



Вредные привычки



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА.



«**Вредные привычки**» – это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны и даже вредны.

- Многие вредные привычки имеют характер зависимости, то есть человек знает о вреде привычки, но не может от неё избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение.

АЛКОГОЛЬ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма
- **Признаки отравления алкоголем**
- Головокружение, тошнота и рвота
- Уменьшение сердечных сокращений, снижение артериального давления
- Возбужденное или депрессивное состояние
- **Первая помощь при отравлении алкоголем**
- Уложить набок и очистить дыхательные пути
- Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте
- Промыть желудок
- Положить на голову холодный компресс
- Вызвать скорую помощь



Профилактика
вредных привычек у детей



1. **Курение** ведет к никотиномании , зависимость дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ содержащихся в табачном дыме
2. **От воздействия табачного дыма страдают:**
3. Легочная система
4. Органы пищеварения
5. **Признаки отравления никотином**
6. Сердечно- сосудистая система
7. Горечь во рту
8. Кашель и головокружение,тошнота.
9. Слабость и недомогание. Бледность лица.



НАРКОМАНИЯ И ТОКСИКОМАНИЯ

Возникает в результате злоупотребления веществами, вызывающие кратковременного чувство приятного психического состояния

▣ **Признаки наркомании и токсикомании:**

▣ Психическая зависимость

▣ Физическая зависимость

▣ Изменение чувствительности к наркотику

▣ **Признаки наркотического отравления**

▣ Повышение мышечного тонуса

Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет

▣ Покраснение кожи



МЫ- ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ▣ **Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.
Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.