

УРОК по ОБЖ

Тема:
Вредные
привычки

Учебные вопросы

1. Понятие о вредных привычках
2. Табакакурение
3. Алкоголь
4. Наркомания и токсикомания

Понятие о привычках

- Привычка – сложившийся способ поведения, осуществлении которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности

Понятие о вредных привычках

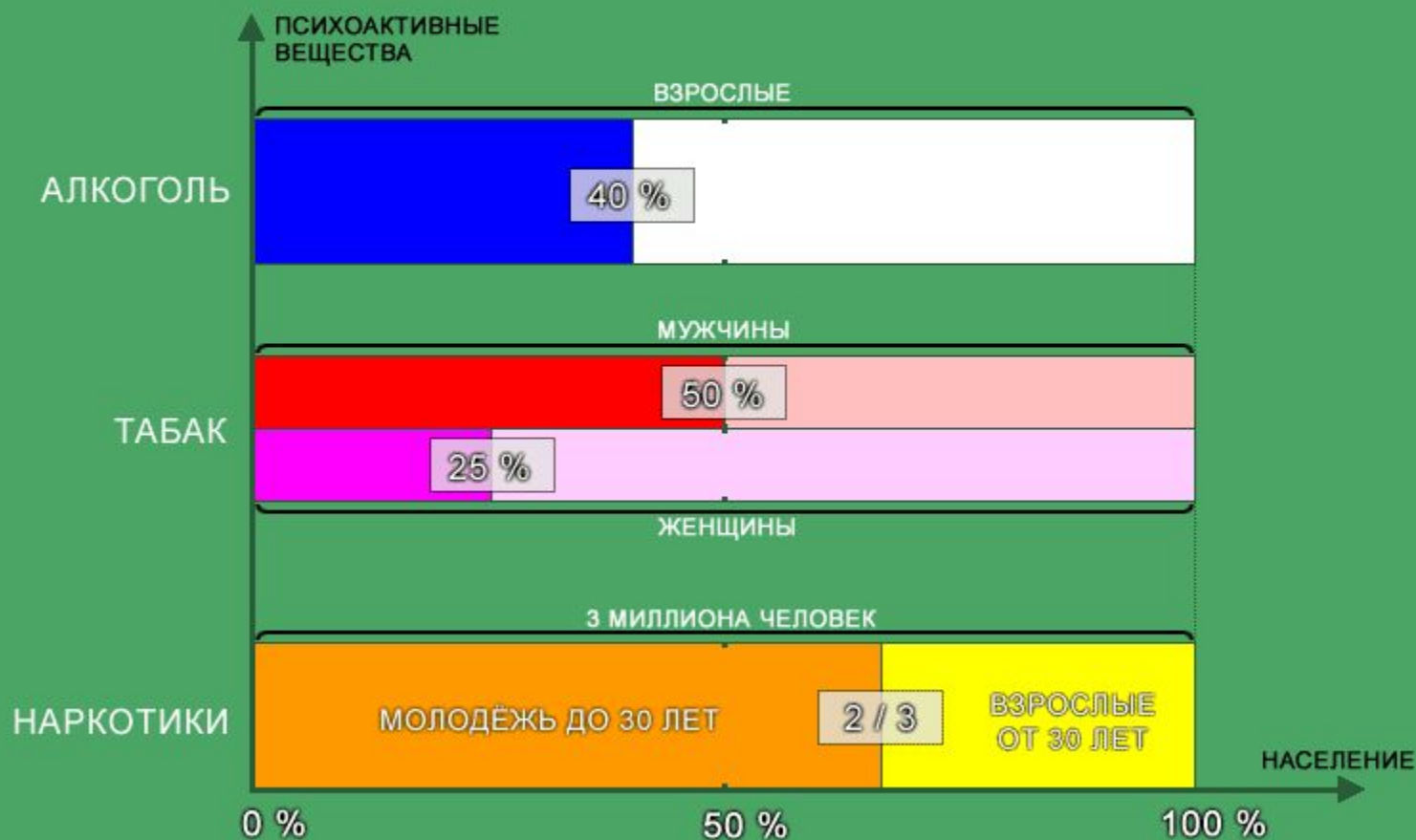
- Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу
- Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)

К ним относятся: табакакурение,
алкоголизм, наркомания.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ



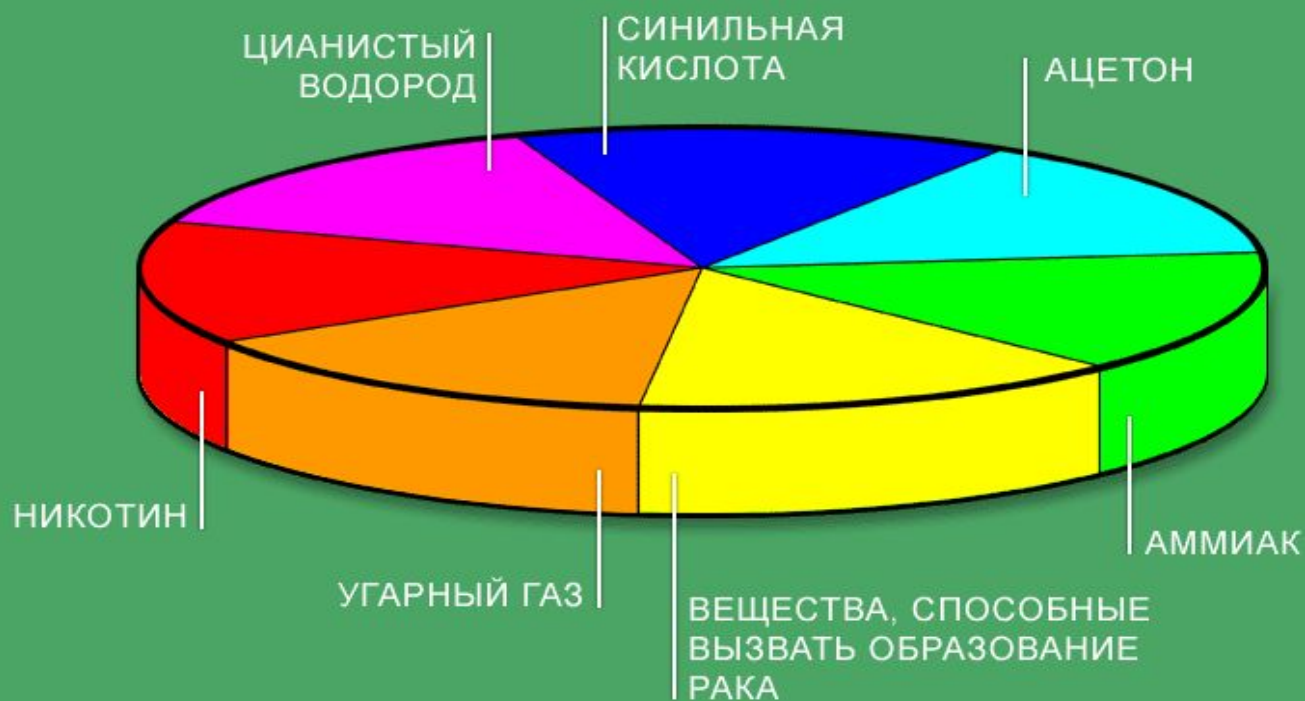
Курение - одна из вреднейших привычек.

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 входящее в зажжённую сигарету



Курение

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Курение ведет к
никотиномании, зависимость
дыхательного центра
головного мозга от
стимулирующих его работу
веществ содержащихся в
табачном дыме

Курящий человек — раб сигарета



При пассивном курении некурящий человек страдает больше



От воздействия табачного дыма страдают:

- Легочная система
- Органы пищеварения
- Сердечно-сосудистая система

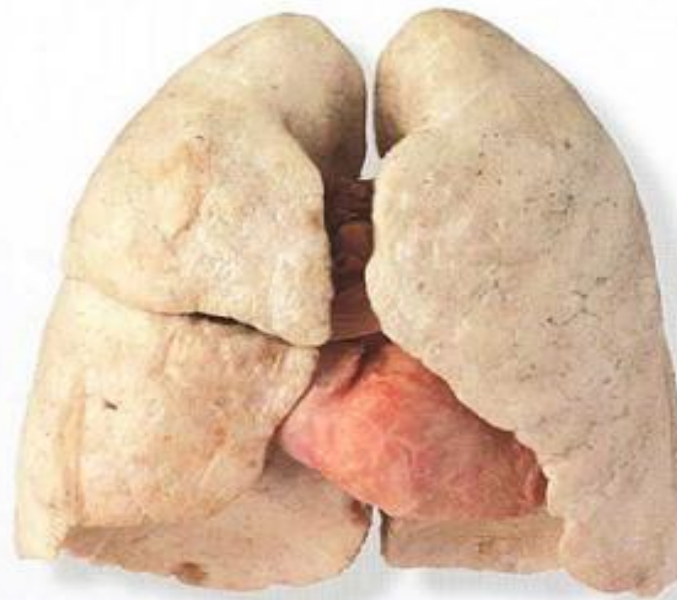
О вреде курения

*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.

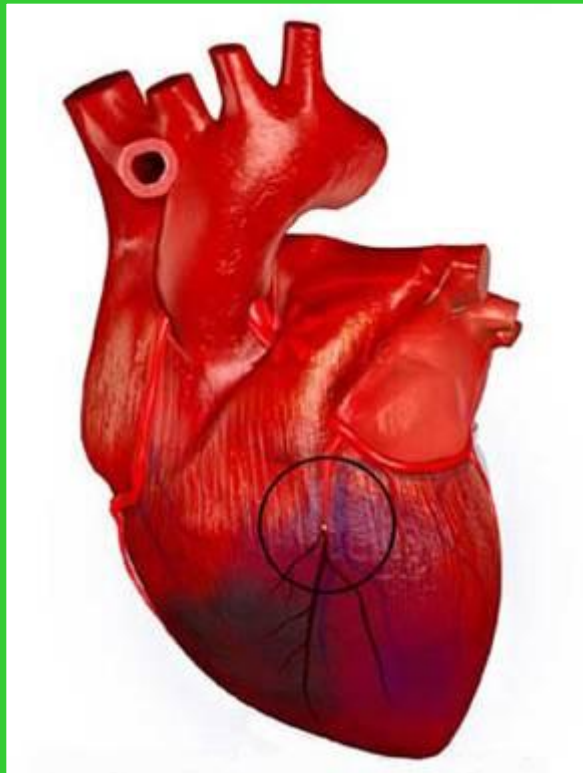
 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.



 Курение увеличивает вероятность других

*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

- 
- ```
graph TD; A[Первая помощь при отравлении никотином] --> B[Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов]; B --> C[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]; C --> D[Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом];
```
- 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, его влияние на организм

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени  
(разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма

# ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ  
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ  
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

# Алкоголик



# 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.  
оцепенение, сон, безумие) – это  
хроническое заболевание,  
вызванное употреблением  
наркотиков

Признаки наркомании:

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

# Наркомания и токсикомания

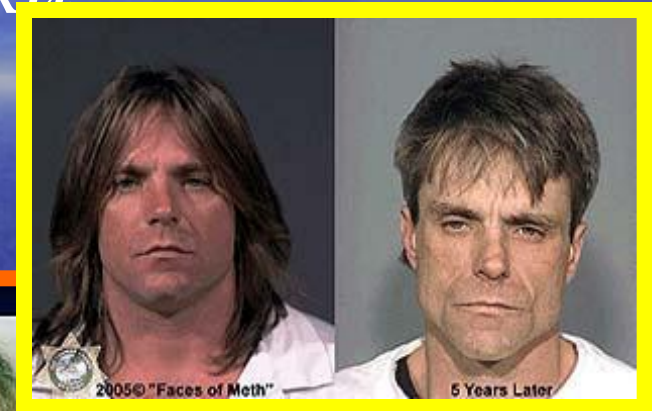
- Возникает в результате злоупотребления веществами, вызывающие кратковременного чувство приятного психического состояния
- Признаки наркомании и токсикомании:
  - Психическая зависимость
  - Физическая зависимость
  - Изменение чувствительности к наркотику

# Официальная статистика

- *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 2006 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

# Ответит на вопросы:

1. Что такое вредные привычки?
2. Какие компоненты содержит табачный дым?
3. Кто такие пассивные курильщики?
4. В чем различие между пьянством и алкоголизмом?
5. Расскажите о наркомании и токсикомании

# Домашнее задание:

- Дать характеристику вредным привычкам.

. Из перечисленных ниже явлений  
выберите признаки острого отравления  
НИКОТИНОМ:

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

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.

Из перечисленных ниже признаков  
выберите указывающие на наркотическое  
отравление:

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