

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Обоснование выбора темы

- Каждый человек ответственен за свое здоровье. Именно от него самого зависит его физическое и психическое состояние, а значит и продолжительность жизни. Ни один врач не может сделать для человека того, что человек должен и может сделать для себя сам. Каждый из нас мечтает и хочет жить долго и счастливо, но не всякий может жить правильно. Особенно это относится к людям, которые подвержены различным вредным привычкам, в том числе табакокурению и алкоголизму. В настоящее время идет психическая обработка населения через рекламу пива, совсем недавно, может быть пол года назад исчезли с экранов телевизоров реклама табачных изделий и водки. Но реклама сделала «свое дело». Пиво пьют повсеместно. Некоторая часть подростков и юношей, (чаще всего) употребляют более крепкие напитки; курение стало социальной проблемой.

Цели и задачи работы

Цель: Сформировать у учащихся представление об отрицательном влиянии курения и алкоголя на организм.

Задачи:

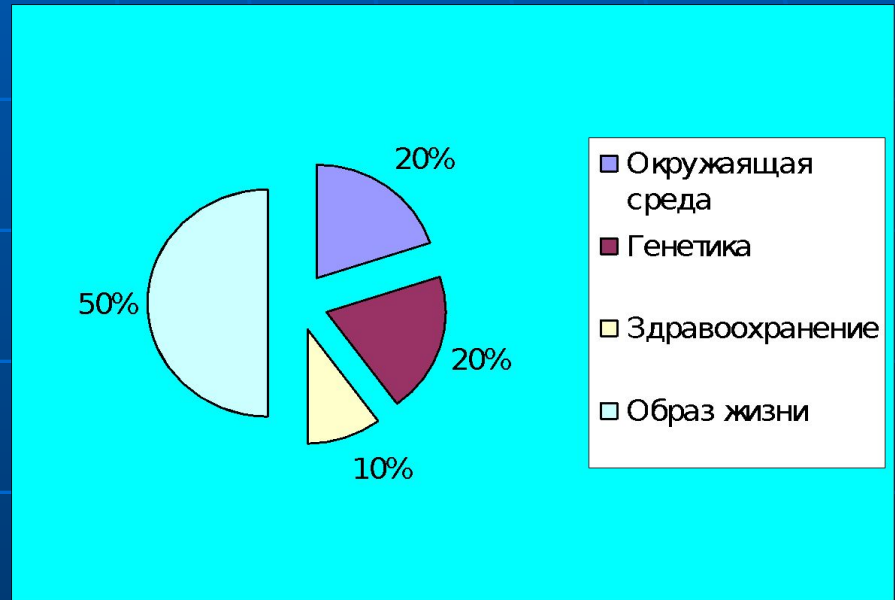
1. Ознакомить учащихся с историей распространения алкогольных напитков и табака
2. Показать учащимся как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности
3. Указать пути избавления от них.

Алкоголь



Какие же факторы влияют на здоровье человека?

- состояние окружающей природной среды;
- генетика (наследственность данного человека);
- здравоохранение;
- **образ жизни** (имеется в виду здоровый образ жизни человека).



Табакотурение



Стадии табакокурения

Выделяют 4 стадии зависимости от сигарет:

1. **Преклиническая стадия** – курильщик курит редко, от случая к случаю. Может полностью воздержаться.
2. **Начальная стадия** – курильщик испытывает нестойкое влечение к табаку, курит по 5-10 сигарет в сутки, может бросить курить самостоятельно.
3. **Вторая стадия** – курильщик испытывает стойкое влечение к табаку, выкуривает по 15-20 сигарет в сутки, иногда до 40. при прекращении курения отмечаются повышенная раздражительность, неуравновешенность, повышенное артериальное давление, стенокардия.
4. **Тяжелая стадия наблюдается у лиц со «стажем» курение свыше 30-40 лет.** Выкуривают до 40-50 сигарет в день. Нередки необратимые изменения в кровеносных сосудах и внутренних органах (печень сморщивается, как при циррозе, поджелудочная железа - язвенная болезнь) а также расстройство двигательной функции желчных путей, приводит к застою желчи.

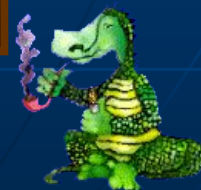


Влияние табакокурения на здоровье человека

Мы провели эксперимент, чтобы выявить физиологические последствия курения и влияния табачной смолы

Опыт №1

Попросили курильщика набрать в рот дым, а затем выдохнуть его через белый платок. В результате на платке осталось коричневое пятно. Это и есть табачный деготь.



Опыт №2

Взяли прозрачную пластиковую бутылку, поместили туда ватные шарики. Бутылку закрыли пробкой с отверстием, в которую вставили трубку. Затем сжали бутылку, чтобы выдавить из неё воздух; в трубку вставили сигарету и зажгли её. Затем начали медленно ослаблять давление на бутылку.

Получили следующие выводы: стенки бутылки и ватные шарики стали коричневыми, т.е. покрылись смолой. Так же как и при курении, легкие человека.





После опыта протерли ватным шариком стебель растения (герани) – он сморщился через сутки.



Вывод: табачная смола «убивает» ЖИВУЮ ТКАНЬ.

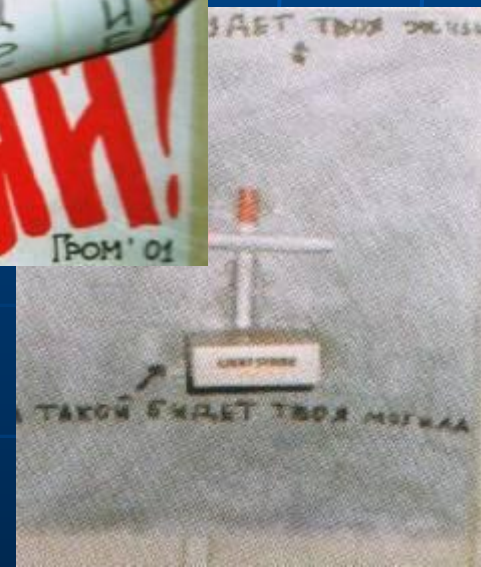


Памятка курящему

1. Вы- человек, который может вознаградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть или прогуляться пешком.
2. Курение вас настраивает на деятельность. Но это вранье самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
3. Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решить конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.
4. Вы курите без разбору, не замечая количества и качества выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.



Рисунки детей



Заключение

- Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье.
- Кроме физических нарушений, у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения он становится буйным. В таком состоянии он способен обидеть родных и близких, друзей, совершить насилие.
- В отличие от алкоголя табак не вызывает сильных изменений в поведении человека. Курящие люди наносят вред окружающим. В табачном дыму содержится много вредных веществ, которые, попадая в организм, накапливаются и оказывают разрушающее действие. При этом они опасны не только для самого курильщика, но и для людей, находящихся рядом в момент курения.
- Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности.
- В Бангкоке установлены гигантские «часы смерти». Они отсчитывают каждую минуту по восемь смертей. Именно столько людей на планете гибнет ежеминутно от курения.
- У курящих часто возникают конфликты с теми, кто не курит. У них меняется внешность, такие люди со временем становятся малопривлекательными, а это немаловажно, особенно для девушек!