



Вредные привычки и их влияние на здоровье.

Подготовила ученица 10 класса
Терещенко Анастасия

Что такое вредная привычка?



Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Вредные привычки обладают рядом **особенностей**, среди которых особенно следует отметить:

- Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
- Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
- Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
- Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.
- Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.



Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам



- Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности.
- Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели .
- Ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука .
- Экспериментирование .
- Желание уйти от проблем.

Курение

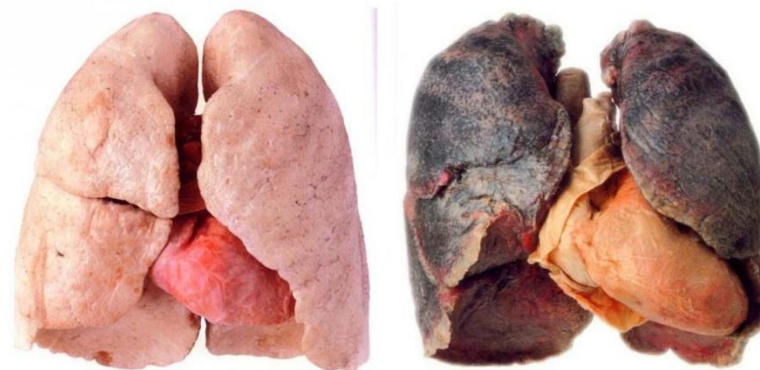


Курение является **социальной проблемой** общества, как для его курящей, так и для некурящей части.

Для первой – проблемой является бросить курить, **для второй** – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не намного безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, входящее в зажжённую сигарету.

От воздействия табачного дыма страдают:

- Дыхательная система
- Пищеварительная система
- Нервная система
- Кровеносная система



АЛКОГОЛЬ



Алкоголизм -химическая зависимость от алкоголя , приводящая к вынужденному и неумеренному его употреблению. Особенно опасно пристрастие к алкоголю для здоровья молодых людей и подростков. Алкоголь действует разрушающе на организм, он содержит винный спирт – этанол, очень быстро всасывающийся организмом. Попадая в организм, алкоголь отрицательно влияет на разные системы организма, вызывая различные нарушения деятельности системы.

Существует 4 стадии алкоголизма:

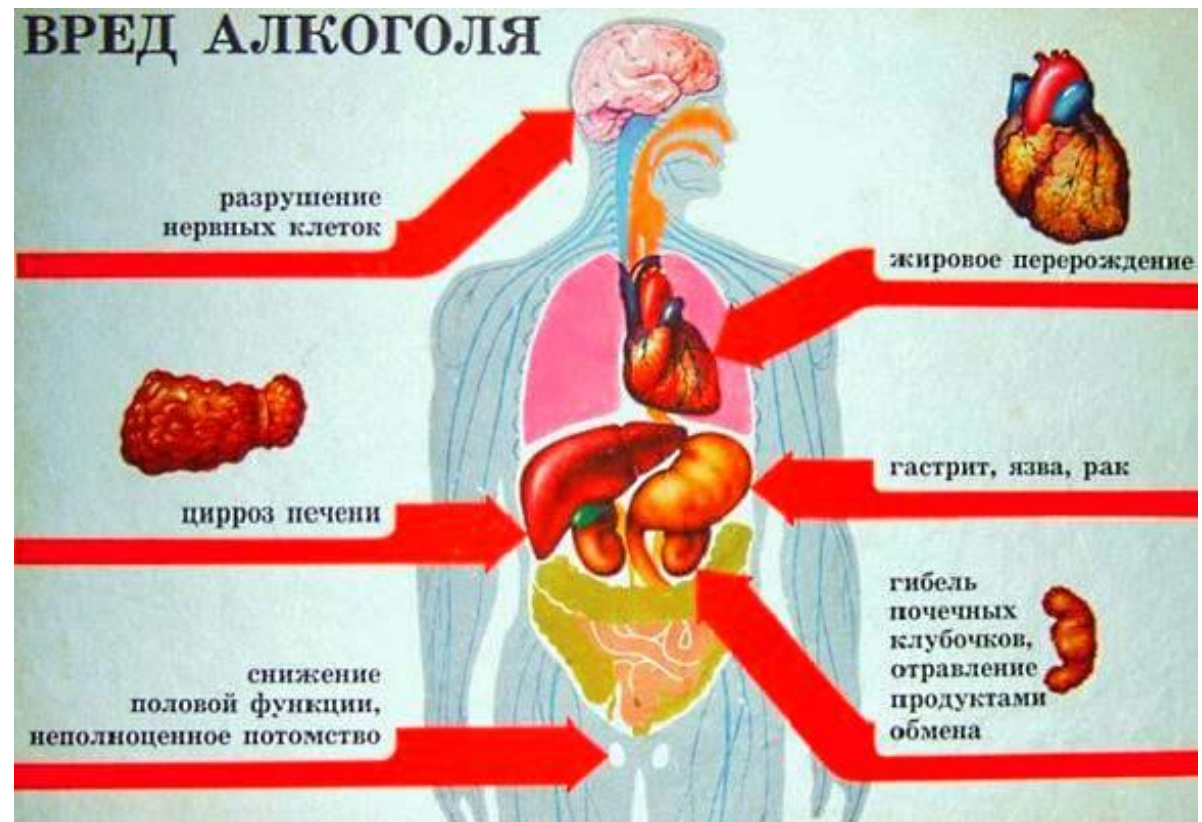
- Продромальная стадия(нулевая)- на этом этапе ещё нет болезни, но присутствует «бытовое пьянство».
- Первая стадия - больной часто испытывает труднопреодолимое желание употребить алкоголь.
- Вторая стадия-влечение к спиртному становится более сильным, а самоконтроль слабеет.
- Третья стадия- выносливость к алкоголю падает, а потребление алкоголя становится практически ежедневным.

АЛКОГОЛЬ



Алкоголь влияет на:

- Мозг
- Сердце
- Печень
- Половые железы



Наркотики



Наркомания- (от греч. оцепенение, сон, безумие) – это хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотиков

Наркотики – это вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;

Влияние некоторых наркотиков на организм



АМФЕТАМИН
Амфетамин, первитин, эфедрон, метамфетамин

расширение зрачков
эйфория
гиперактивность
болтливость
отсутствие чувства голода
вспыльчивость

2-12 часов

Риск инсульта
Поражение йодом и красным фосфором
Риск инфаркта
Ухудшение зрения
Нервное истощение
Почечная недостаточность