

Вредные привычки.  
Их влияние на  
организм.

# Учебные вопросы

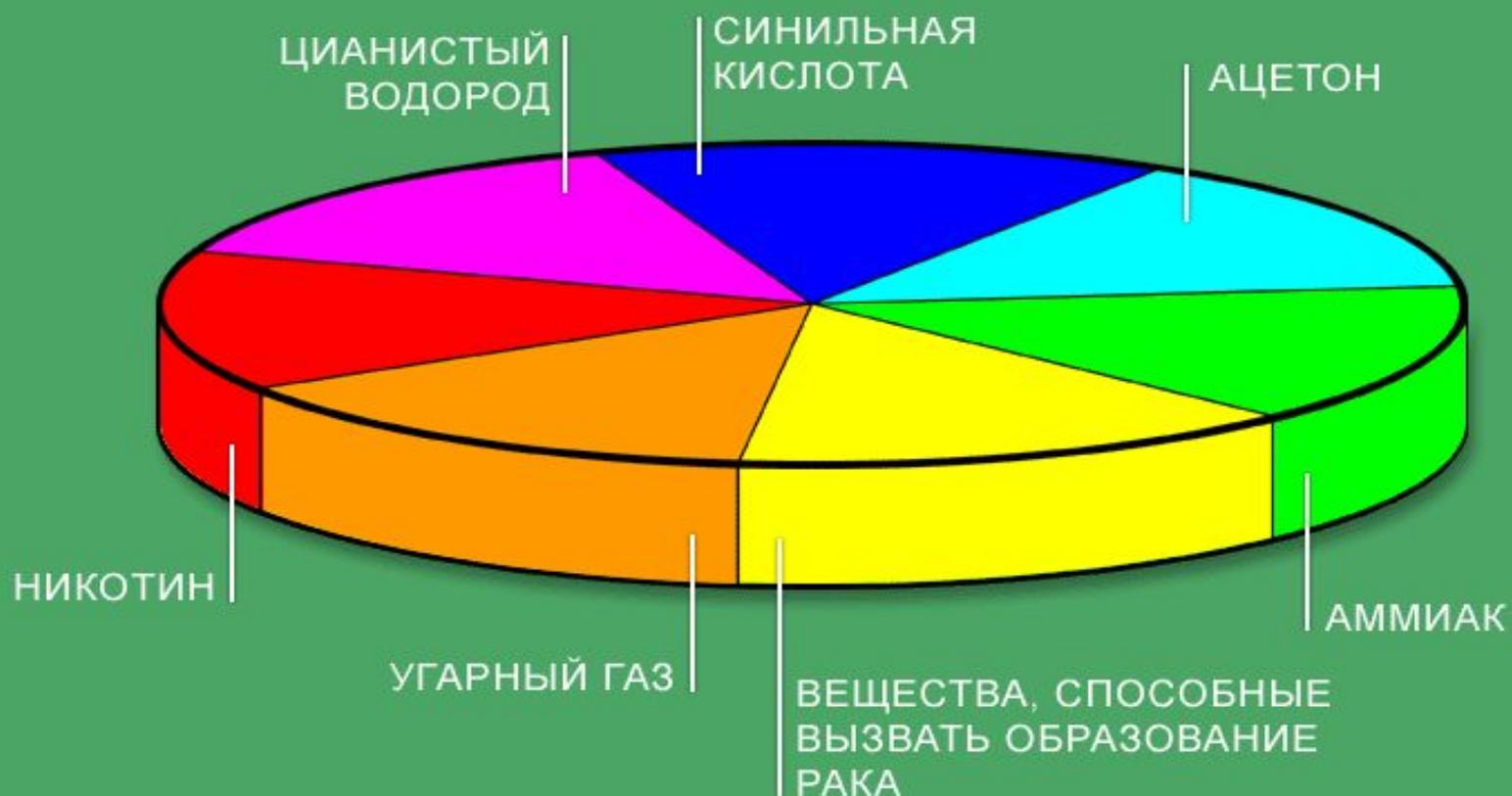
1. Понятие о вредных привычках
2. Табакокурение
3. Алкоголь
4. Наркомания

# 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

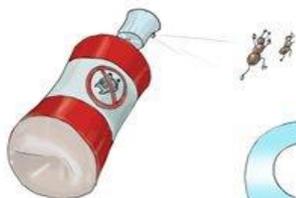
## СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



**Бутан**  
Жидкость для зажигалок



**Никотин**  
Инсектицид. Средство от насекомых



**Метан**  
 $CH_4$

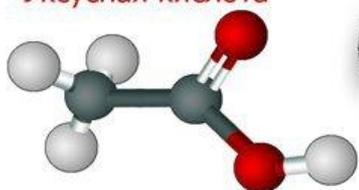
**Стеариновая кислота**  
Воск для свечей



**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

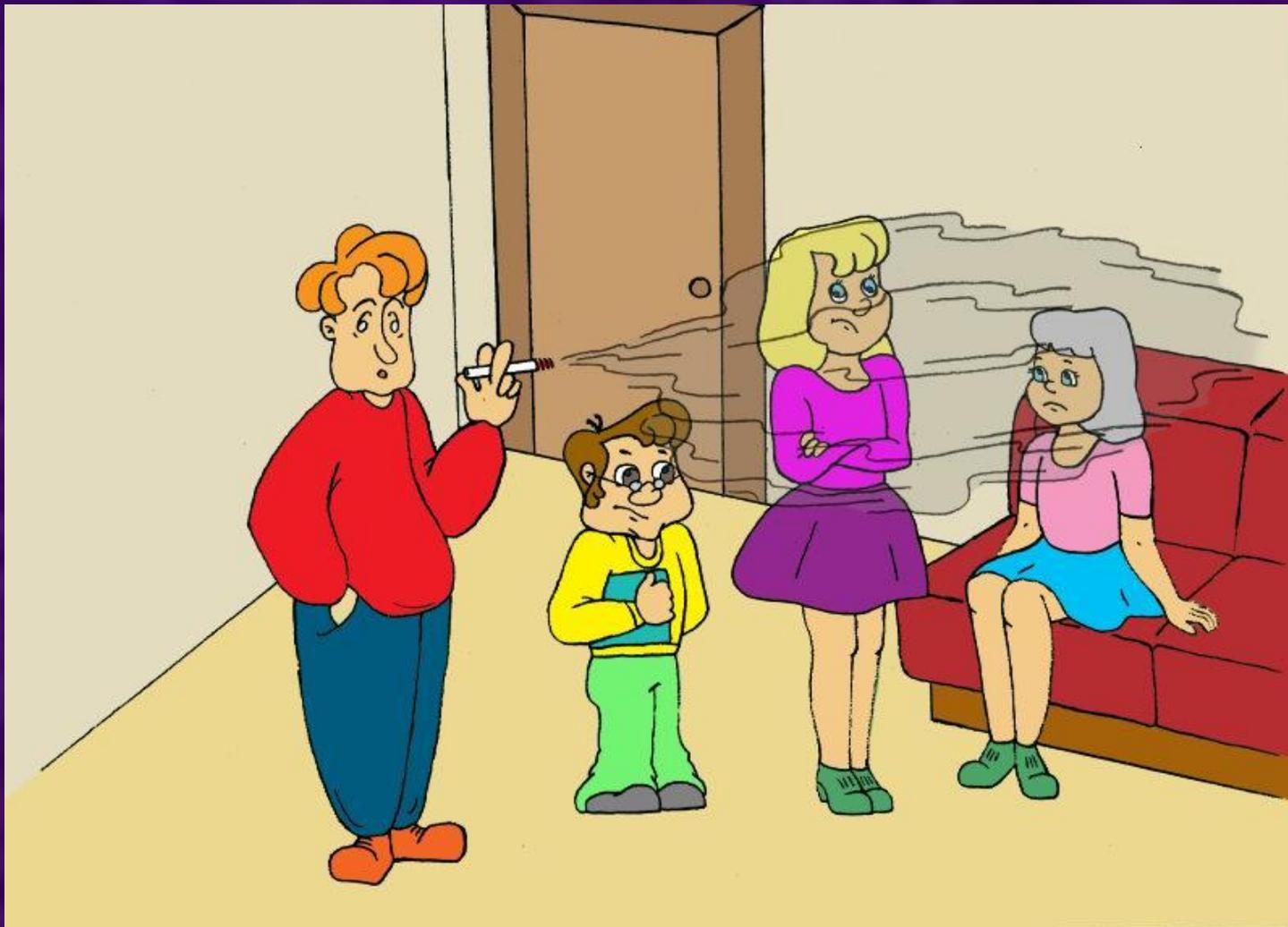
Под действием никотина наступает сужение периферических сосудов, и кровоток в них снижается на 40-45 %.

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.

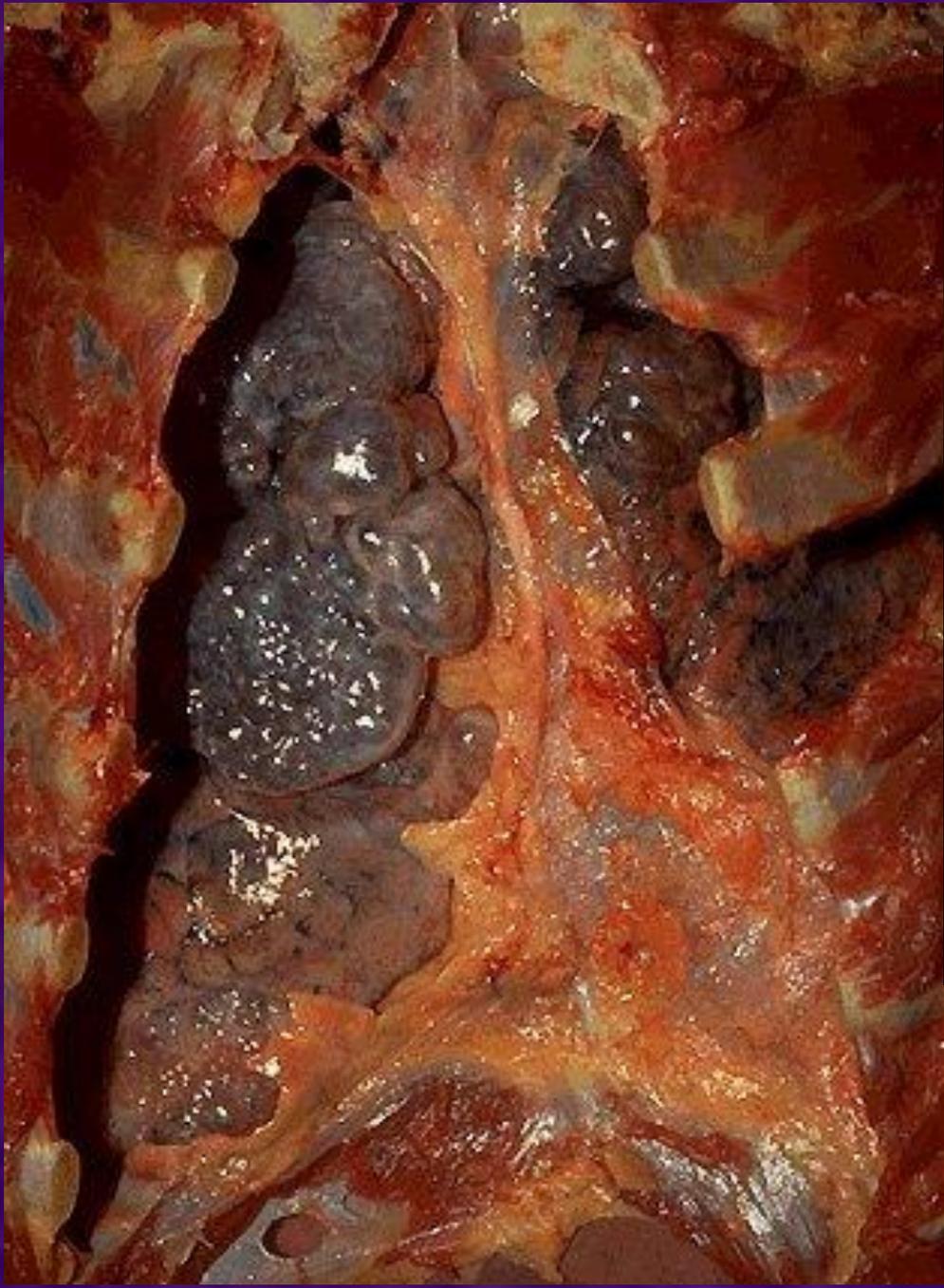




...курительщик снаружи...

...курительщик изнутри...







Хотя многие курят  
Отравляя себя и близких людей

**Я НЕ КУРЮ!!!**

**БУДЬ УМНЫМ!**

И Вам не советую

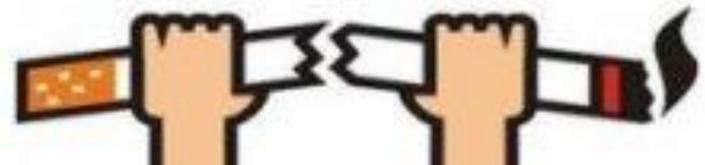
В ваших силах сделать курение "не модным"

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,

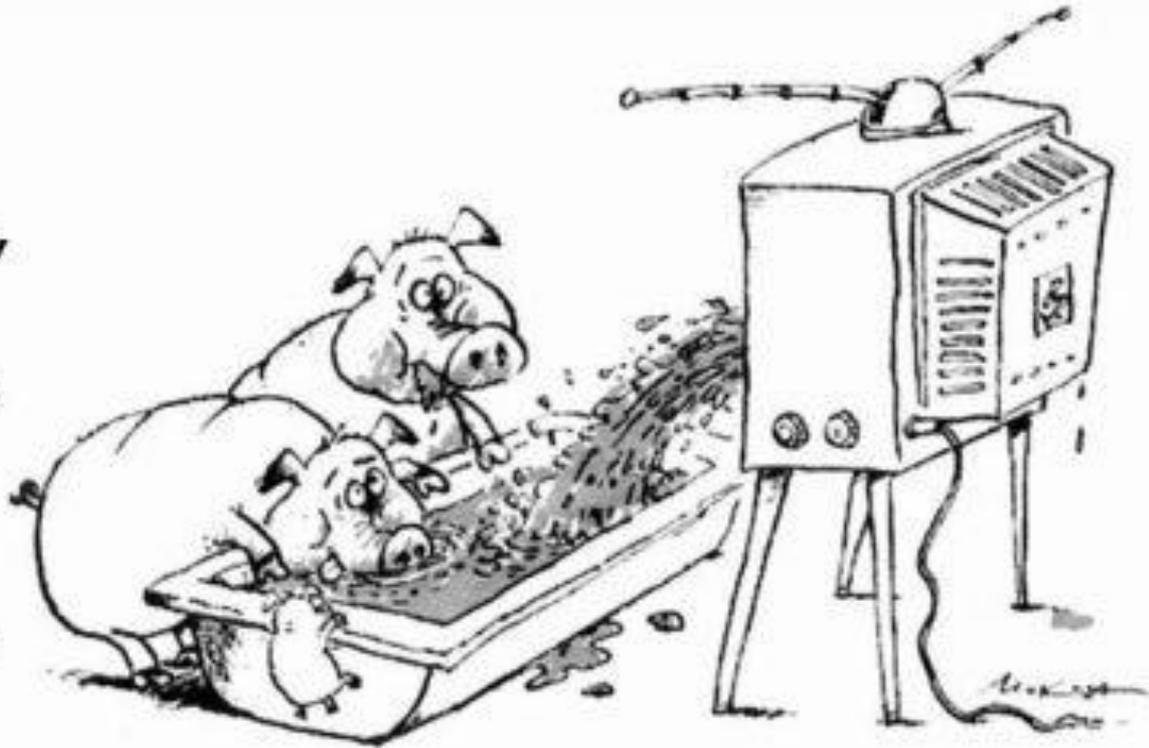
Выздоровленье, новоселье,

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.**



Распушка



**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