

Вредные привычки

Подготовила: Ковалёва Н.В.,
учитель начальных классов

Вредные привычки

1. Табакокурение.
2. Алкоголизм.
3. Наркомания.

Курение

По числу курящих детей и подростков Россия занимает первое место в мире.

33 % детей и подростков в стране являются постоянными курильщиками.

Курение оказывает губительное действие на растущий, еще не окрепший организм. Большинство курящих подростков к 18 годам уже страдают хроническими заболеваниями.

Дети практически свободно могут купить сигареты в магазинах и киосках.



Химический состав сигареты



В табачном дыме содержится более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства, способные вызывать раковые заболевания.



Курение и школьники

Нарушение здоровья	Курящие школьники	Некурящие школьники
1. Нервные заболевания	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохое умственное состояние	18%	1%
6. Плохие отметки	18%	3%
7. Замедленная реакция, сообразительность	19%	3%

Воздействие курения на организм человека:

- ✓ учащенное сердцебиение;
- ✓ рост артериального давления;
- ✓ раздражение слизистых оболочек горла и легких;
- ✓ проникновение в кровь угарного газа;
- ✓ попадание в легкие канцерогенов;
- ✓ отравление воздуха;
- ✓ раковые заболевания;
- ✓ заболевания сердца;
- ✓ язва;
- ✓ заболевание системы кровообращения;
- ✓ хронический бронхит;
- ✓ потеря аппетита;
- ✓ неприятный запах изо рта;
- ✓ ухудшение обоняния;
- ✓ потемнение зубов;
- ✓ прекращенное образование морщин;
- ✓ нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- ✓ снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.



Ppt4Web.ru

Курить – здоровью вредить!



Утром наполнить спешу
никотином
Хилые легкие: пусть похрипят,
Так я воюю и с медициной
И с утверждением: «Курение –
яд!»
Выпали волосы, щеки
обвисли,
Сердце в груди совершает
прыжки,
Память "хромает",
Спутались мысли,
Заметно дрожанье руки,
Но с ненавистным журналом
"Здоровье",
Что издается на радость ханже,
Вплоть до победы биться
готов я:
Врач успокоил: недолго уже.

Курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей.

Пассивным курением называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящих.

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.



PPt4WEB

Алкоголь

Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая.

Эпизодическое употребление алкоголя постепенно становится все более систематическим, входит в привычку, делается потребностью и в конце концов достигает степени пристрастия, пагубного по своим последствиям.

«Покхититель рассудка» - так с давних времен зовут алкоголь.



Воздействие алкоголя на организм человека

Потребление спиртных напитков создает благоприятный фон для возникновения и развития многих болезней:

- *главное направление атаки алкоголя – мозг и нервная система;
- *цирроз печени;
- *болезнь желудка;
- *авитаминоз;
- *повышение давления;
- *депрессии

При пивной алкогольной зависимости поражаются клетки головного мозга, ослабляется интеллект.



Наркотики

Наркомания (от греч.сл. «нарко» - сон, онемение и «мания» - безумие) – общее психическое состояние, приводящее к болезни в результате постоянного приема наркотических средств.

Разные виды наркотиков (марихуана, маковая соломка, опий, героин, сильнодействующие вещества) употребляют различными способами: их глотают, вдыхают, вводят с помощью внутривенных инъекций. Под воздействием наркотиков человек теряет чувство реальности, перестает отчетливо контролировать себя. Такой человек способен совершить преступление, чем представляет огромную опасность для общества.

В современное время тема наркотиков остается открытой раной современного общества.

За последние десятилетия число наркоманов увеличилось в десятки тысяч раз, что подтверждает практика и социологические опросы окружающих и наблюдения.

Быстрыми темпами распространяется детская наркомания.



PPT4WEB

Воздействие наркотиков на организм человека:



- поражает все органы тела человека;
- разрушает иммунную систему;
- вызывает психические расстройства и полную деградацию личности;
- крайнее истощение организма;
- значительная потеря массы тела;
- упадок физических сил;
- самая распространенная болезнь среди наркоманов – гепатит;
- СПИД.

Умей сказать: «НЕТ!»

- ✓ Спасибо. Я в этом не нуждаюсь.
- ✓ Я не курю.
- ✓ Не похоже, чтобы мне сегодня от этого стало хорошо.
- ✓ Я не собираюсь загрязнять организм.
- ✓ Эта дрянь не для меня.
- ✓ Я не уверен, что вы достаточно об этом знаете.
- ✓ Я и без этого превосходно себя чувствую.
- ✓ Нет, спасибо, это опасно для здоровья.
- ✓ Ты с ума сошел? Я даже не собираюсь это пробоовать.
- ✓ Я не хочу умереть молодым.
- ✓ Нет, может быть, мне когда-нибудь захочется иметь здоровую семью.
- ✓ Я хочу быть здоровым.
- ✓ Нет, это не для меня.



Выводы:

Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.

Вредные привычки лучше не приобретать.

Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.

В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.

Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье.

Вредные привычки наносят здоровью человека вред.

Народ негативно относится к вредным привычкам.

Мы выбираем здоровый образ жизни!

Надо учиться с детства отвечать за свой выбор,
за свои поступки. Воспитывать в себе
ответственность за себя и своих родных.

Каждый человек должен осознать, что его здоровье,
жизнь – это то, что он получил от прошлых поколений,
и то, что он спустя время должен передать грядущим
поколениям.

Наши ориентиры – на вечные жизненные ценности!

PPt4WEB.ru

