

***Вредные
привычки:
Давайте меняться
сознательно!***

***Костина Ольга Николаевна учитель физкультуры
Школа интернат «Олимпийские надежды »№ 357
2015***

Понятие о привычках

Привычка — автоматизированное действие, выполнение которого в определенных условиях становится потребностью.

Понятие о вредных привычках

- *Вредная привычка* – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу
- Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)

К ним относятся: табакокурение,
алкоголизм, наркомания.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Курение - одна из вреднейших привычек.

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 на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в зажжённую сигарету



Пассивное курение

Пассивное курение – это принудительное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, образованного другими людьми в процессе курения. Вторичный дым, который выдыхает курильщик, загрязняет воздух никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензапиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами. Исследователи пассивного курения пришли к выводу, что в плохо проветриваемом помещении некурящий за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько получает курильщик от одной выкуренной сигареты.



Пассивно вдыхаемый табачный дым является для легких сильным раздражителем, что может привести к заболеваниям легочной системы. Особенно вреден табачный дым при пассивном курении больным стенокардией. Пассивное курение вызывает у некурящих людей возбужденное состояние, раздражительность, оно влияет на психику, ухудшает внимание, понижает способность к восприятию знаний. Табачный дым уменьшает количество отрицательно заряженных ионов в воздухе, которое способствует повышению тонуса организма и работоспособности.

Состав табачного дыма

В настоящее время известно около 2500 химических веществ входящих в состав табачного листа, и более 4700 веществ, входящих в состав табачного дыма.



Влияние табачного дыма на организм



Курящий человек – раб сигареты!!!



От воздействия табачного
дыма страдают:

- Легочная система
- Органы пищеварения
- Сердечно-сосудистая
система

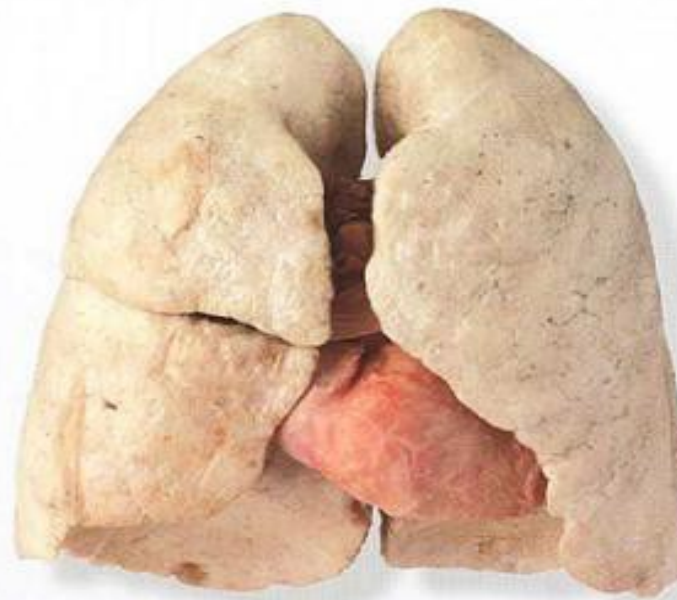
О вреде курения

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

www.oper.ru



Курить - это круто!



Да конечно!


<http://forum.academ.org/>

Это надо знать!

 Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.



 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

 Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).



**Курение является фактором риска
сердечно-сосудистых заболеваний
(атеросклероз и инфаркт миокарда).**

в 13 раз чаще заболевают Стенокардией



в 12 раз -Инфарктом миокарда

Признаки отравления никотином:

- Горечь во рту
- Кашель и головокружение
- Тошнота
- Слабость и недомогание
- Бледность лица

Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом

АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Алкоголь - это наркотик, изменяющий настроение, он действует непосредственно на головной мозг, подавляя или устраняя присущие нам запреты на определенные типы поведения



Алкоголизм

Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”. Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.



Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

Алкоголь, его влияние на организм

- 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

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

Признаки наркомании:

- непреодолимое влечение к приёму наркотиков;*
- тенденция к повышению количества принимаемого вещества*



Наркомания и токсикомания

- Возникает в результате злоупотребления веществами, вызывающие чувство кратковременного приятного психического состояния
- *Признаки наркомании и токсикомании:*
 - *Психическая зависимость*
 - *Физическая зависимость*
 - *Изменение чувствительности к наркотику*

Официальная статистика

ГОС
НАРКО
КОНТРОЛЬ
РОССИИ

- ➔ *Россия является крупнейшим рынком героина в Европе. Общее число лиц, употребляющих наркотики в России составляет от 3 до 4 млн., треть из которых – лица, злоупотребляющие героином.*
- ➔ *В России показатель ВИЧ-инфицирования, связанного с употреблением инъекционных наркотиков, является одним из самых высоких в мире.*
- ➔ *В марте 2010 был опубликован ежегодный доклад Международного комитета по контролю за наркотиками (МККН) при ООН, где было сказано, что в России официально зарегистрировано 500 тыс. наркоманов, но по данным МККН, общее количество лиц может достигать 6 млн., или 4% численности населения. 2 млн. российских наркоманов – молодые люди в возрасте до 24 лет.*



Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



Последствия наркомании

ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере

Признаки наркотического отравления

- Повышение мышечного тонуса
- Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет
- Покраснение кожи

Первая помощь при передозировке (отравлении) наркотиками

ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ
сердечной деятельности

вызвать "скорую помощь"

приступить к выполнению
комплекса сердечно-
лёгочной реанимации

ПРИ СОХРАНЕНИИ
сердечной деятельности

немедленно вызвать
"скорую помощь"

напоить пострадавшего водой

вызвать рвоту

дать таблетку
активированного угля

Проверь себя, что ты запомнил?

1. Из перечисленных ниже явлений выберите признаки острого отравления

НИКОТИНОМ:

- а) горечь во рту;
- б) покраснение глаз;
- в) покашливание;
- г) кашель и головокружение;
- д) тошнота;
- е) отек лица;
- ж) слабость и недомогание;
- з) потеря ориентировки;
- и) увеличение лимфатических узлов;
- к) бледность лица.

**2. Из перечисленных ниже симптомов
выберите те, которые являются
признаками алкогольного отравления:**

- а) ухудшение слуха;
- б) головокружение, тошнота и рвота;
- в) пожелтение кожи;
- г) отсутствие реакции зрачков на свет
- д) уменьшение сердечных сокращений и снижение артериального давления;
- е) отсутствие речи;
- ж) возбужденное или депрессивное состояние;
- з) повышение температуры.

**3. Из перечисленных ниже признаков
выберите указывающие на наркотическое
отравление:**

- а) тошнота и рвота;
- б) повышение мышечного тонуса;
- в) головокружение;
- г) сужение зрачков и ослабление их реакции на свет
- д) кровотечение из носа;
- е) покраснение кожи;
- ж) насморк;
- з) горечь во рту.