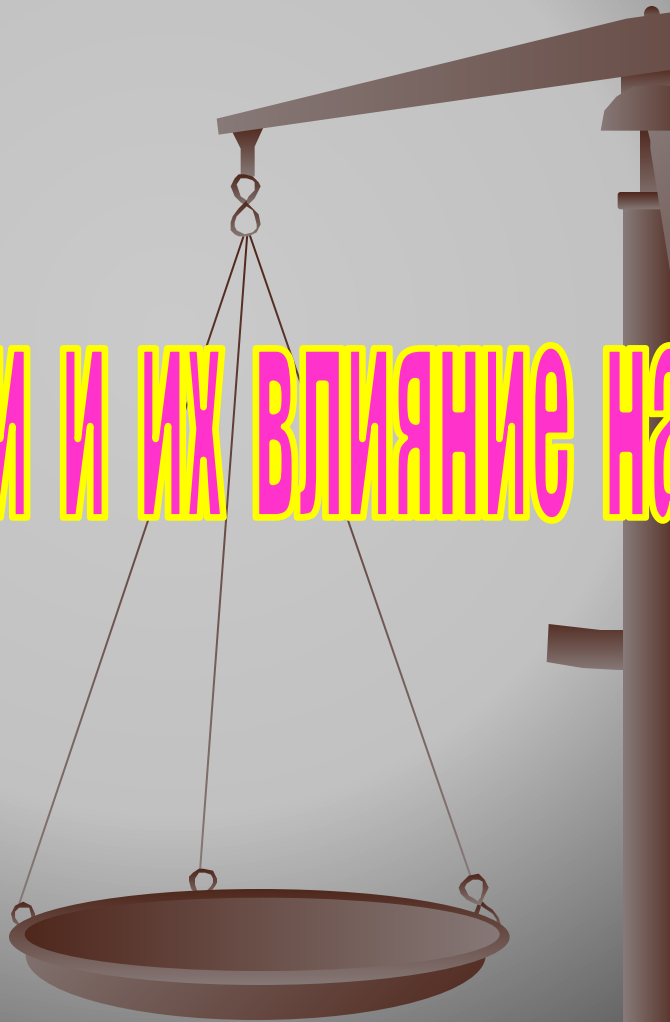




Вредные привычки и их влияние на здоровье



**Какие бывают
привычки?**

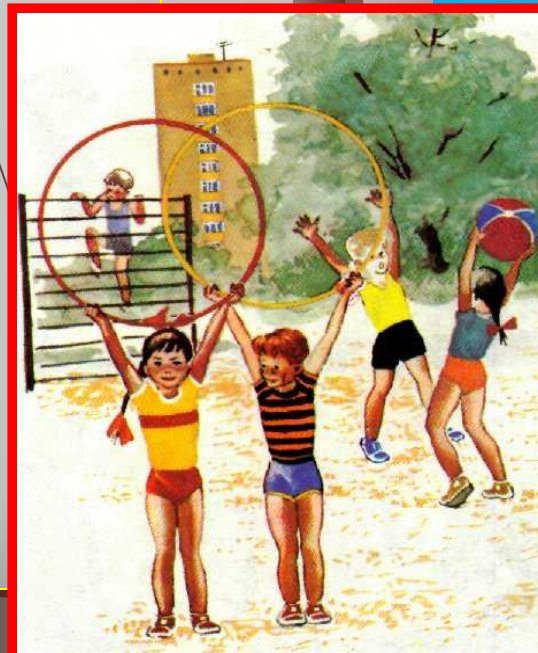


Полезные привычки

Привычки , способствующие
сохранению здоровья ,
считаются полезными.

Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы ,
- соблюдать режим дня
и др.



Вредные привычки

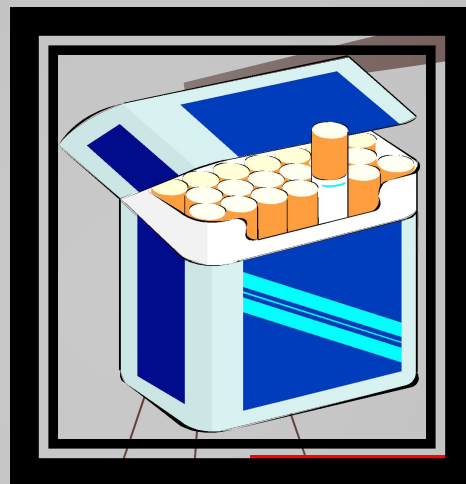
Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными .

Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.

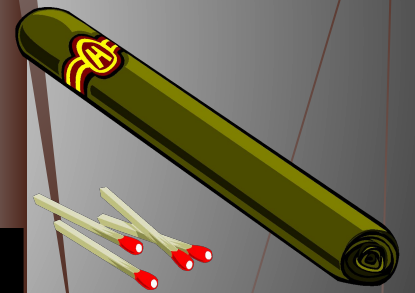


Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

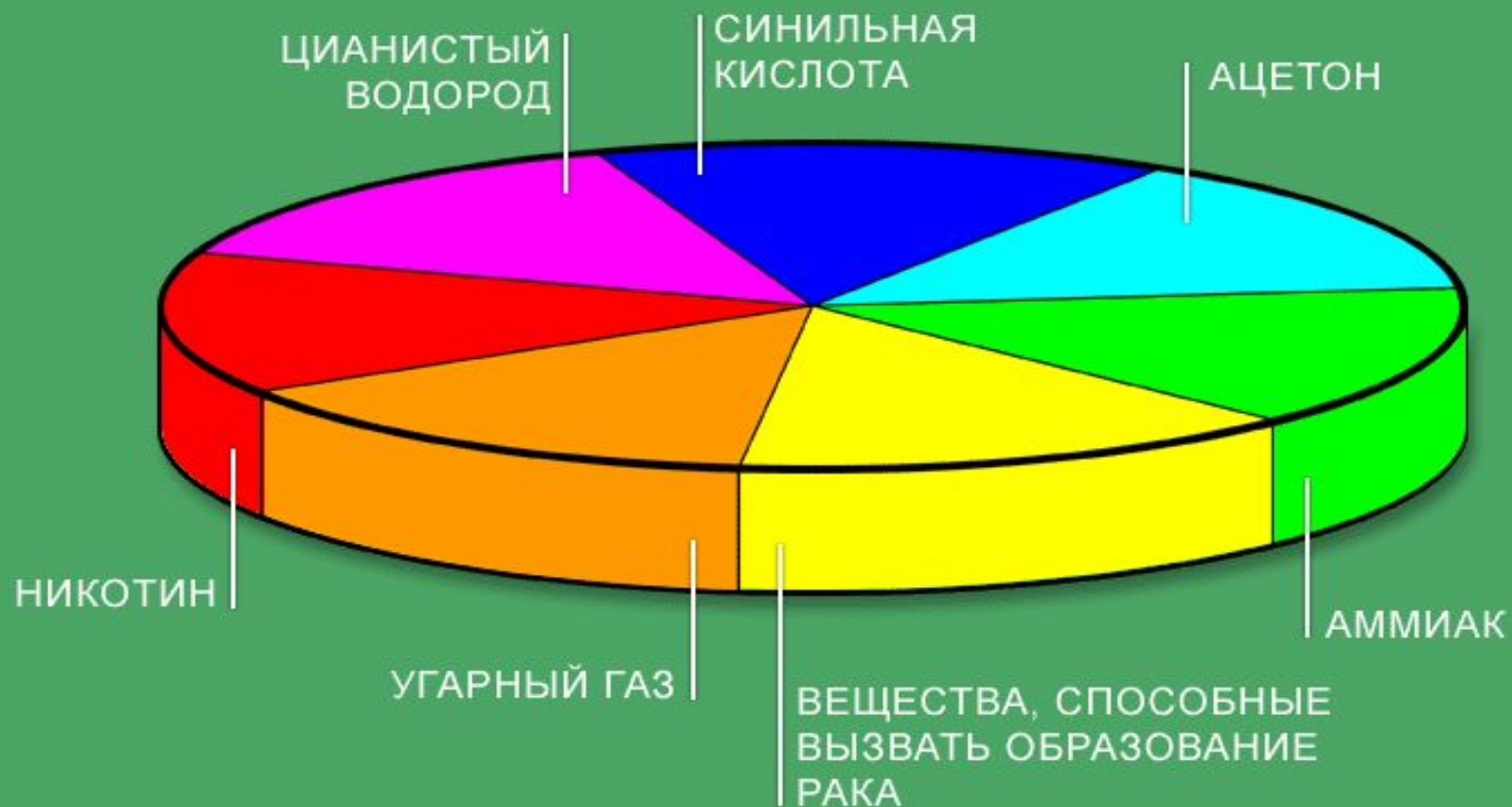
- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания



Курение

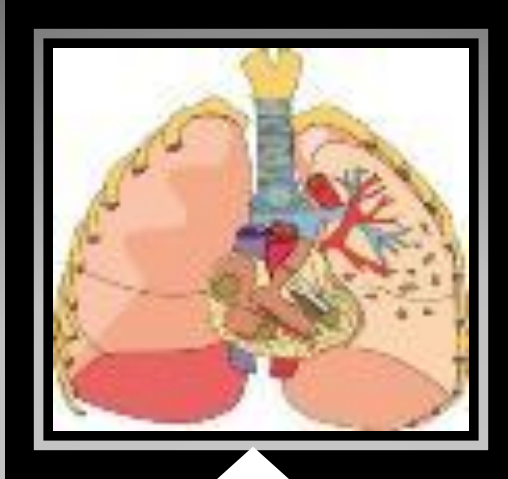
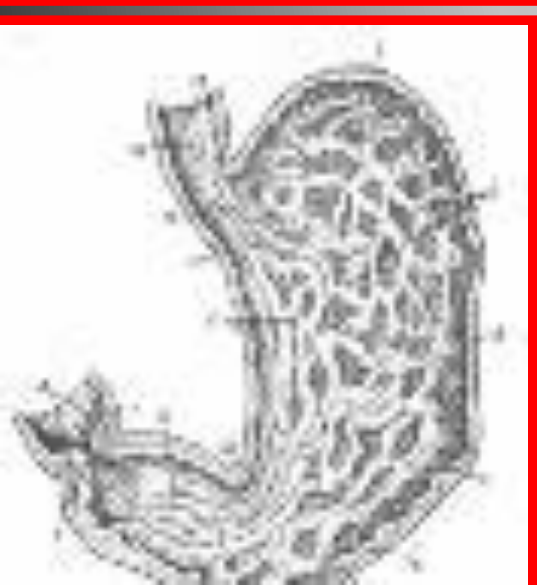


СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА





Желудок



Легкие

**Никотин
наносит
удар**



Сердце



Вывод :

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.



• Алкоголь



О пьянстве и алкоголизме



1.

Пьянство - чрезмерное употребление алкоголя, разрушительно действующее на

Выявлено три важных фактора, связанных с высоким риском развития

алкоголизма

Алкоголизм – химическая зависимость от алкоголя, приводящая к вынужденному и неумеренному его употреблению



2.



3.

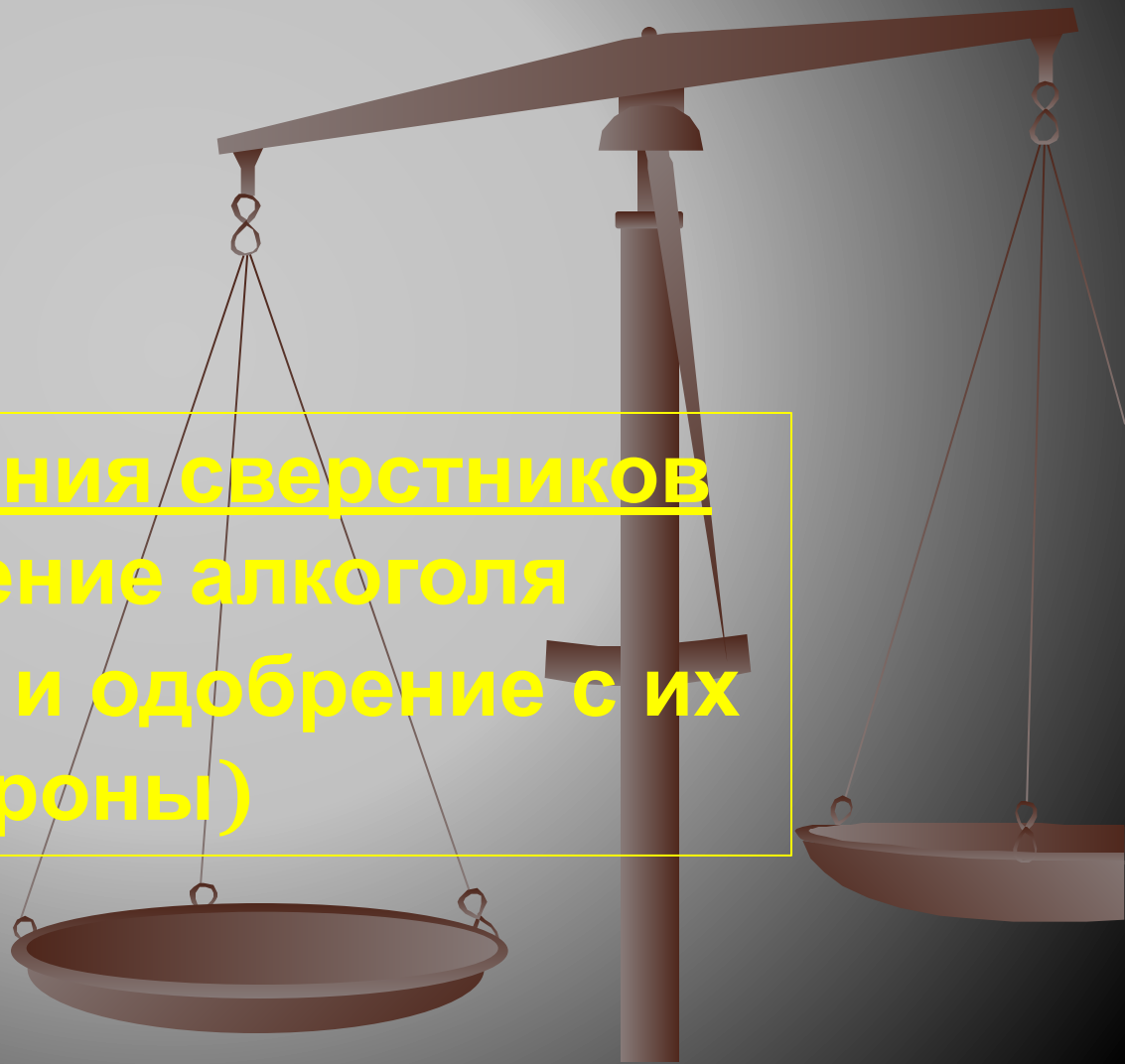
Первый фактор




Отклонения от общепринятых норм поведения (а также терпимость к таким отклонениям со стороны взрослых) и поиски необычайных ощущений

Второй фактор

Факторы влияния сверстников
(употребление алкоголя
ровесниками и одобрение с их
стороны)



Третий фактор



Факторы, связанные с отношениями в семье, такие как употребление алкоголя родителями и протест против власти родителей

Вывод:

- Алкоголь опасен для вашего здоровья



• Наркотики



О наркотиках



Наркотики – это вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;



Классификация наркотиков

Производные конопли

Психостимуляторы

ы

Галлюциногены

Опиатные наркотики

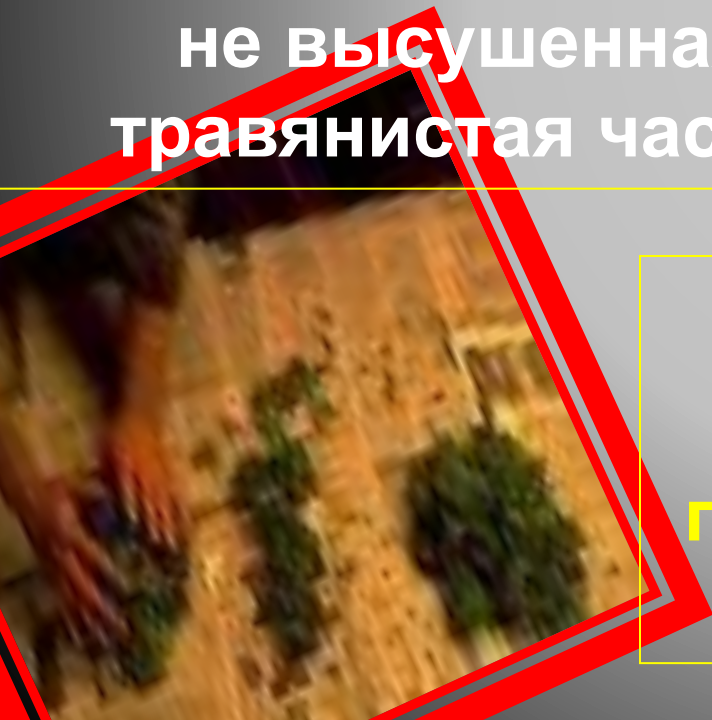
Летучие наркотически действующие вещества



Производные конопли

Марихуана – высушенная или не высушенная зеленая травянистая часть конопли

Анаша, гашиш, план – прессованная часть смолы, пыльцы и мелко измельченных верхушек конопли



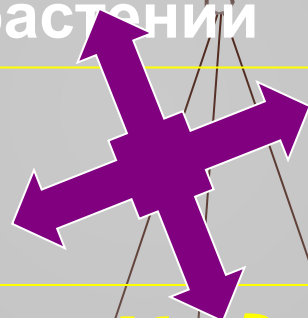
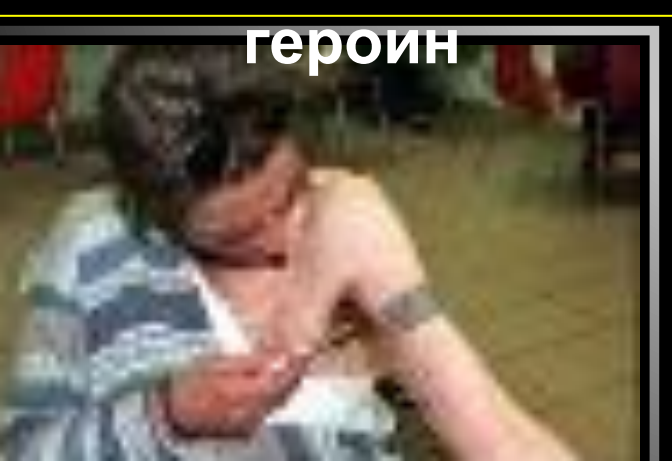
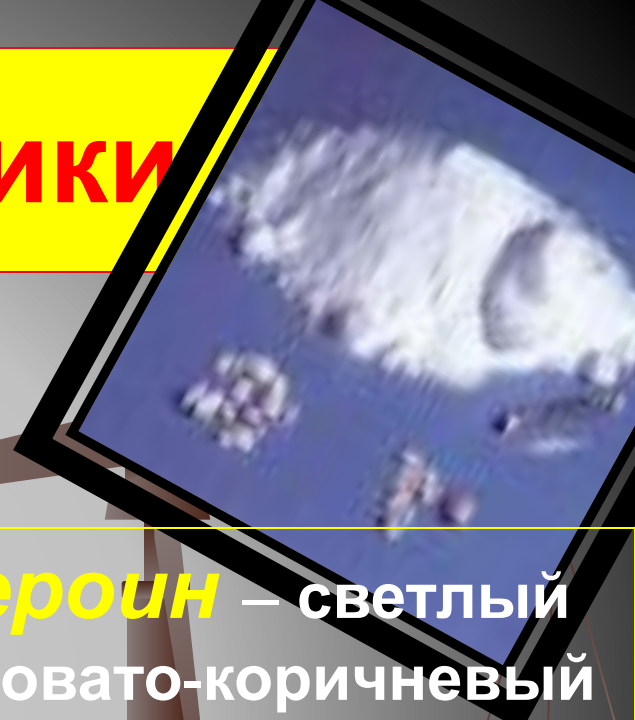
Опиатные наркотики

«Маковая соломка» - мелко размолотые коричневато-желтые сухие части растений

Метадон – синтетический наркотик, выглядит как героин

Героин – светлый серовато-коричневый порошок в виде мелких кристалликов с неприятным запахом


Кодеин – встречается в виде официальных таблеток от кашля и головной боли, как правило импортного производства



Психостимуляторы



Кокаин –
белый
кристаллически
й порошок, по
виду похож на
питьевую соду



Экстази –
производится в
виде
разноцветных
таблеточек
различной формы,
иногда с
рисунками на
поверхности

Галлюциногены



Грибы рода *Psilocybe* выглядят как маленькие коричневые поганки на тонкой ножке, шляпка имеет фиолетовый оттенок

ЛСД – существует в виде прозрачного раствора, порошка и в виде разноцветных марок, напоминающих почтовые



Летучие наркотически действующие вещества



Бензин



Ацетон



Клей
«Момент»

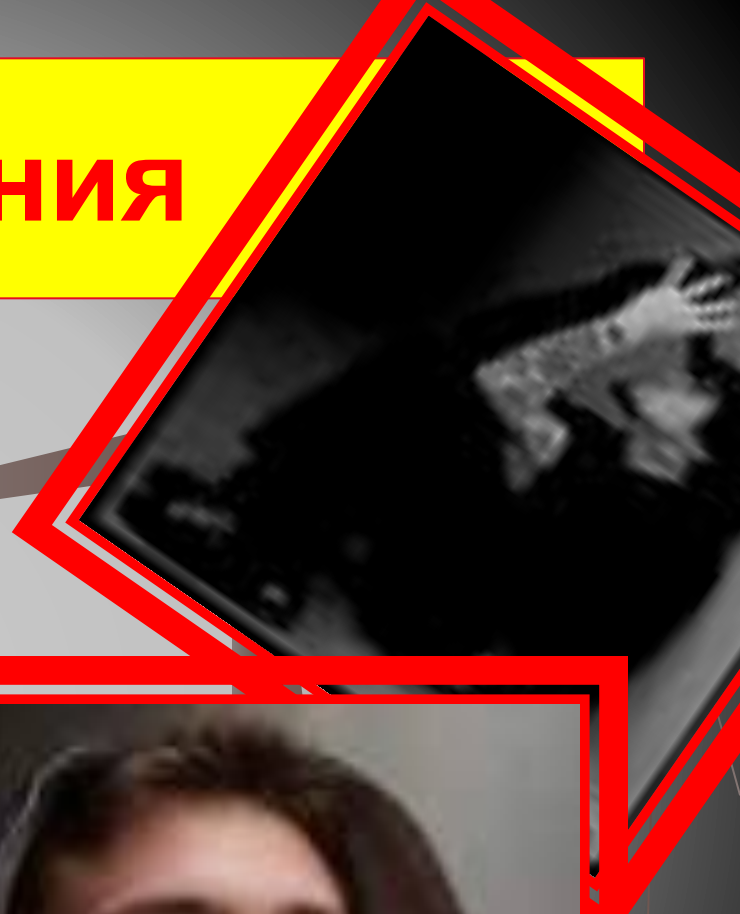


Вывод:

- Наркотики – это гибель для человечества.

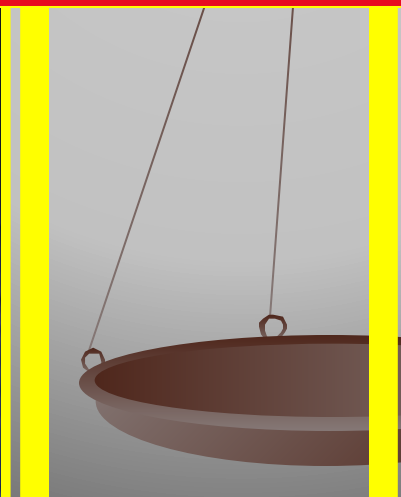


Токсикомания



Токсикомания — совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приёму лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим согласно «Единой конвенции ООН о наркотических средствах 1961 года». Характеризуются хронической интоксикацией, наличием синдромов психической и/или физической зависимости.

Медико-биологических различий между токсикоманией и **наркоманией** не существует. Отличие, в первую очередь, заключается в типе употребляемых веществ: токсикоманы предпочитают химические вещества, обладающие опьяняющим или **галлюциногенным** действием, но официально не причисленные к наркотикам. Ещё одно отличие характеризуется способом употребления веществ. Наркоманы применяют довольно разнообразные методы введения наркотика в организм: курение, глотание, вдыхание через нос, инъекции. Токсикоманы обычно только вдыхают (нюхают) ядовитые вещества — другие способы во многих случаях невозможны, крайне опасны или не приносят ожидаемого эффекта.



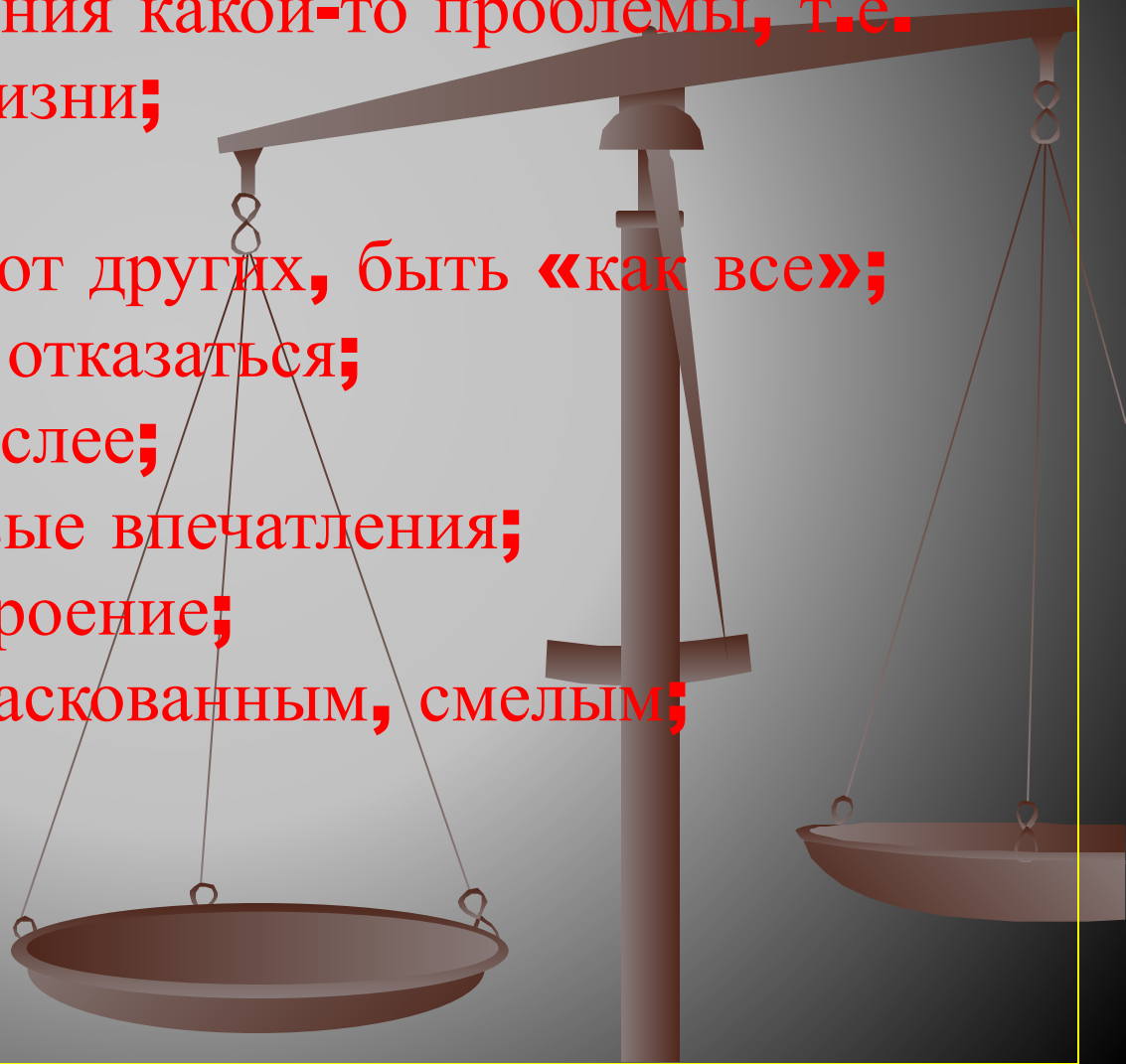
Вывод:

- Токсикомания – это яд для здоровья человека. ■



Зачем люди начинают принимать ПАВ?

- чтобы уйти от решения какой-то проблемы, т.е.
- уйти от реальной жизни;
- из любопытства;
- чтобы не отставать от других, быть «как все»;
- потому что не смог отказаться;
- чтобы казаться взрослее;
- чтобы получить новые впечатления;
- чтобы поднять настроение;
- чтобы быть более раскованным, смелым;
- заставили.



«9 способов сказать: «Нет»»

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.



Девять заповедей здоровья

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не пить, не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе.

