

МОУ Усьманская ООШ

Творческий отчет
по элективному курсу:
«Человек и его здоровье».

"Вредные привычки человека"

Выполнил ученик 9 кл. Ли Вячеслав
Преподаватель: учитель биологии
Дудочникова Н.В.

Ноябрь 2009 г.

Вредные привычки человека

Никотиновая зависимость;

Алкоголизм;

Наркомания;

Азарт.

«Курение – коварная ловушка»

- **Отнимает жизнь.** Курильщик сокращает жизнь на 6 лет. Курильщики в 10-30 раз чаще умирают от инфаркта, рака, язвы желудка.
- **Добавляет болезни.** Все органы человека стареют от табака.
- **Отравляет организм.** В табаке содержится 4000 ядовитых веществ. Самый страшный – никотин, который по ядовитости равен синильной кислоте – смертельному яду.
- **Ухудшает внешность.** У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.
- **Отнимает деньги.** Курильщик в среднем тратит по 2000 рублей в год на сигареты.
- **Отравляет некурящих.**
- **Мешает в работе и бизнесу.** Многие компании отказываются брать на работу курильщиков.
- **Причина пожаров,** от которых гибнут люди , уничтожаются материальные ценности.
- **Это немодно.** Сейчас в моде гладкая, ухоженная кожа, ослепительно белые зубы, спортивная фигура и крепкие мышцы.
- **Запрещено законом.** В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, на курортах и транспорте.

Задумайся!

- Никотин – вещество, входящее в состав табака. Очень сильный нервный яд. Смертельная доза для человека составляет 0,01 – 0,08 г.
- Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6 – 10 мин.
- В комнате $S = 50 \text{ м}^3$, где выкуривают 6 сигарет за 2 часа, некурящий человек получает такую же дозу никотина и других табачных ядов. Как будто он сам выкурил 1 сигарету.
- В семьях курильщиков некурящие члены семьи в среднем на 20% чаще заболевают раком желудка. На 20 % раком легких, чем в семьях, в которых не курят.
- Ежегодно фиксируется до 1 млн. случаев бронхиальной астмы у детей, родители которых курят.
- Если один из супругов часто курит, то вероятность развития рака легкого у партнера повышается до 70 %.

31 мая -

Всемирный день
без табака.

Советы тем, кто решил бросить курить:

- **Пить больше жидкости:** воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить).
- В первые дни **воздержитесь от курящей компании.**
- В первые дни **ешьте больше кисломолочных продуктов.**
- Каждый день **съедайте ложку меда** – он помогает печени очистить ваш организм от вредных веществ.
- **Физкультура** не только помогает отвлечься от курения, но и **очищает дыхание.**
- Ежедневно принимайте душ.

Наркомания – общее название ряда болезней, проявляющихся во влечении к постоянному приему наркотических средств в следствии стойкой психологической и органической зависимости от них.

«Наркомания – это болезнь, но без одной стадии – полного выздоровления».

Наркоман – неудачник, человек слабый, безвольный, ни на что не способный.

Тип психоактивного вещества	Героин и другие опианты	Марихуана	Кокаин и психостимуляторы	Галлюциногены	Растворители и клей
Предметы, связанные с Употреблением наркотика	<i>Шприцы, иглы; воощенные бумажки; фольга; закопченные столовые ложки.</i>	<i>Пустые папиросные гильзы; табак; фольга; бумага для самокруток.</i>	<i>Соломинки; самодельные трубочки из фольги или воощенной бумаги; аптечные весы; эфир, нашатырь, сода.</i>	<i>Мелкие квадратики фильтровальной бумаги; редко таблетки, капсулы, раствор-гель.</i>	<i>Тюбики, банки с препаратами бытовой химии, смоченные тряпки, целлофановые пакеты с резким запахом.</i>
Внешние признаки	<i>Следы уколов; кожа бледная, сухая и теплая; зрачки узкие, плохо расширяются в темноте; ЧСС снижена; малая чувствительность к физической боли.</i>	<i>Бледность кожи; покраснение и отек глазных яблок, склер и век; слезящиеся, «стеклянные» глаза; расширение зрачков, их замедленная реакция на изменение освещения</i>	<i>Бледность кожи; сухость во рту; учащенный пульс; расширенные зрачки; озноб; дрожь; потливость; понос; неуверенные движения; нарушенная координация.</i>	<i>Повышение температуры и давления; расширение зрачков.</i>	<i>Мутные глаза, отечное лицо, серовато – землистый оттенок кожи, ломкость волос и ногтей, запах растворителя от одежды.</i>
Эмоционально поведенческие признаки	<i>Излишняя общительность; эйфория; бодрость; нарушение ритма сна; частые смены настроения; рассеянность и задумчивость.</i>	<i>Активность, подвижность, суетливость; сбивчивая, торопливая речь; повышенная веселость; «волчий» аппетит. Через несколько часов смена настроения: агрессия, вспыльчивость, страх, тревога.</i>	<i>Оживление; невозможность усидеть на одном месте; деятельность, лишённая смысла; непоследовательность в действиях; неспособность слушать другого и быстрые, скачущие мысли.</i>	<i>Странность восприятия предметного мира, его «одушевление» ; изменение цветовосприятия ; плавная замедленность движений; беседы с самим собой; замедленная речь и реакция на внешние раздражители; нарушение ориентировки во времени и пространстве;</i>	<i>Невнятная, смазанная громкая речь; шаткая походка; активная жестикуляция. Состояние напоминает алкогольное опьянение. Всплески агрессии; галлюцинации. Через несколько часов вялость, сонливость, жалобы на усталость, снижение успеваемости.</i>

Страшная статистика

- **Ежегодно** от употребления наркотиков и вызванных этим болезней в России гибнут более **34000 человек**.
- Среди больных СПИДом до 90% наркоманов и гомосексуалистов.
- Для возникновения физической зависимости достаточно 3-5 дней приёма какого-либо наркотика. После 20 дней употребления зависимость возникает в 100% случаях.
- Большинство наркоманов (53%) - лица без определённых занятий.
- «Средний возраст» **впервые** попробовавших наркотики не превышает **14 лет**.
- Средняя **продолжительность жизни** наркомана составляет **7-12 лет**.
- Примерно **через 1,5 года** систематического приема у мальчиков наступает **импотенция**, у девочек – **бесплодие**.

Уголовная ответственность

- **Статья 228.** Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ. Незаконное приобретение или хранение без цели сбыта наказывается лишением свободы на срок **до 3 лет**. Те же действия с целью сбыта наказываются лишением свободы на срок **от 3 до 7 лет**. Передача наркотика от одного человека другому есть распространение наркотика (или сбыт).
- **Статья 111.** Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью. Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью, опасного для жизни человека или повлекшего за собой потерю зрения, слуха или какого – либо органа, либо утрату органом его функций, а также причинение вреда здоровью, повлекшее за собой психическое заболевание наркоманией или токсикоманией, наказывается лишением свободы на срок **от 2 до 8 лет**.
- **Статья 229.** Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ. (срок **от 3 до 15 лет**).
- **Статья 230.** Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ. (срок 3 до 8 лет).

Незнание статей Уголовного кодекса не освобождает человека от ответственности.

Защита от наркотиков

- Уверенность в себе;
- Самостоятельность мышления;
- Крепость духа;
- Любовь и уважение собственного «я»;
- Твердо сказать «нет»;
- Занятие интересным делом.

С чего начинается пьянство

- С первого глотка пива, джинтоника.
- С возникновения какого либо традиционного повода (праздник).
- С уговоров друзей выпить за компанию.
- С возбуждающего любопытства и желание подражать взрослым.
- Связь с плохой компанией, где много алкоголиков.

Последствия алкоголя:

- 1) снижение работоспособности почек и печени.
- 2) закупорка кровеносных сосудов.
- 3) заболевание сердца и сердечных сосудов.
- 4) заболевание половых органов (импотенция; бесплодие).
- 5) снижение работоспособности головного мозга!

Краткое предупреждение:

человек выпивший бокал вина или пива внешне не выглядит пьяным, но он находится под влиянием алкоголя и это состояние в той или иной степени может отрицательно сказаться на его производственную деятельность.

Задумайся

- Россия - самая большая пьющая страна в ней зафиксировано более 87 % пьющего населения - не будь в числе таких результатов и откажись от алкоголя пока алкоголь не постиг твое здоровье.