



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)

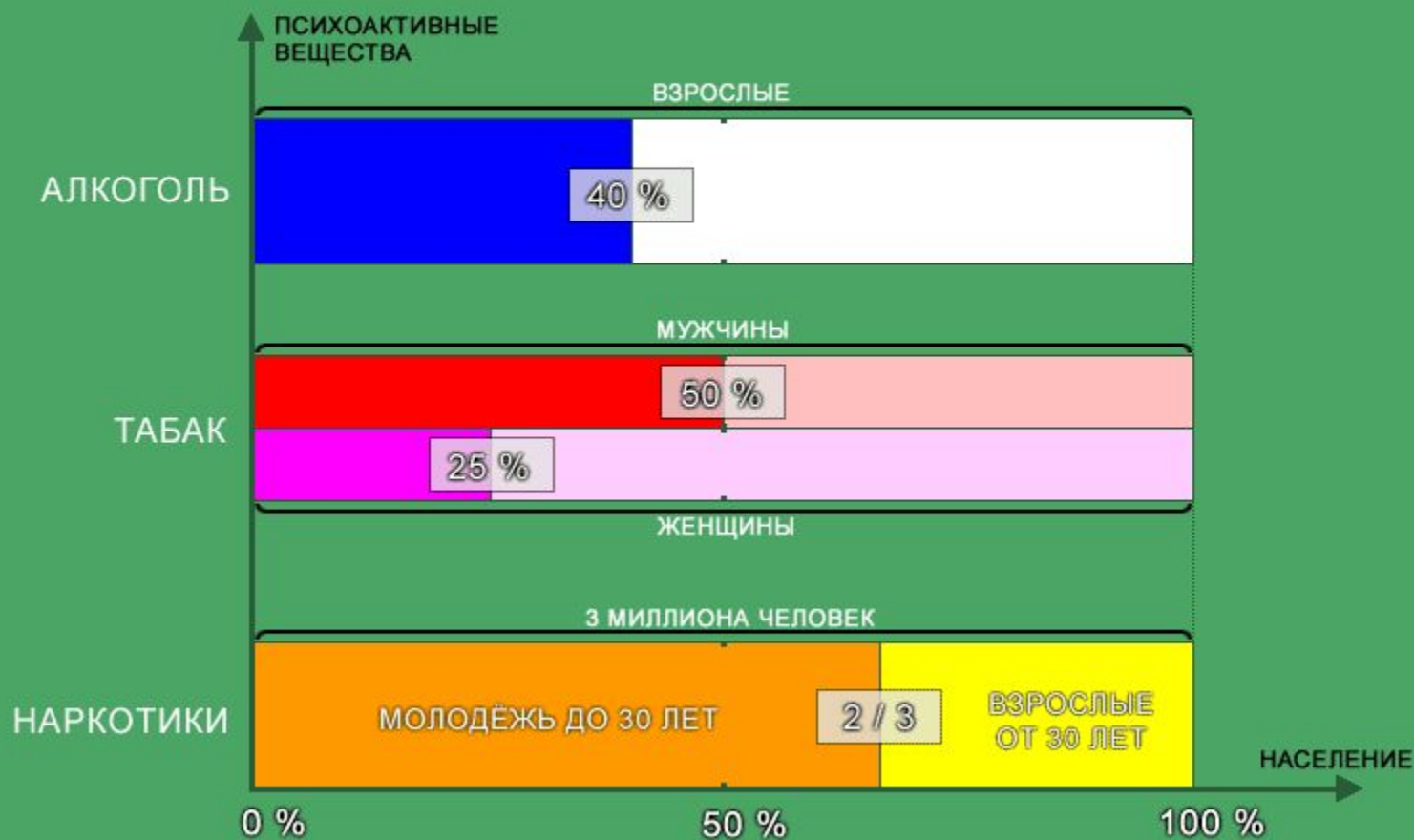


К ним относятся: табакакурение,  
алкоголизм, наркомания.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ  
НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

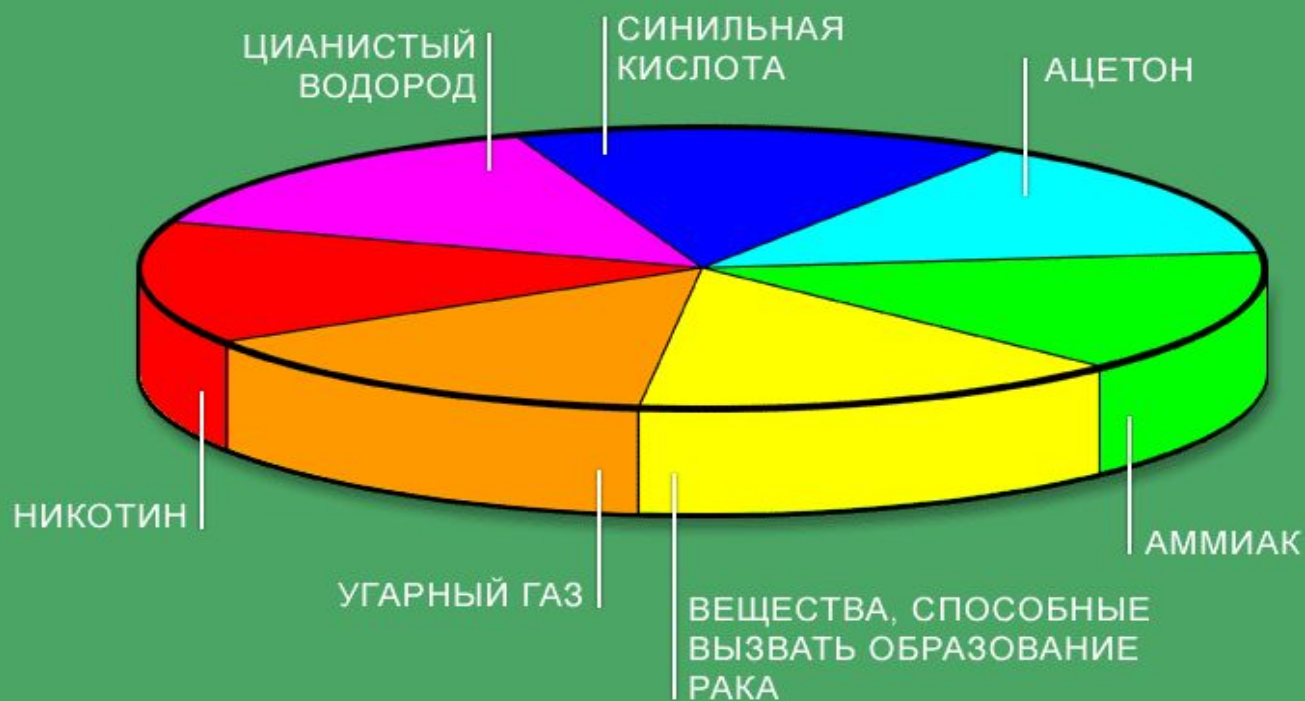


# СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ



# Курение

## 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

# 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 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



# 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      |                      |