

# Пагубность вредных привычек и их профилактика



Разработала:  
учитель физического воспитания  
Охотниковской школы  
Абдуллаева Г.Р.

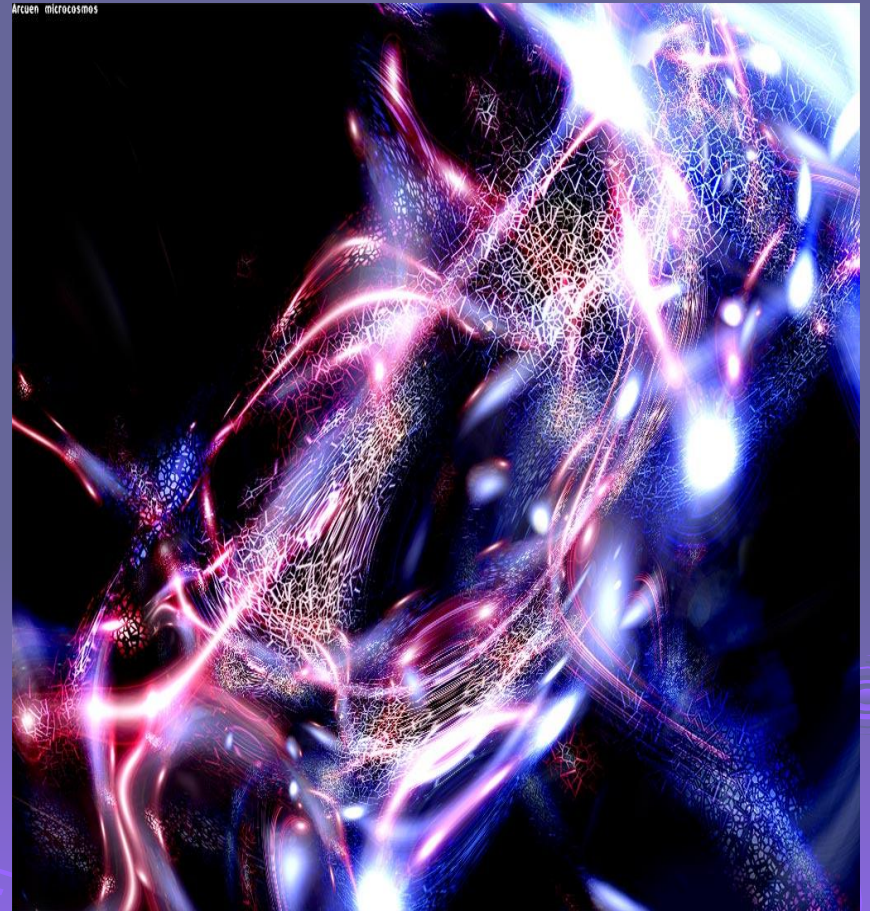
# Вред курения

- В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше. Происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ



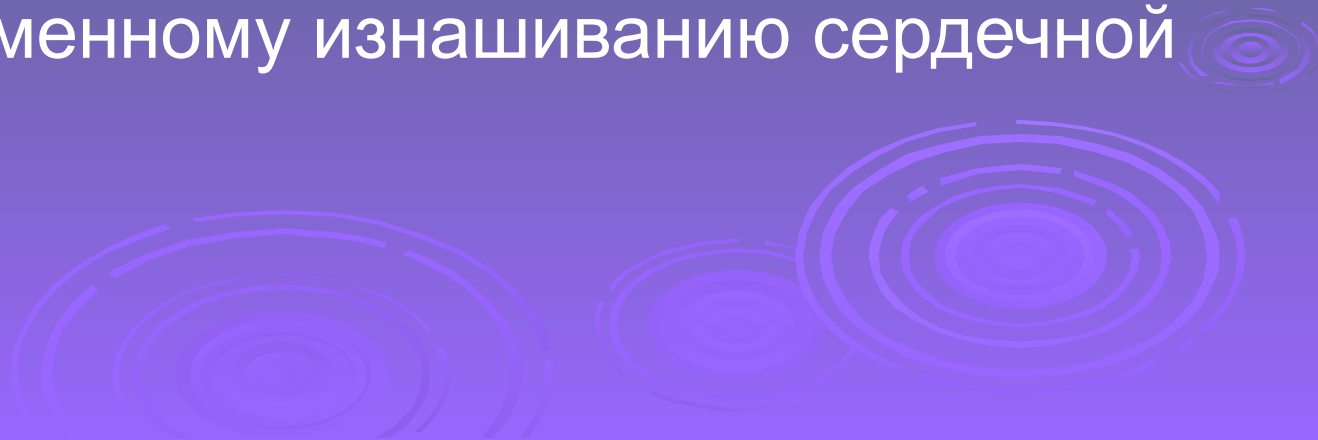
# Состав табачного дыма

- ❑ Окись углерода
- ❑ Сажа
- ❑ Бензопирен
- ❑ Муравьиная, синильная кислота
- ❑ Мышьяк
- ❑ Аммиак
- ❑ Сероводород
- ❑ Ацетилен



# Влияние курения на организм человека

- Проходя через дыхательные пути , табачный дым вызывает раздражение, воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи, бронхов, а также легочных альвеол.
- Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, что приводит к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы.



# Болезни развивающиеся у курильщиков

- ❑ Бронхиальная астма
- ❑ Хронический бронхит
- ❑ Рак губы, языка, гортани, трахеи
- ❑ Ишемическая болезнь сердца
- ❑ Гастрит
- ❑ Язвенная болезнь





Пассивное курение может способствовать развитию атеросклероза.



# Профилактика вредных привычек

- Лекции о вреде курения, алкоголя
- Организация досуга
- Стенды с предупредительными плакатами
- Передачи школьного телевидения и радио о пагубности вредных привычек
- Соблюдение законов России о запрещение курения и алкоголя в общественных местах

# Влияние алкоголя на человека

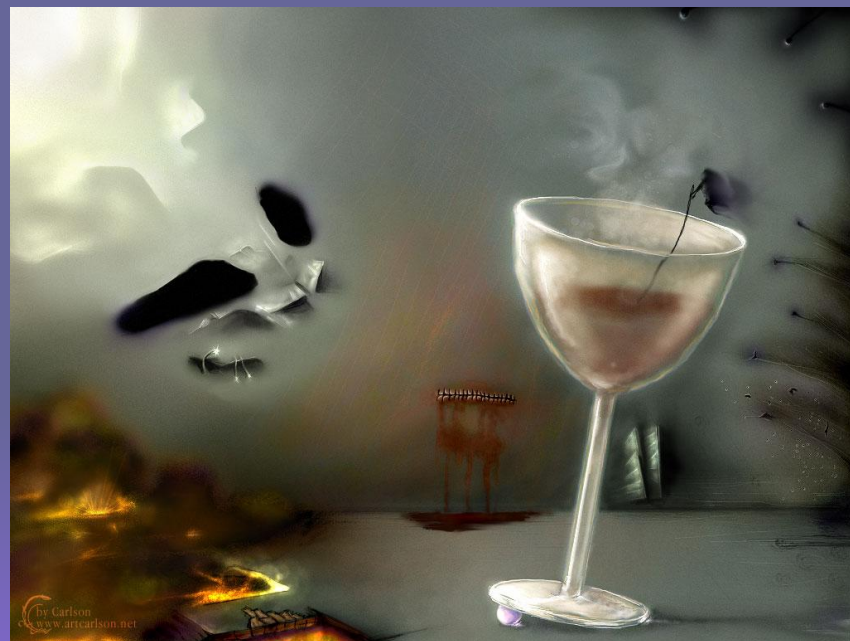
- Страдают структуры коры больших полушарий;
- активность центров мозга, управляющих поведением, подавляется: утрачивается разумный контроль над поступками, снижается критическое отношение к себе
- Появляется одышка, при спокойной ходьбе, в состоянии покоя.





# Влияние алкоголя на печень

У людей злоупотребляющих спиртными напитками, возникновение цирроза печени наблюдается в семь раз чаще, чем у непьющих.



# На сердечно-сосудистую систему

- Учащается пульс до 100 ударов в минуту
- Снижается сила и скорость сокращения сердечной мышцы(миокарда)
- Значительно повышается в крови содержание адреналина и норадреналина, что приводит к стрессовым ситуациям, психическим переживаниям.

# Последствие алкоголизма

- Аморальные поступки
- Разрушение семьи
- Материальное и духовное обкрадывание детей
- Неизлечимые болезни
- Тяжелые травмы
- Преступления

