

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 13  
города Балаково Саратовской области

**Исследовательский проект:**

# **Вредные привычки и здоровье человека**



Выполнили учащиеся 4 «Б» класса:  
Башакин Вадим, Гараев Руслан,  
Дакешев Владимир, Нуждин Александр,  
Рожков Егор

# Цель и задачи исследования

1. Выяснить, какие привычки являются вредными для человека.
2. Определить мотивы возникновения вредных привычек у молодых людей.
3. Найти информацию об опасности употребления алкоголя, никотина, наркотических веществ.



Посейте поступок -

и вы пожнете привычку,

посейте привычку -

и вы пожнете характер,

посейте характер -

и вы пожнете судьбу.

У. Теккерей - английский писатель

# 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 со держится более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства, способные вызывать раковые заболевания.

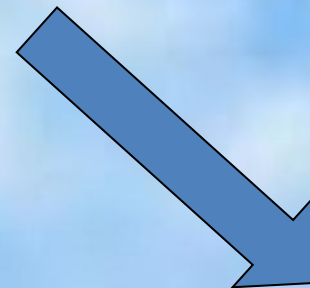
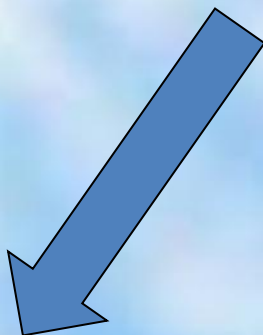
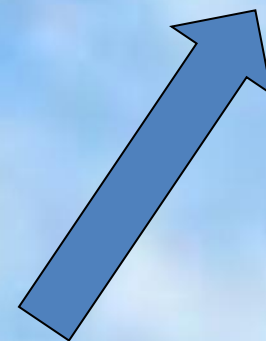
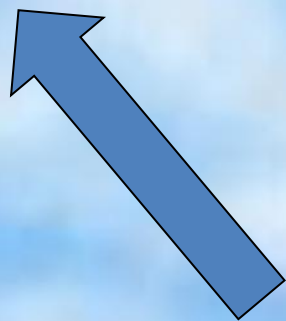
**влияние товарищей**  
**- 26,8%**

**баловство**  
**- 17,8%**

**Почему  
подростки  
начинают  
курить?**

**любопытство**  
**-23,2%**

**подражание  
взрослым -16,7%**



# 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%



# Немного статистики:

- токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля;
- при табакокурении: 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% поглощает сам курильщик, 50% - отравляют воздух в помещении;
- каждый подросток в возрасте 13 - 14 лет уже пробовал курить, а к 16 годам число ребят, выкуривающих хотя бы одну сигарету в день, превышает 40%
- в России курит половина мужчин и десятая часть женщин;
- 10% курильщиков заболевают и погибают от злокачественных опухолей;
- снижает продолжительность жизни на 10-15 лет (ежедневно на 15 минут);
- по данным ВОЗ, каждый пятый умирающий в мире - жертва табака;
- средний возраст умерших от сердечных приступов - 67 лет, а у курильщиков - 47 лет;
- из 100 больных туберкулезом: 95 - курильщики;
- если в семье курят оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получали бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год;
- жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин;
- некурящему достаточно 1 час провести в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.

# 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;
- ✓ язвы;
- ✓ заболевание системы кровообращения;
- ✓ хронический бронхит;
- ✓ потеря аппетита;
- ✓ неприятный запах изо рта;
- ✓ ухудшение обоняния;
- ✓ пожелтение зубов;
- ✓ преждевременное образование морщин;
- ✓ нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- ✓ снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.



# Курить – здоровью вредить!

Привычки



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.



# 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.

«Похититель рассудка» – так с давних времен зовут алкоголь.



# Немного статистики

В России каждый десятый алкоголик моложе 18 лет; продолжительность жизни женщин -алкоголиков на 10%, а мужчин - алкоголиков на 15% меньше, чем непьющих.

Алкоголь повинен в смерти  $\frac{3}{4}$  погибших пациентов общемедицинских стационаров в возрастной группе 30-40 лет.

Хронических алкоголиков в России официально больше двух миллионов. На самом деле их раз в 10 больше. Причем почти 80% из них начали пить, когда им еще не было 15 лет.

В России 40% погибших от несчастных случаев находились в состоянии алкогольного опьянения.

96% приобщаются к алкоголю в возрасте до 15 лет, около 1/3 - до 10 лет

Пиво, как и водка, содержит алкоголь, к нему развивается такое же привыкание.

Специалисты утверждают, что пивной алкоголизм формируется даже быстрее водочного. По данным наркологов, свыше 40% их пациентов стали пьяницами в результате регулярного употребления именно пива.

# 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.

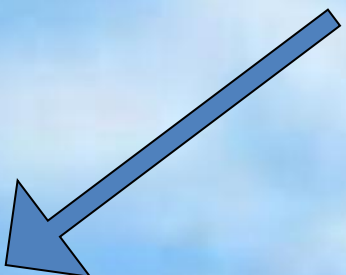
За последние десятки лет число наркоманов увеличилось в десятки тысяч раз, что подтверждает практика и социологические опросы окружающих и наблюдения.

Быстрыми темпами распространяется детская наркомания.






# Причины употребления наркотических средств



**уход от проблем  
- 47%**



**тенденции моды  
- 11 %**



**подражание взрослым  
- 33%**

# Немного статистики

Число жертв наркомании, разрушающей судьбу и здоровье населения нашей планеты, больше, чем от всех известных войн и катастроф. И число рабов дурмана, желающих оказаться в искусственном раю, угрожающе растет.

Уровень заболеваемости наркоманией среди подростков в 3 раза больше, чем среди всего населения.

1 наркоман за год втягивает в наркотики в среднем до 10 человек.

Рост наркомании резко обостряется проблемой СПИДа. Более 90 % ВИЧ - инфицированных - наркоманы.

Почти каждый третий школьник в России пробовал наркотик!

Возраст первого знакомства с наркотиками - 9-15 лет - 39%,  
15-23 лет - 51 %.

Для возникновения физической зависимости достаточно 3-7 дней приема наркотика.

После 20 дней употребления зависимость возникает в 100% случаев.

# 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 пробовать.
- ✓ 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 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!**