

Вредные привычки



Человек часто сам себе злейший враг
Цицерон

*Здесь вы узнаете о вреде курения,
алкоголя, наркотиков и как с этим
бороться в подростковом возрасте.*



Вредные привычки — привычки ,
которые не дают возможности
человеку реализовать себя как
личность.



Вредные привычки

Использование нецензурных
выражений, неряшество,
переедание и т.д.

**Пагубные
(болезненные)
пристрастия**



**Пагубные
пристрастия**

Курение

**Употреблени
е
алкоголя**

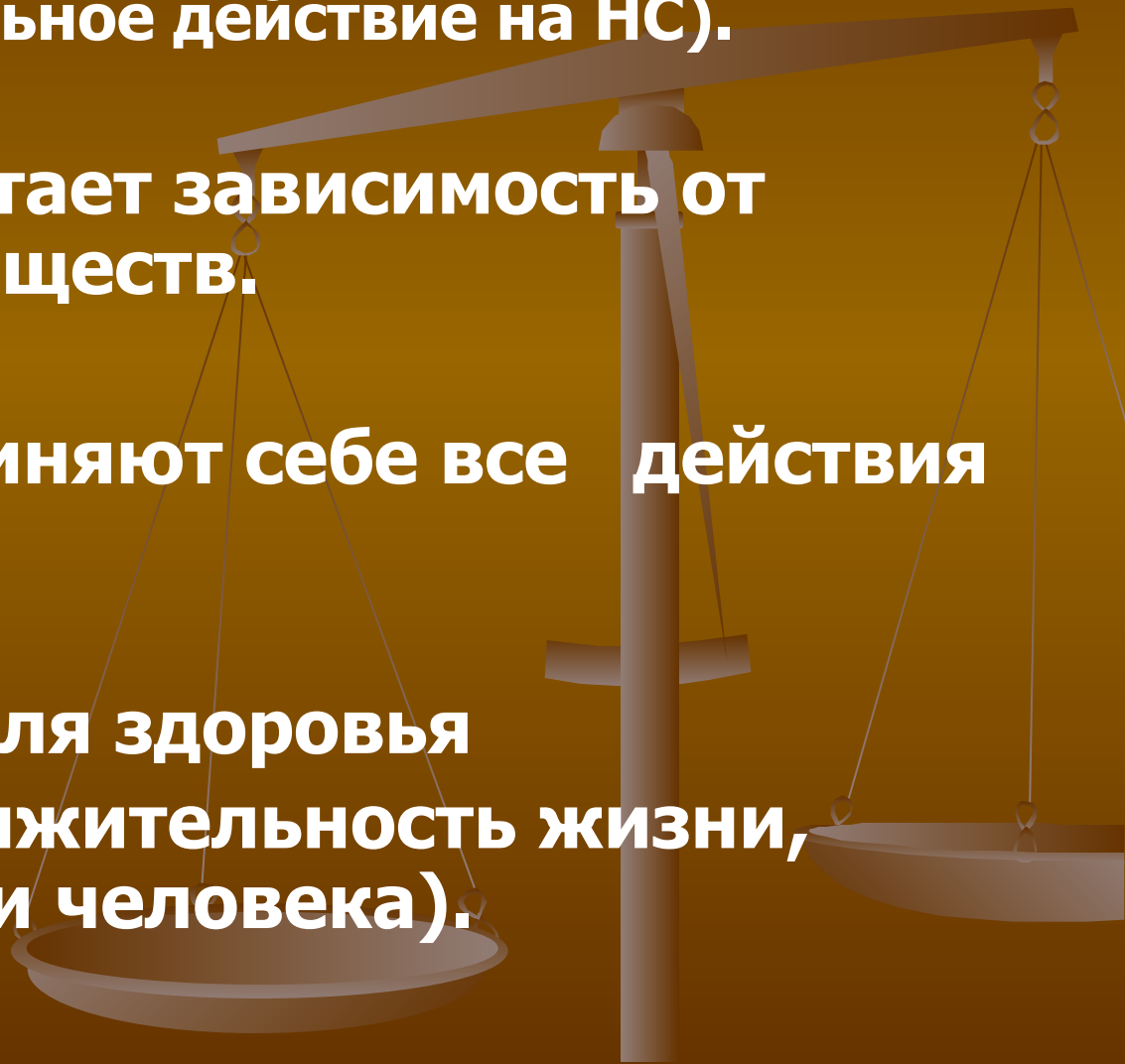
**Употреблени
е
наркотиков**

Черты пагубных пристрастий:

- Обладают наркотическим эффектом (оказывают отрицательное действие на ЦНС).

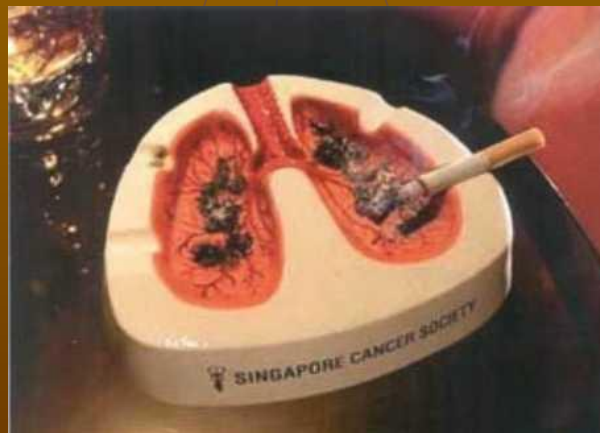
Постоянно возрастает зависимость от наркотических веществ.

- Постепенно подчиняют себе все действия человека.
- Разрушительны для здоровья (сокращают продолжительность жизни, приводят к гибели человека).



- **Табачный дым** содержит
Около 30 вредных веществ -
- **никотин**
- **бензопирен**
- **синильная кислота**
- **аммиак**
- **сероводород**
- **ионы тяжёлых металлов**
- **сажа и др.**

Курение



Вред от курения

1. Нарушение деятельности **ССС**

(инфаркт миокарда – в 12-13 раз чаще, чем у некурящих)

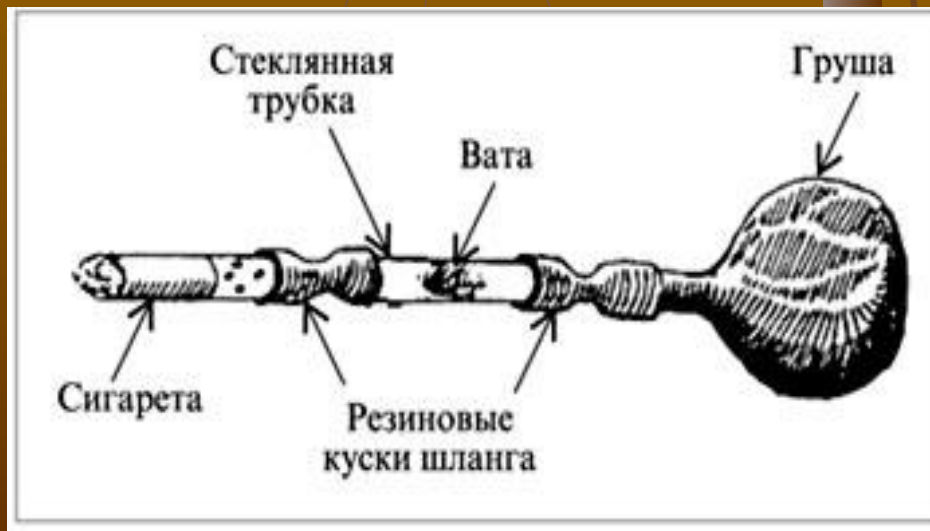
2. Угнетение вегетативной нервной системы

(обильное слюноотделение, сужение зрачков)

3. Нарушение дыхательных функций

(хронические заболевания)

4. Перерождение тканей, образование опухолей.



Алкоголь

Алкоголь — сложное химическое вещество, наносящее вред организму.

Алкоголь в дозе 50 гр. – **яд!**

«...нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался...»



Употребление алкоголя

приводит к :

1. Нарушению работы ССС
- 2 .Нарушению деятельности НС
(ослабление процесса торможения- развязанность, неосторожность, недооценивание степени рискованности, деяния поступков).
- 3 .Воспалению и перерождению печени → цирроз.
4. Угнетению половой системы
(бесплодие)



Наркотики -

это вещества, вызывающие наркотический эффект.

Он проявляется в одурманивании, эйфории.

Эйфория – субъективно приятное состояние, которое заключается в ощущении возбуждения, бодрости, улучшения настроения, прилива сил и неограниченности возможностей.



Наркотики и здоровье

1. Вызывают зависимость; умственные и физические расстройства.
 2. Ведут к мутациям (изменениям) на генном уровне (здоровье будущих поколений).
 3. Приводят к социальной пассивности.
 4. Ведут к деградации личности и полному истощению организма - гибели.
- 

Профилактика вредных привычек



Вредные привычки, болезненные,
пагубные пристрастия
являются губительными для здоровья,
сокращают продолжительность и
качество жизни, могут
стать причиной трагедии.

