

# Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

**Здоровье – бесценное благо.  
Умение сохранить его в  
огромной мере зависит от  
самого человека.**

# Обоснование выбора темы

- Каждый человек ответственен за свое здоровье. Именно от него самого зависит его физическое и психическое состояние, а значит и продолжительность жизни. Ни один врач не может сделать для человека того, что человек должен и может сделать для себя сам. Каждый из нас мечтает и хочет жить долго и счастливо, но не всякий может жить правильно. Особенно это относится к людям, которые подвержены различным вредным привычкам, в том числе табакокурению и алкоголизму.
- Наша задача предоставить учащимся возможность познакомиться с информацией и статистикой по проблеме курения и алкоголизма. Показать пагубность для малого организма употребление табачных и спиртных изделий. И в конечном итоге, провести профилактические беседы по данным проблемам.

# Цели и задачи работы

## Цель:

- Предупредить курение в детском возрасте, сформировать у учащихся представление об отрицательном влиянии курения, алкоголя и наркотиков на организм.

## Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме
2. Показать учащимся как вредные привычки влияют на здоровье и развитие личности человека
3. Помочь курящим подросткам избавиться от вредной привычки

*Современная медицина, и, прежде всего гигиена, изучающая закономерности изменения здоровья человека под влиянием различных факторов, утверждает, что гармонично развитой личностью (мужчина - умный и сильный, женщина - красивая и обаятельная) может быть только здоровый человек.*

Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, не отвечает за силы и здоровье своего организма, и наряду с этим не старается исследовать и понимать свою душу. В действительности человек занят не заботой о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к наблюдающемуся в настоящее время увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

# Какие же факторы влияют на здоровье человека?

- состояние окружающей природной среды;
- генетика (наследственность);
- здравоохранение;
- образ жизни.



"Курить - здоровью вредит"



**Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.**

**Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.**

**Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.**

**Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь)**

**Если человек курит в день:**

*от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими;*  
*от 10 до 19 сигарет – на 5,5 лет;*  
*от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года;*



**Длительно и много курящие:**

- в 13 раз чаще страдают стенокардией;
- в 12 раз чаще – инфарктом миокарда;
- в 10 раз чаще – язвой желудка;
- в 30 раз чаще – раком легких

- *Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически;*
- *Чаще болеют бронхитом;*
- *Кожа становится менее эластичной, лишается свежести, покрывается морщинками;*
- *Зубы разрушаются, желтеют;*
- *Голос становится хриплым и грубым;*
- *Из 100 новорожденных, матери которых выкуривали 5 сигарет в день, 4 ребенка умирают в первые сутки*

*• Если беременная женщина много времени находится в накуренном помещении, ребенок рождается с меньшим весом, хуже развивается, медленнее растет, так как с молоком матери получает никотин.*





# ***Влияние табакокурения на здоровье человека***

***Мы провели эксперимент, чтобы  
выявить физиологические  
последствия курения и влияния  
табачной смолы***

# Опыт №1

Взяли прозрачную пластиковую бутылку, поместили туда ватные шарики. Бутылку закрыли пробкой с отверстием, в которую вставили трубку. Затем сжали бутылку, чтобы выдавить из неё воздух; в трубку вставили сигарету и зажгли её. Затем начали медленно ослаблять давление на бутылку.

**Получили следующие выводы:** стенки бутылки и ватные шарики стали коричневыми, т.е. покрылись смолой. Так же как и при курении, легкие человека.



# Опыт №2



После опыта протерли ватным шариком стебель растения (герани) – он сморщился через сутки.



**Вывод: табачная смола  
«убивает» ЖИВУЮ  
ТКАНЬ.**

# Памятка курящему

1. Вы- человек, который может вознаградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть или прогуляться пешком.
2. Курение вас настраивает на деятельность. Но это вранье самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
3. Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решить конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.
4. Вы курите без разбору, не замечая количества и качества выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.





Академик И.П.Павлов,

**Воздержание от курения одно из основных условий здоровья и долголетия. Осознав вред курения, и, решив бросить курить, нужно это делать сразу и бесповоротно.**

# Обращение к подросткам, употребляющим алкоголь

Если ты надеешься, что от «безобидного» пива не может развиваться алкоголизм – остынь! В любом опьяняющем напитке есть алкоголь – этиловый (или винный) спирт. Этиловый спирт – это наркотик. Если ты будешь заглатывать все новые и новые порции алкоголя, тебе не избежать зависимости. В твоём возрасте болезнь развивается в 4 раза быстрее.

Сначала реклама покушается на твоё здоровье и кошелек, превращая тебя в выпивоху. А потом та же реклама цинично предлагает стать клиентом многочисленных центров по избавлению от алкогольной зависимости.

Когда-нибудь ты можешь подвергнуться алкогольному давлению, если в твоей компании выпивают. Тебе будут предлагать выпить. Почему? Потому, что пьяный человек похож на обезьяну, а никто не хочет, чтобы трезвый, чистый взгляд наблюдал за его обезьяним поведением и воспринимал его пьяный бред. Это будет твой экзамен на взрослость и самостоятельность. Сможешь и ты отказаться? Хватит ли у тебя сил, достоинства и мужества? Ты должен уметь выбирать друзей. Научись отказываться от того, что тебе не нужно. Если чувствуешь, что самому не справишься с бедой, подумай, кто бы мог тебе помочь



К вредным привычкам, кроме курения, относится еще более пагубная – потребление алкоголя. К сожалению, в жизни они очень часто сочетаются друг с другом. Так, среди непьющего населения курильщиков около 40%, среди злоупотребляющих алкоголем их уже 98%.

Пьянство зажигает зленный свет» злокачественным новообразованиям. Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими.

Основным действующим началом опьянения является алкоголь – этиловый, или винный, спирт. Принятый внутрь, он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму.

Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. При значительном и частом попадании алкоголя в организм клетки разных органов, в конце концов, погибают. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и др.

Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом в первую очередь страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный током крови к головному мозгу алкоголь проникает в нервные клетки. Часть нервных клеток при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека!

Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга вслед за усиливающимся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

Алкоголь оказывает отрицательное влияние на потомство.

# Наркотики и ВИЧ

По оценкам специалистов Всемирной организации здравоохранения, ежедневно более половины новых случаев инфицирования ВИЧ в мире происходит среди молодежи. Молодые люди в высокой степени подвержены риску ВИЧ-инфицирования, в первую очередь, в силу того, что они нередко начинают половую жизнь в достаточно раннем возрасте. В Российской Федерации показатель инфицированности среди наркоманов достиг 1056,38 на 100 000 обследованных, т. е. не менее 1% всех потребителей психотропных веществ инфицированы ВИЧ. Среди наркоманов также преобладали мужчины. Важной особенностью современного эпидемиологического этапа является увеличение до 80% удельного веса ВИЧ-инфицированных в возрастной группе 15-20 лет





## Правда и ложь о наркотиках

**Ложь:** Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.

**ПРАВДА:** Все они если и были такими, то очень скоро деградировали.



**ЛОЖЬ:** наркотик делает человека свободным

**ПРАВДА:** Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни.



**ЛОЖЬ:** Наркотики бывают «всерьез» и «не всерьез» - всегда можно отказаться.

**ПРАВДА:** К сожалению, часто вместе с жизнью. Отказаться можно только один раз - первый.

# "Береги здоровье смолоду"

Начав регулярно выпивать, курить или принимать наркотики, ты будешь хуже и болезненнее выглядеть и чувствовать себя порой словно при смерти. Когда ты потеряешь контроль над состоянием своего здоровья, незаметно уйдет контроль над разумом. И однажды ты обнаружишь, что не ты теперь хозяин, а алкоголь или наркотик. Поэтому, если кто-то предлагает тебе, здоровому, сильному и мыслящему человеку, попробовать вина, водки или другой дряни, подумай хорошенько!

## **Что ты можешь сделать:**

**Во-первых**, реши для себя раз и навсегда, будет ли твоей жизнью править алкоголь или другое дурманящее средство.

**Во-вторых**, научись отказываться от того, что тебе не нужно.

**В-третьих**, если ты чувствуешь, что самому тебе не справиться с бедой, подумай, кто бы мог тебе помочь. Есть ли человек, которому ты доверяешь свои проблемы? Может, этим человеком мог бы стать твой школьный психолог, врач подросткового кабинета, консультант «Телефона доверия». Не паникуй! Обращайся! Спрашивай!

# Заключение

- Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье.
- Кроме физических нарушений, у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения он становится буйным. В таком состоянии он способен обидеть родных и близких, друзей, совершить насилие.
- В отличие от алкоголя табак не вызывает сильных изменений в поведении человека. Курящие люди наносят вред окружающим. В табачном дыму содержится много вредных веществ, которые, попадая в организм, накапливаются и оказывают разрушающее действие. При этом они опасны не только для самого курильщика, но и для людей, находящихся рядом в момент курения.
- Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности.
- В Бангкоке установлены гигантские «часы смерти». Они отсчитывают каждую минуту по восемь смертей. Именно столько людей на планете гибнет ежеминутно от курения.
- У курящих часто возникают конфликты с теми, кто не курит. У них меняется внешность, такие люди со временем становятся малопривлекательными, а это немаловажно, особенно для девушек!
- Употребление наркотиков одна из причин заболевания ВИЧ



Мы желаем вам  
здоровья и  
долголетия!



# Использованная литература:

- Е.П.Сгибнева. Классные часы в средней школе: практ.пособие. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс. 2006.-118-128с.
- В.Н.Ягодинский . Школьнику о вреде никотина и алкоголя.
- Г.В.Морозов. “Курение как фактор”