 4. Токсикомания - зависимость от веществ не включенных в официальный список наркотиков



Алкоголь вызывает приятное, приподнятое настроение, а это побуждает к повторному употреблению спиртного напитка. В первое время при желании и твердости характера еще можно отказаться от вина. Под влиянием алкогольной зависимости (да и уговоров друзей) воля ослабевает, и человек уже не может противостоять влечению к алкоголю. Под влиянием алкоголя ослабляется воля и самоконтроль человека, и нередко люди совершают проступки и ошибки, в которых раскаиваются всю жизнь.

ОПАСНОСТЬ АЛКОГОЛЯ

Очень опасен алкоголь для юных для девушек, поскольку их организм в период роста легче подвергается воздействию алкоголя.

Если пьянство - результат неправильного воспитания, слабоволие, распущенности, подражание дурным привычкам, то алкоголизм - серьезная болезнь, требующая специального лечения. Нужны большие усилия, что бы перевоспитать человека, злоупотребляющего алкоголем. Не редко эти усилия оказываются напрасными. Нет ни чего ужаснее мужа - пьяницы, заставляющего страдать жену и детей.

ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ...

Пивной алкоголизм развивается медленнее, чем винный и водочный, но не менее опасный. В прошлом веке англичане, борясь с алкоголизмом, решили вытеснить крепкие алкогольные напитки пивом. Но вскоре пришлось отменить «пивной закон», поскольку его введение лишь усугубило пьянство. Пиво стало занимать по приобщению к спиртному первое место. ВОЗ отмечает, что в тех странах, где употребление пива велико, смертность от цирроза печени в 20 раз выше, чем в странах, где его потребление мало. В кружке пива содержится от 10 до 20 грамм алкоголя в зависимости от способа изготовления, т.е. в 1 литре пива столько алкоголя, сколько в 200-300 грамм водки. Известно много случаев, когда человек становился пьяницей, употребляя ежедневно не менее кружки пива (Чехия, Германия).

В наркологии существует даже специальный термин «пивной алкоголизм». Вначале формируется общее ожирение, ожирение сердца, печени, воспалительные процессы в почках. У злоупотребляющих пивом смертность от рака в 2 раза выше, чем у не злоупотребляющих.

ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ...

доказали, что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

Думаю, что вывод тебе сделать не трудно: никогда и не при каких обстоятельствах не пригубливай алкоголя, даже если это предложат тебе близкие люди - товарищи и родные.

При употреблении алкоголя у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями

НАКАЗАНИЕ...

Статья 20. 20. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Статья 20. 21. Появление (в общественных местах в состоянии опьянения).

Статья 20.22. Распитие и появление, а также употребление наркотических, психотропных веществ несовершеннолетними в возрасте до 16 лет.

Влечет наложение административного штрафа на родителей или их законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

Наркомания



НАКАЗАНИЕ...

Статья 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 3 до 10 лет).

Статья 230. Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 2 до 8 лет).

Статья 231. Незаконное культивирование (штраф в размере от 500 до 700 минимальных размеров оплаты труда).

Статья 232. Организация притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 3 до 7 лет).



ТОКСИКОМАНИЯ



ТАБАКОКУРЕНИЕ







ПРИ ПАССИВНОМ КУРЕНИИ НЕКУРЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК СТРАДАЕТ БОЛЬШЕ




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

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).



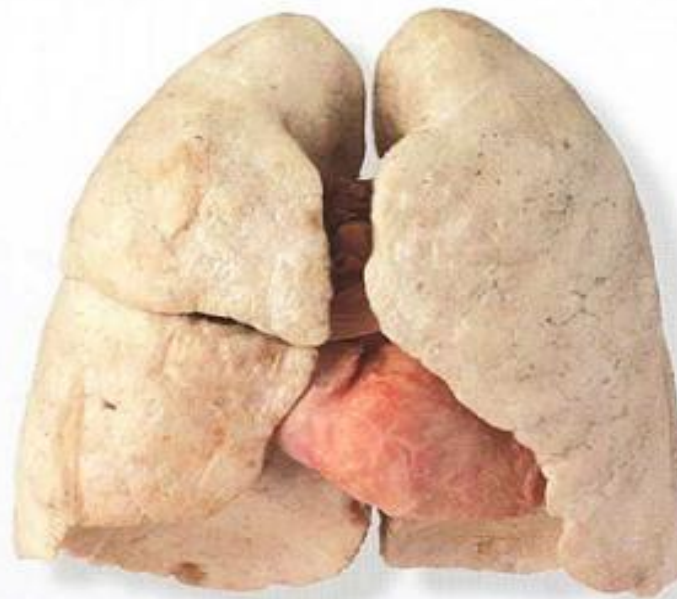
О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

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

0,004 - 0,005 гр. - лошадь

0,000001 гр. - лягушку

0,01 - 0,08 гр. - человека



ЗАДУМАЙСЯ, ПОКА НЕ ПОЗДНО...
ФОТОГРАФИИ ЛЮДЕЙ ДО И ПОСЛЕ ТОГО КАК
ОНИ НАЧАЛИ ПРИНИМАТЬ ПАВ



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



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





**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**