

Вредные привычки.
Их влияние на
организм.

Учебные вопросы

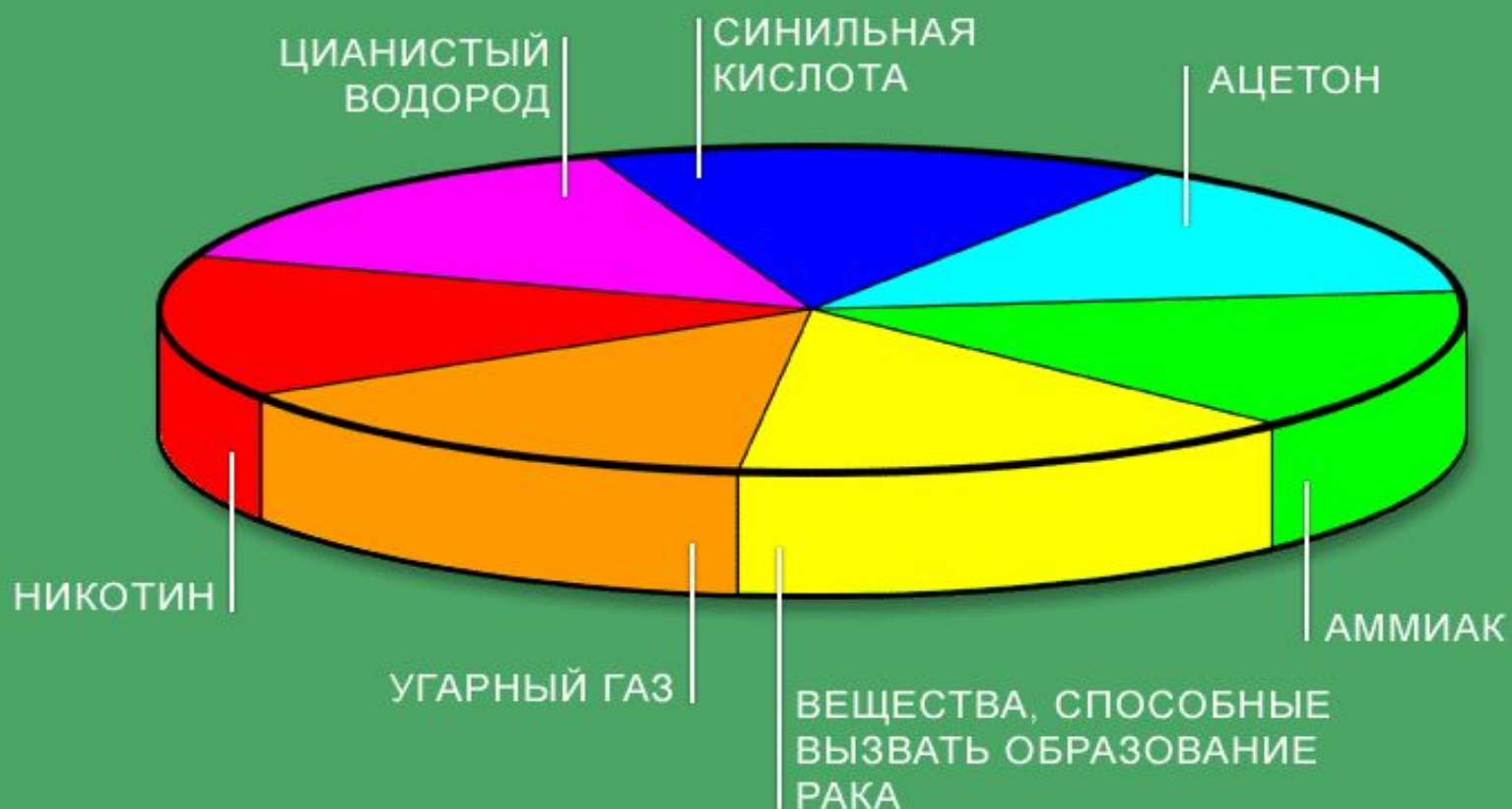
1. Понятие о вредных привычках
2. Табакокурение
3. Алкоголь
4. Наркомания

Понятие о привычках

- Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности
- Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу

Курение

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Бутан
Жидкость для зажигалок



Никотин
Инсектицид. Средство от насекомых



Метан
 CH_4

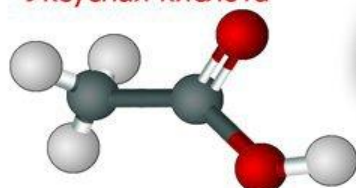
Стеариновая кислота
Воск для свечей



Мышьяк
Яды



Уксусная кислота



Толуол
Технический растворитель

Гексамин
Жидкость для розжига



Кадмий
Батареи

Аммиак
Туалетный очиститель



Метанол
Ракетное топливо



Угарный газ



Краска

От воздействия табачного дыма страдают:

- Легочная система (80% бронхит.

На ресничках образуется пыль и слизь → утром трудно откашляться → эмфизема легких)

- Органы пищеварения

- Сердечно-сосудистая система

(ЧСС чаще → работа сердца увел. в 2,5 раза → откладывается холестерин → закупорка сосудов → инфаркт)

Угарный газ:

- В 300 раз быстрее растворяется в крови
- Приводит к кислородному голоданию

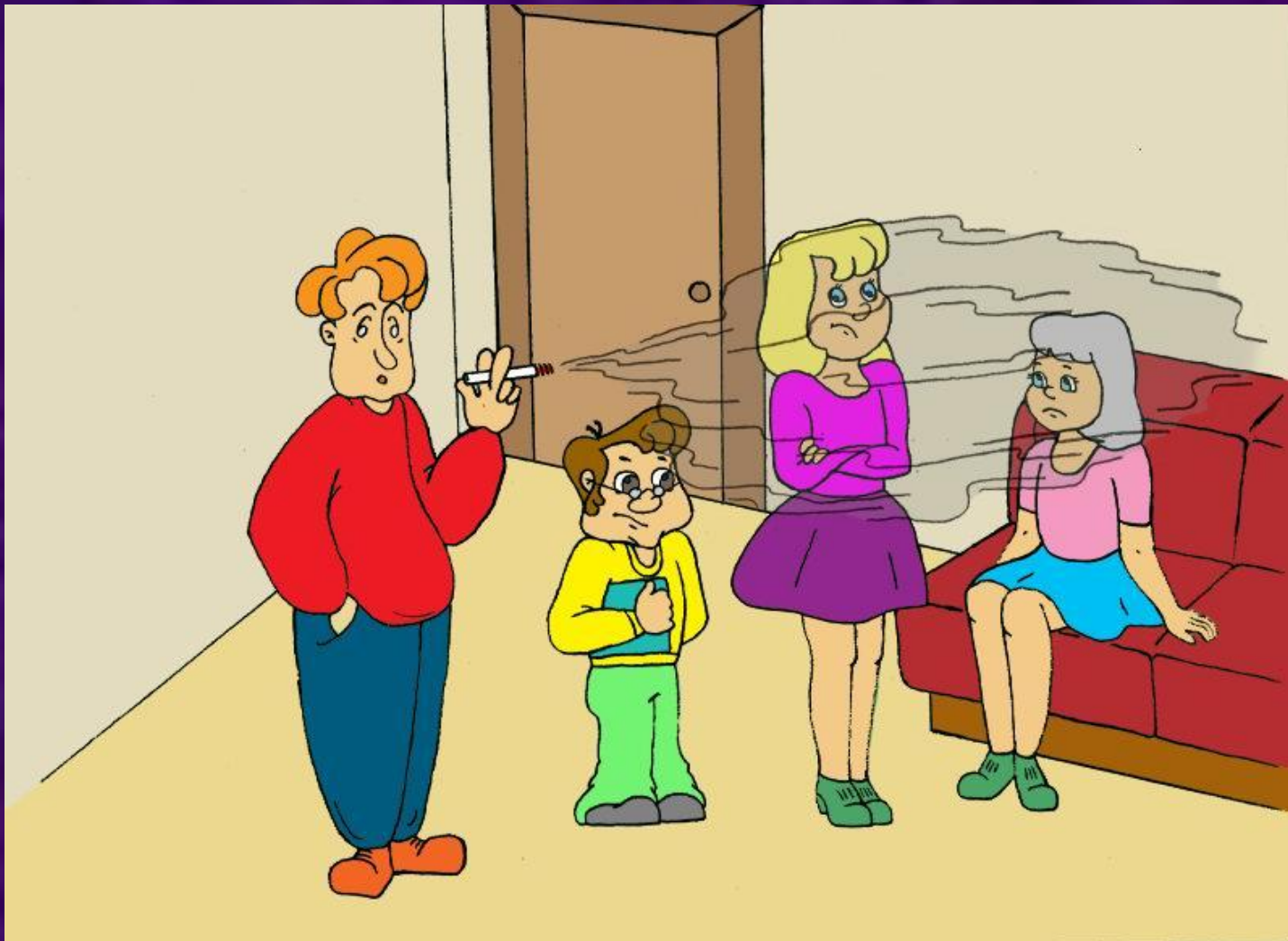
Под действием никотина наступает сужение периферических сосудов, и кровоток в них снижается на 40-45 %.

После каждой выкуренной сигареты сужение кровеносных сосудов сохраняется около получаса.

Нервная система страдает и от того, что витамин С разрушается под влиянием никотина, что само по себе уже может привести к появлению раздражительности, быстрой утомляемости, снижению аппетита, нарушению сна.

В организме курильщика возникает дефицит витаминов А, В1, В6, В12.

При пассивном курении некурящий человек страдает больше



Признаки отравления никотином

- Горечь во рту
- Кашель и головокружение
- Тошнота
- Слабость и недомогание
- Бледность лица

Первая помощь при отравлении никотином

→ 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

КОГДА КУРИЛЬЩИК ПРЕКРАЩАЕТ КУРИТЬ

- **ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА** НИКОТИН НАЧИНАЕТ УДАЛЯТЬСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА
- **ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ** ОКИСЬ УГЛЕРОДА ОТ КУРЕНИЯ ВЫЙДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ПОЛНОСТЬЮ. ЛЁГКИЕ НАЧНУТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ЛУЧШЕ. ПРОЙДЁТ ЧУВСТВО НЕХВАТКИ ВОЗДУХА
- **ЧЕРЕЗ 2 ДНЯ** ВКУСОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ И ОБОНЯНИЕ СТАНУТ БОЛЕЕ ОСТРЫМИ
- **ЧЕРЕЗ 12 НЕДЕЛЬ** СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ УЛУЧШАЕТСЯ, ЧТО ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГЧЕ ХОДИТЬ И БЕГАТЬ
- **ЧЕРЕЗ 3-9 МЕСЯЦЕВ** КАШЕЛЬ, ОДЫШКА И ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ УМЕНЬШАЮТСЯ, ФУНКЦИЯ ЛЕГКИХ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 10 %
- **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА СТАНЕТ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ У КУРЯЩИХ

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ = РАДИАЦИЯ

- По токсичности **радиоактивные изотопы** табачного дыма превышают никотин.
- Человек, выкуривающий **пачку сигарет в день**, получает **дозу радиации, в 3.5 раза большую**, чем биологически допустимая.
- **20 сигарет (пачка) в день** дают такую же дозу радиации, как **200 рентгеновских снимков**.
- Радиоактивные изотопы имеют коварное свойство накапливаться в организме, в связи с чем **радиоактивный фон организма курящего в 30 раз выше**, чем у некурящего.





...курительщик снаружи...

...курительщик изнутри...







Хотя многие курят
Отравляя себя и близких людей

Я НЕ КУРЮ!!!

БУДЬ УМНЫМ!

И Вам не советую

В ваших силах сделать курение "не модным"

Жизнь и так коротка...



Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт ;)

Я не курю!
и это мне нравится.



АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Алкоголь, его влияние на организм

- Воздействует на головной мозг (растворяется в жироподобных вещ. мозга, клетки не восстанавливаются. 100г-7,5 тыс клеток)
- Нарушается деятельность мозжечка
- Хронический гастрит желудка (снижается концентрация ферментов)
- Развивается цирроз печени
(разрушение печени. погибших клеток больше)
- Ускорение биологического старения (на 15 лет меньше. Социальная деградация)
- Приводит к развитию алкоголизма (рвотный рефлекс пропадает, увеличение дозы,

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

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

ОТКУДА БЕРУТСЯ ТРАДИЦИИ...

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, встреча, праздник, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

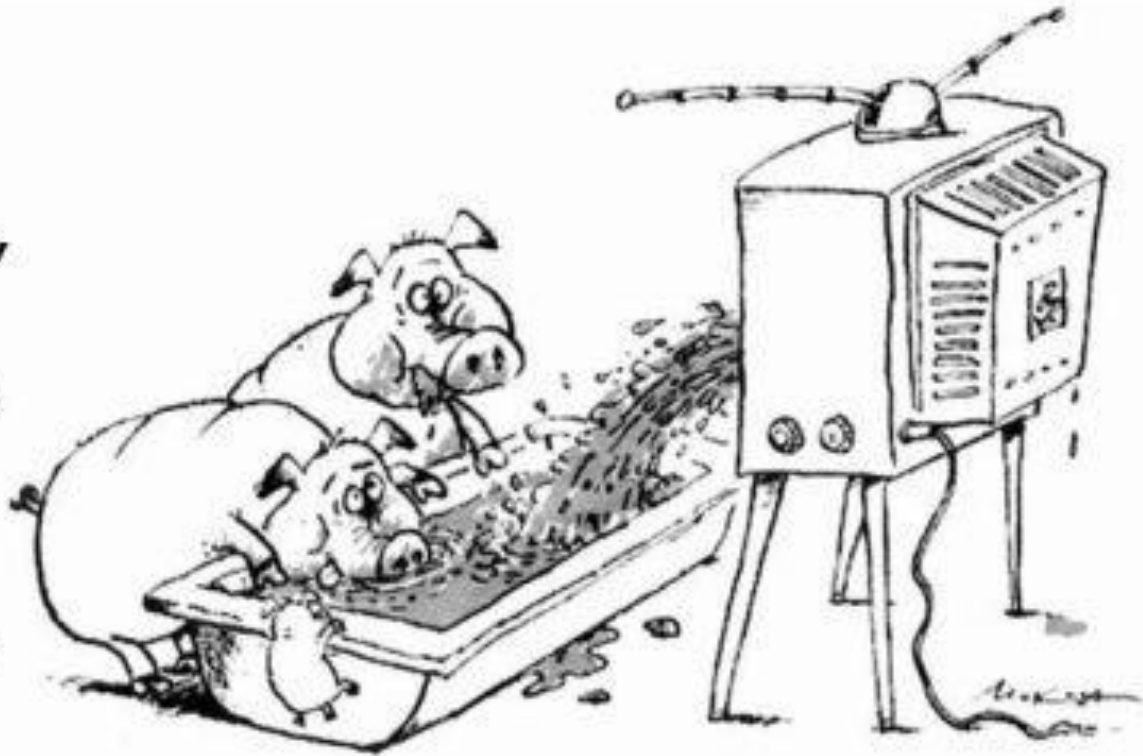
Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин.

И просто пьянство, без причин!

С.Я.Маршак



КАК ПИВО ВЛИЯЕТ НА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

МУЖЧИНЫ

мужской гормон
(тестостерон)

+

фитоэстроген
из хмеля

**безвольное, апатичное
существо
неопределённого рода,
способное лишь лежать
на диване и тупо смотреть
в телевизор**

ЖЕНЩИНЫ

женский гормон
(эстроген)

+

фитоэстроген
из хмеля

**непригодность для
продолжения рода,
активизация ведущей
роли в отношении с
мужчиной,
занятие мужских
профессий**



**ОСТОРОЖНО!
ПИВО — ЯД**

ЗДЕСЬ
КОГДА-ТО
БЫЛ
ПРЕСС!



**ПЕЙТЕ ПИВО С ЮНЫХ ЛЕТ!
У ДЕБИЛОВ - ПРОБЛЕМ НЕТ!**



**ТОТ, КТО ПЬЁТ
ВОДКУ, ВИНО И
ПИВО,
ТОТ НАУТРО
МОЧИТСЯ
СОБСТВЕННЫМИ
МОЗГАМИ.**



РАСТУШКА



НЕТ!



Наркомания

- Возникает в результате злоупотребления веществами, вызывающие кратковременного чувство приятного психического состояния
- Признаки наркомании и токсикомании:
 - Психическая зависимость
 - Физическая зависимость
 - Изменение чувствительности к наркотику

Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



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

Какие системы органов страдают от курения? (3)

А. Сердечно-сосудистая система

Б. легочная система

В. Система пищеварения

Г. Зубная система

Д. половые органы

Е. кишечник

2. К чему приводит воздействие угарного газа от курения на организм: (1)

А. К кислородному голоданию клеток

Б. К остановке сердца

В. К развитию тромбозов

3. Назовите признаки, приводящие к развитию алкоголизма: (2)

А. Потеря рвотного рефлекса

Б. Постоянное веселое сознание

В. Желание приключений

Г. Увеличение тяги к алкоголю

4. Из перечисленного выберите психические последствия наркомании(2)

А. Депрессия

Б. Чувство вины

В. Психоз

Г. Эпилепсия

5. Какой газ входит в состав табачного дыма? (1)

А. углекислый

Б. угарный

В. угорелый

Контрольная работа

1. Какие системы органов страдают от курения?

2. *К чему приводит воздействие угарного газа от курения на организм:*

- К кислородному голоданию клеток
- К остановке сердца
- К развитию тромбозов

3. *Назовите признаки, приводящие к развитию алкоголизма:*

- ❖ Потеря рвотного рефлекса
- ❖ Постоянное веселое сознание
- ❖ Желание приключений
- ❖ Увеличение тяги к алкоголю

4. *Из перечисленного выберите психические последствия наркомании*

- А. Депрессия
- Б. Чувство вины
- В. Психоз
- Г. Эпилепсия

5. *Какой газ входит в состав табачного дыма?*

1. Дайте правильную характеристику определению «условия жизни»:

- Способ переживания жизненных ситуаций
- Типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека
- Деятельность людей в определенной среде обитания

2. Перечислите 10 составляющих ЗОЖ

3. Назовите 3 основных метода закаливания организма

4. К чему приводит воздействие угарного газа от курения на организм:

-] К кислородному голоданию клеток
-] К остановке сердца
-] К развитию тромбозов

5. Назовите признаки, приводящие к развитию алкоголизма:

- › Потеря рвотного рефлекса
- › Постоянное веселое сознание
- › Желание приключений
- › Увеличение тяги к алкоголю

ОтвЕты.

1.3

2.Рациональное питание

Режим дня

Двигательная активность

Закаливание

Личная гигиена

Грамотное экологическое поведение

Психогигиена

Сексуальное воспитание

Отказ от вредных привычек

Безопасное поведение

3. вода, воздух, солнце

4. 1

5. 1,4

1. *Перечислите 5 способов закаливания организма*
2. *В чем заключается первая помощь при отравлении алкоголем?*
3. *Из перечисленного выберите психические последствия наркомании*
 - a. Депрессия
 - b. Чувство вины
 - c. Психоз
 - d. Эпилепсия
4. *Выберите составляющие тренированности организма человека*
 - a. Гибкость
 - b. Мышечная сила
 - c. Ловкость
 - d. Быстрота
5. *Какой газ входит в состав табачного дыма?*

Ответы

1. Контрастный душ, баня, обтирание, обливание, ходьба босиком.

2. Уложить набок и очистить дыхательные пути

Дать понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте

Промыть желудок

Положить на голову холодный компресс

Вызвать скорую помощь

3. а, б

4. а, б