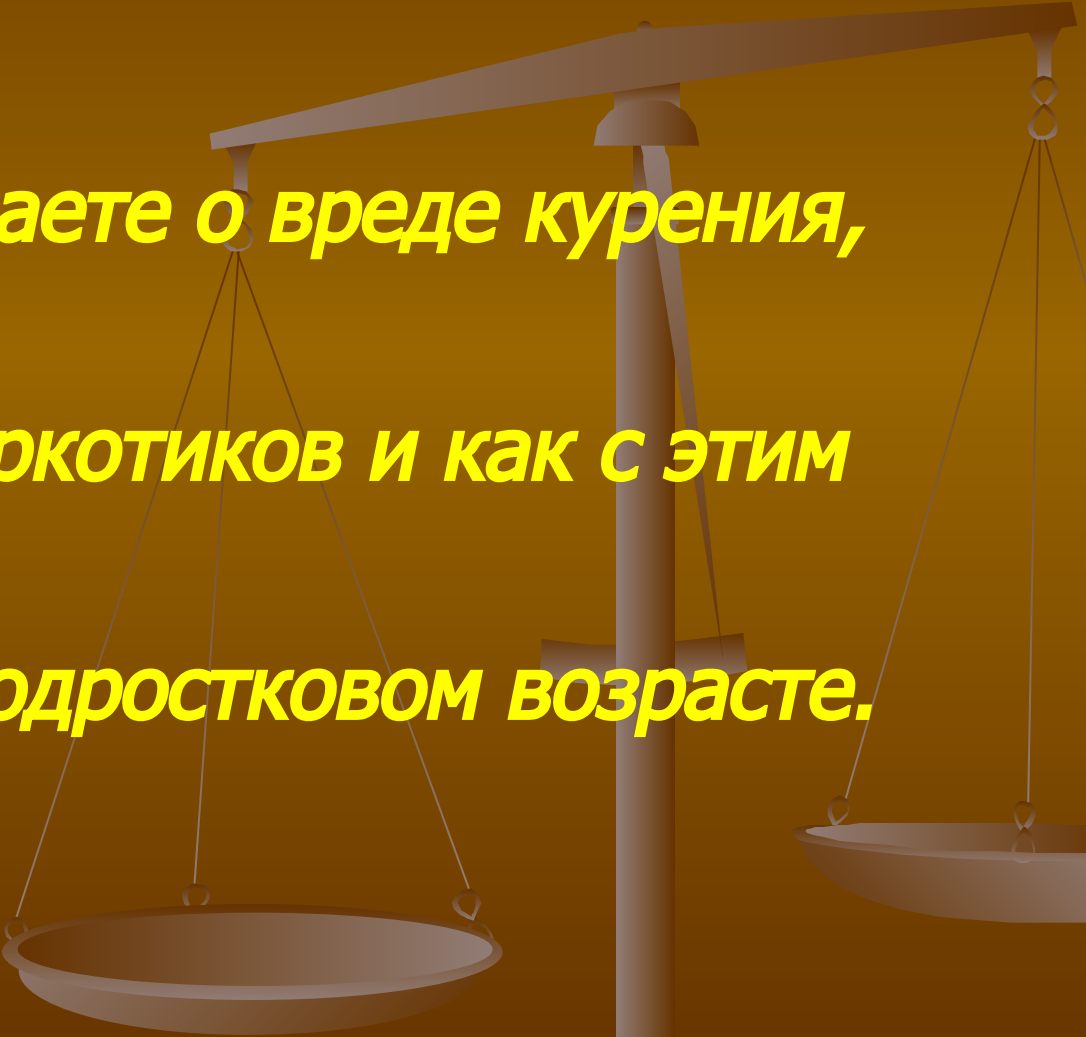


Вредные привычки



*Человек часто сам себе злейший враг*

*Цицерон*



*Здесь вы узнаете о вреде курения,  
алкоголя, наркотиков и как с этим  
бороться в подростковом возрасте.*

**Вредные привычки** – привычки ,  
которые не дают возможности  
человеку реализовывать себя как  
личность.

**Вредные привычки**

Использование нецензурных  
выражений, неряшество,  
переедание и т.д.

**Пагубные  
(болезненные)  
пристрастия**



**Пагубные  
пристрастия**

**Курение**

**Употреблени  
е  
алкоголя**

**Употреблени  
е  
наркотиков**

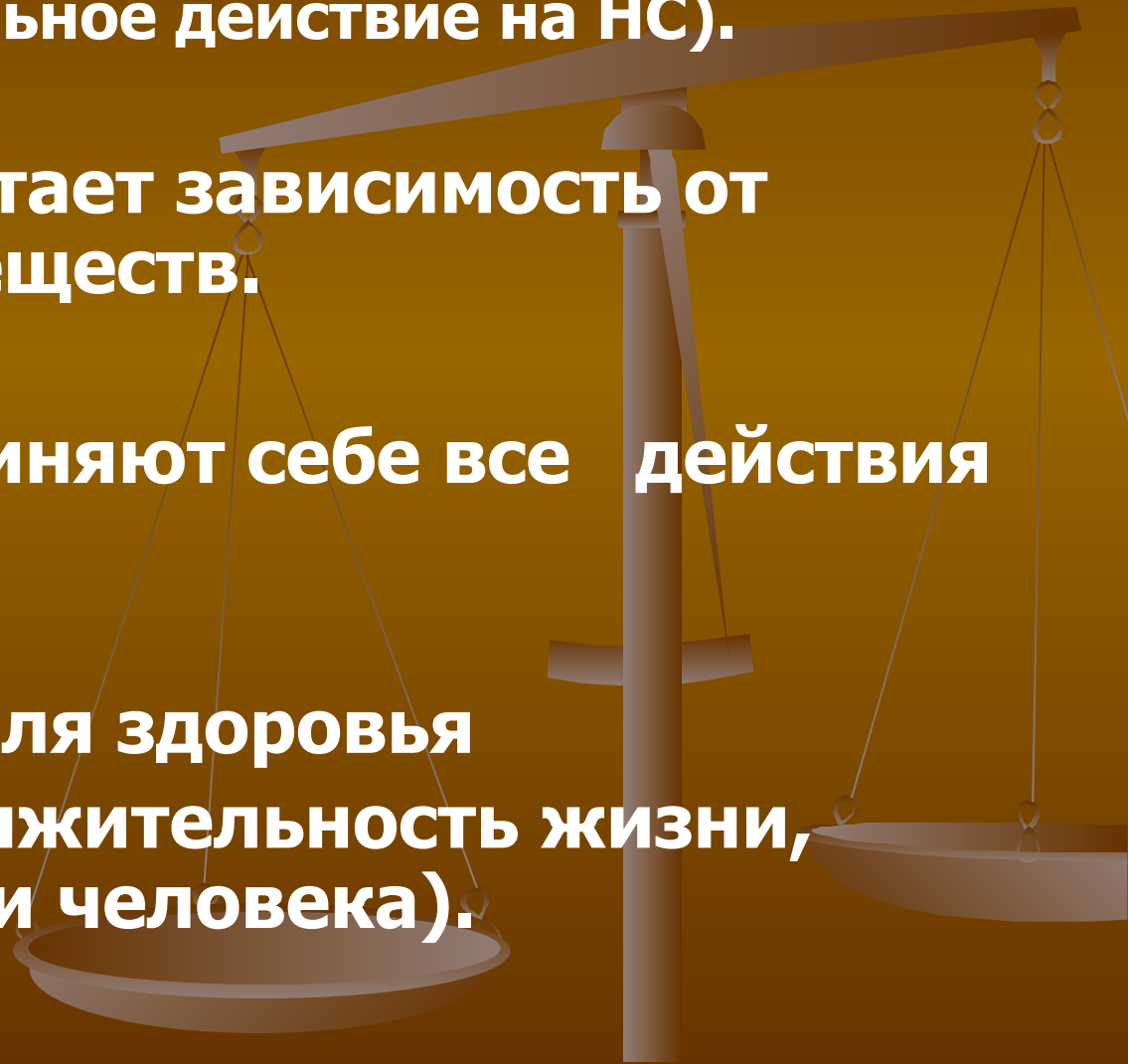
# Черты пагубных пристрастий:

- Обладают наркотическим эффектом (оказывают отрицательное действие на ЦНС).

Постоянно возрастает зависимость от наркотических веществ.

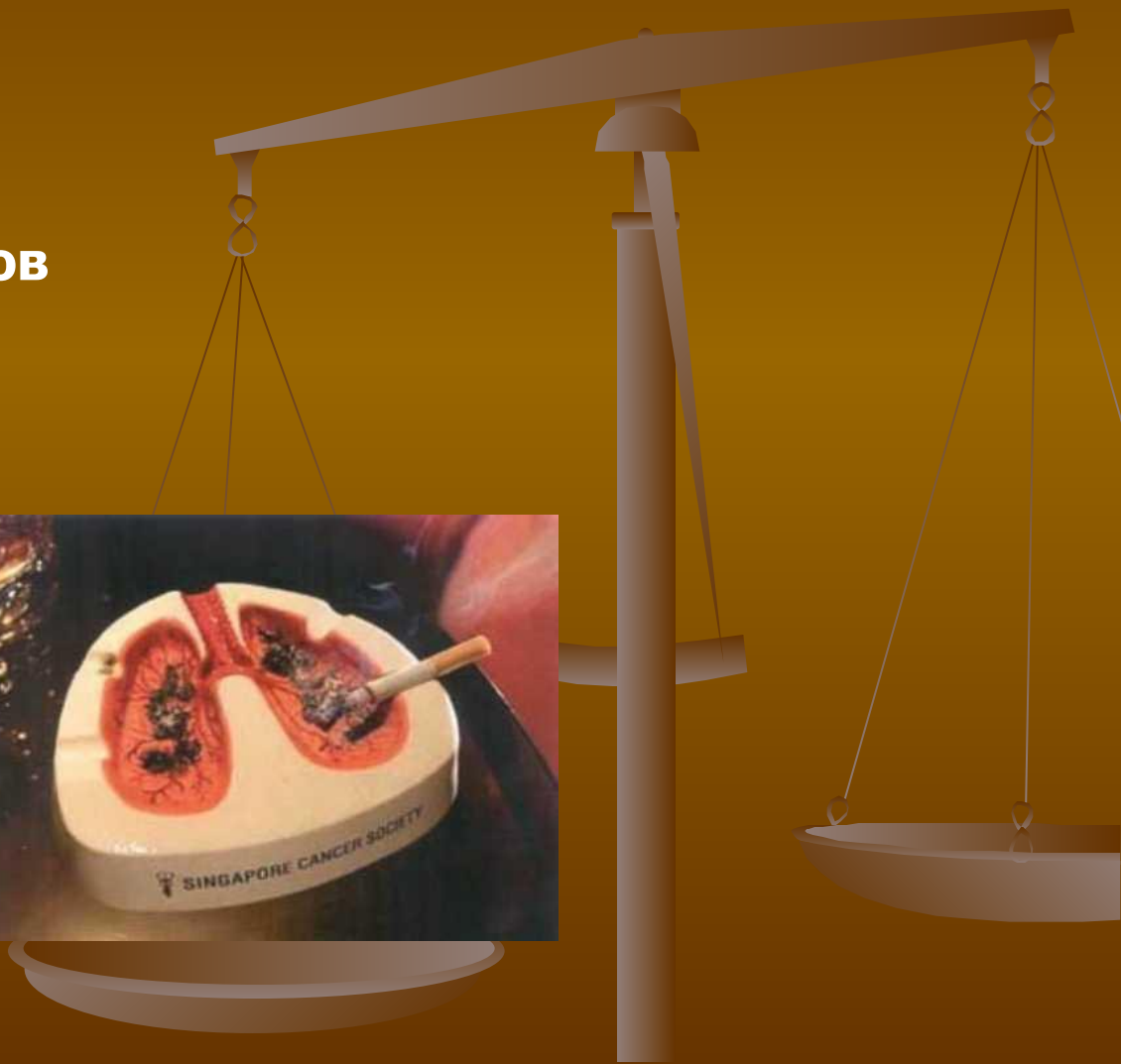
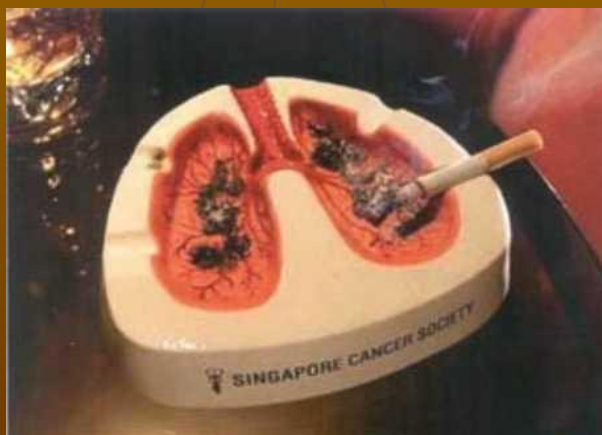
- Постепенно подчиняют себе все действия человека.

- Разрушительны для здоровья (сокращают продолжительность жизни, приводят к гибели человека).



# Курение

- **Табачный дым** содержит
- Около 30 вредных веществ -
- **никотин**
- **бензопирен**
- **синильная кислота**
- **аммиак**
- **сероводород**
- **ионы тяжёлых металлов**
- **сажа и др.**



# Вред от курения

## 1. Нарушение деятельности ССС

*(инфаркт миокарда – в 12-13 раз чаще, чем у некурящих)*

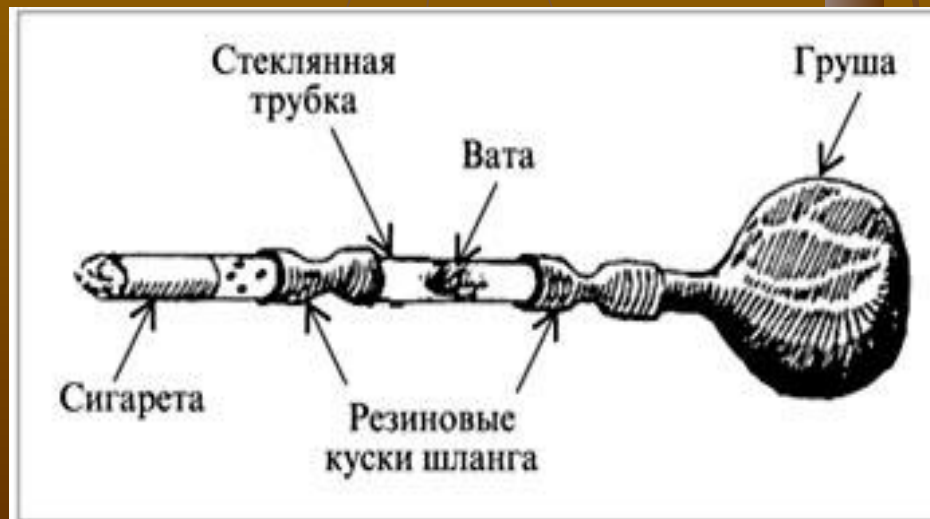
## 2. Угнетение вегетативной нервной системы

*(обильное слюноотделение, сужение зрачков)*

## 3. Нарушение дыхательных функций

*(хронические заболевания)*

## 4. Перерождение тканей, образование опухолей.



# Алкоголь

**Алкоголь** – сложное химическое вещество, наносящее вред организму.

Алкоголь в дозе 50 гр. – **яд!**

«...нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался...»





# Употребление алкоголя

приводит к :

1. Нарушению работы ССС
- 2 .Нарушению деятельности НС  
(ослабление процесса торможения- развязанность, неосторожность, недооценивание степени рискованности, деяния поступков).
- 3 .Воспалению и перерождению печени → цирроз.
4. Угнетению половой системы  
(бесплодие)



# Наркотики -

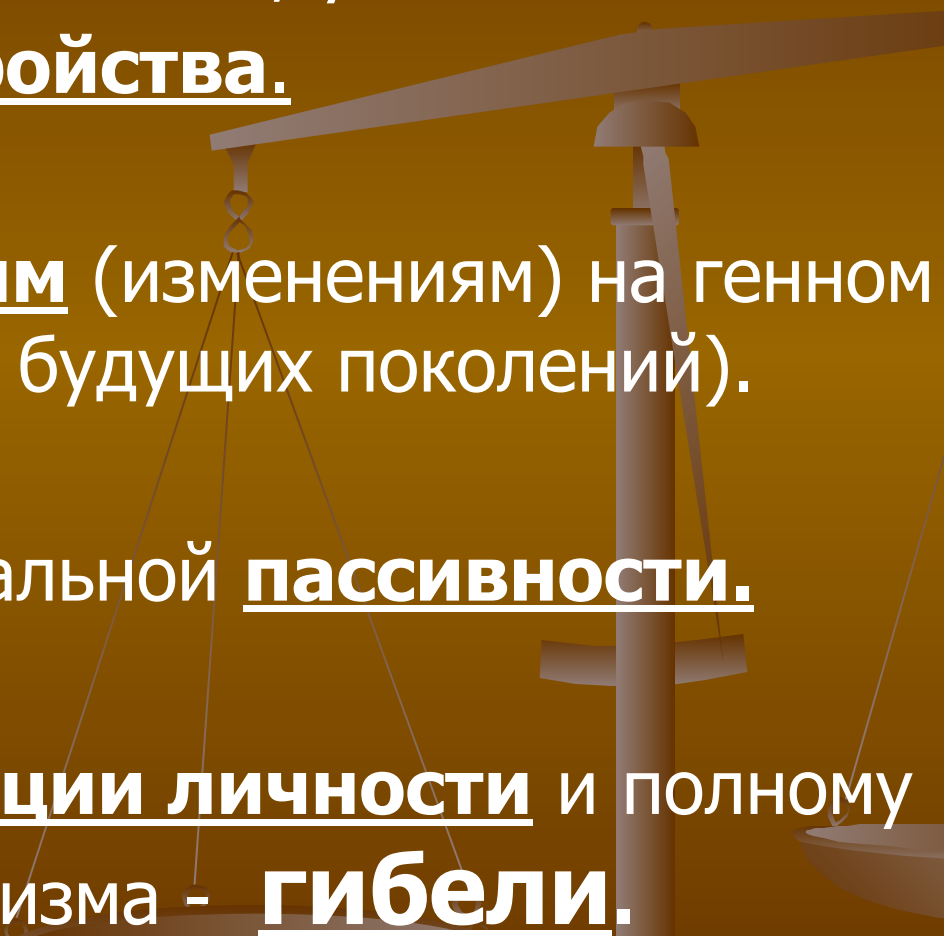
это вещества, вызывающие наркотический эффект.

Он проявляется в одурманивании, эйфории.

**Эйфория** – субъективно приятное состояние, которое заключается в ощущении возбуждения, бодрости, улучшения настроения, прилива сил и неограниченности возможностей.



# Наркотики и здоровье

1. Вызывают зависимость; умственные и физические расстройства.
  2. Ведут к мутациям (изменениям) на генном уровне (здоровье будущих поколений).
  3. Приводят к социальной пассивности.
  4. Ведут к деградации личности и полному истощению организма - гибели.
- 

# Профилактика вредных привычек





Вредные привычки, болезненные,  
пагубные пристрастия  
являются губительными для здоровья,  
сокращают продолжительность и  
качество жизни, могут  
стать причиной трагедии.

