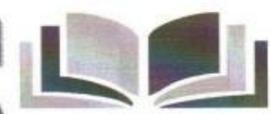


ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



Бердюжский
СЦБС



ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Вредные привычки – привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности.

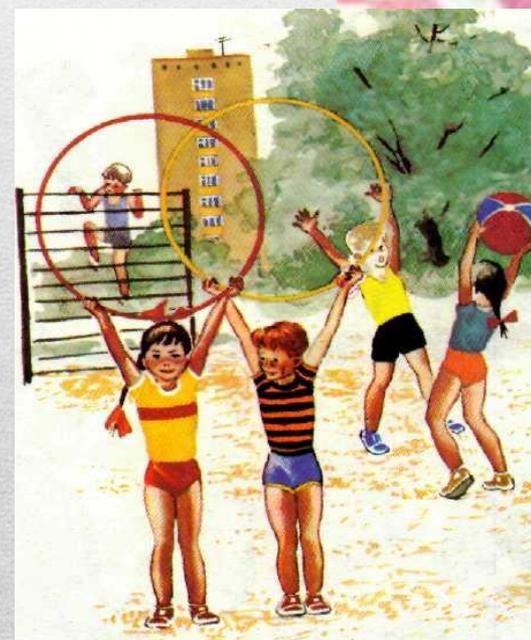
Привычка - сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер потребности.

Полезные привычки

Привычки , способствующие
сохранению здоровья ,
считаются полезными.

Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- ЧИСТИТЬ ЗУБЫ
- СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ
- ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ И Т.Д.

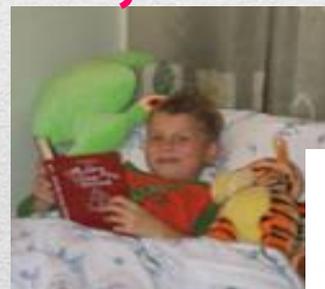


Вредные привычки

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.

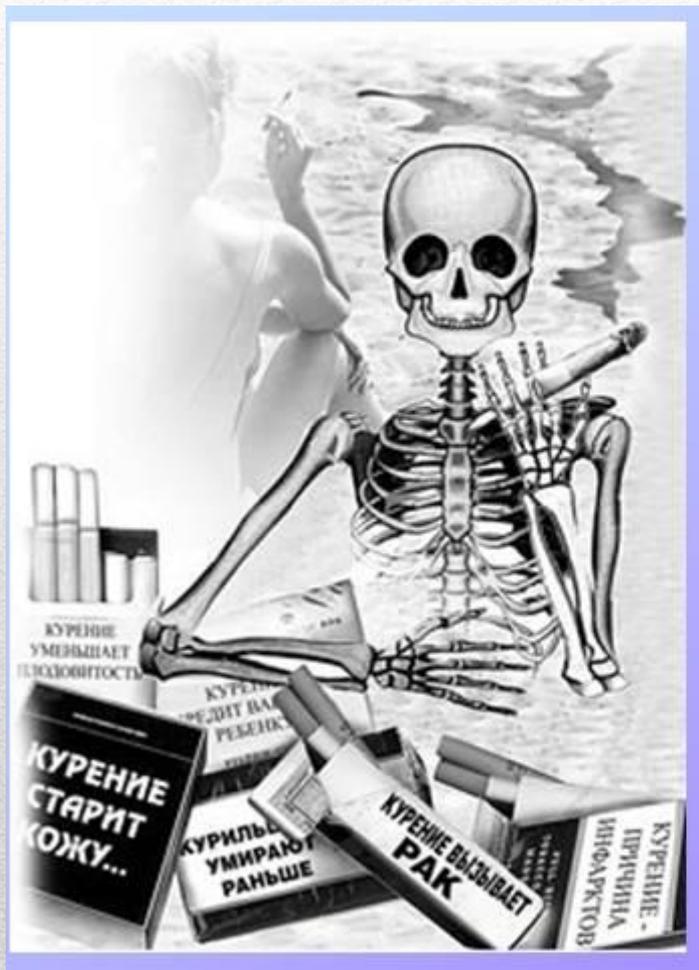


Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Токсикомания



КУРЕНИЕ



- Курение может спровоцировать развитие около 100 различных заболеваний



Курение ведет к никотиномании, зависимость дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ содержащихся в табачном дыме.

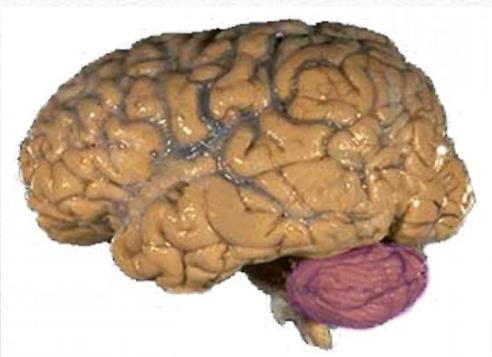
От воздействия табачного дыма страдают:

- Легочная система
- Органы пищеварения
- Сердечно-сосудистая система

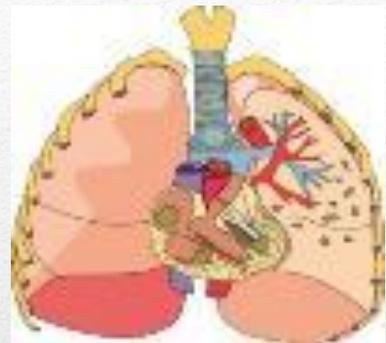
Признаки отравления никотином:

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

ГОЛОВНОЙ МОЗГ

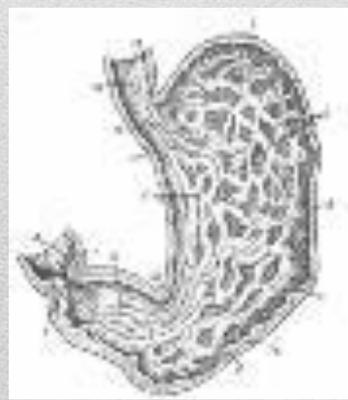


ЛЁГКИЕ

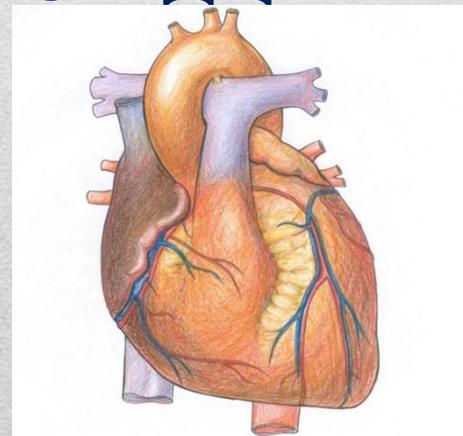


**НИКОТИН
НАНОСИТ
УДАР**

ЖЕЛУДОК



СЕРДЦЕ



Лёгкие курильщика

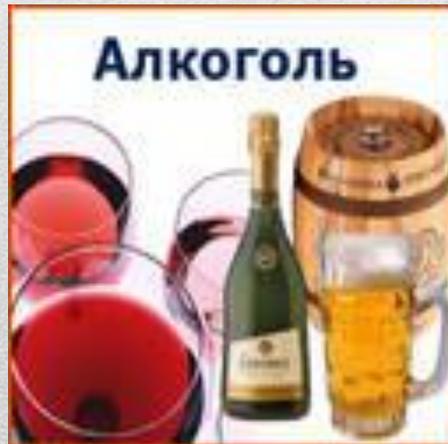


ВЫВОД

Дышать табачным дымом опасно
для вашего здоровья.



АЛКОГОЛИЗМ



Алкоголь, его влияние на организм:

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма

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
-

Мифы и правда об алкоголе

МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
Алкоголь – пищевой продукт.	Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.
Алкоголь – не основанная причина смертности среди молодежи.	Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем.
Выпившие люди дружелюбны и общительны.	Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголем.
Алкоголь стимулирует, придает силы.	Алкоголь угнетает центральную нервную систему, затормаживает нормальные реакции организма.

ВЫВОДЫ

Алкоголь опасен для вашего
здоровья.



Лечение алкоголизма -
это длительный
и трудный
процесс.



Наркомания



Наркомания и токсикомания:

Возникает в результате злоупотребления веществами, вызывающие кратковременного чувство приятного психического состояния

Признаки наркомании и токсикомании:

- Психическая зависимость**
- Физическая зависимость**
- Изменение чувствительности к наркотику**

Признаки наркотического отравления:

- ✓ Повышение мышечного тонуса**
 - ✓ Сужение зрачков и ослабление их реакции на свет**
 - ✓ Покраснение кожи**
-

Классификация наркотиков

ПРОИЗВОДНЫЕ
КОНОПЛИ



ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ

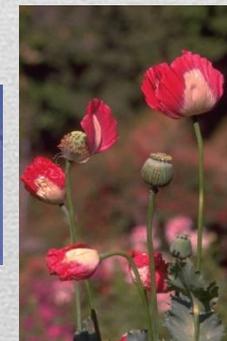


ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ



ЛЕТУЧИЕ
НАРКОТИЧЕСКИЕ
ДЕЙСТВУЮЩИЕ
ВЕЩЕСТВА

ОПИАТНЫЕ
НАРКОТИКИ



О вреде наркотиков

Состояние, развивающееся в результате употребления наркотиков; приводит к химической зависимости

организма



Физическая зависимость



**Что наркотики
приносят людям**



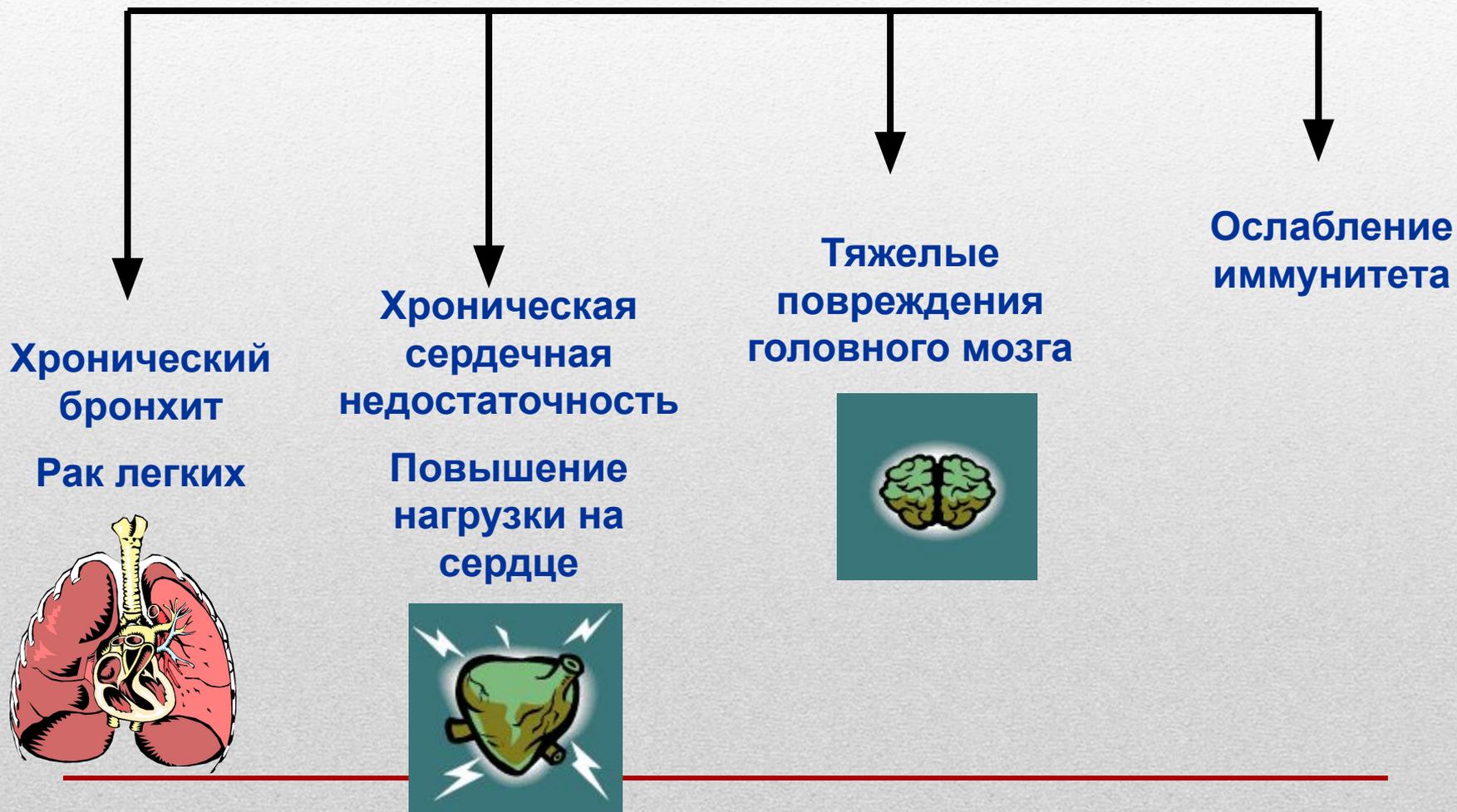
Психологическая зависимость



Развитие постоянной, иногда непреодолимой психологической потребности в наркотике

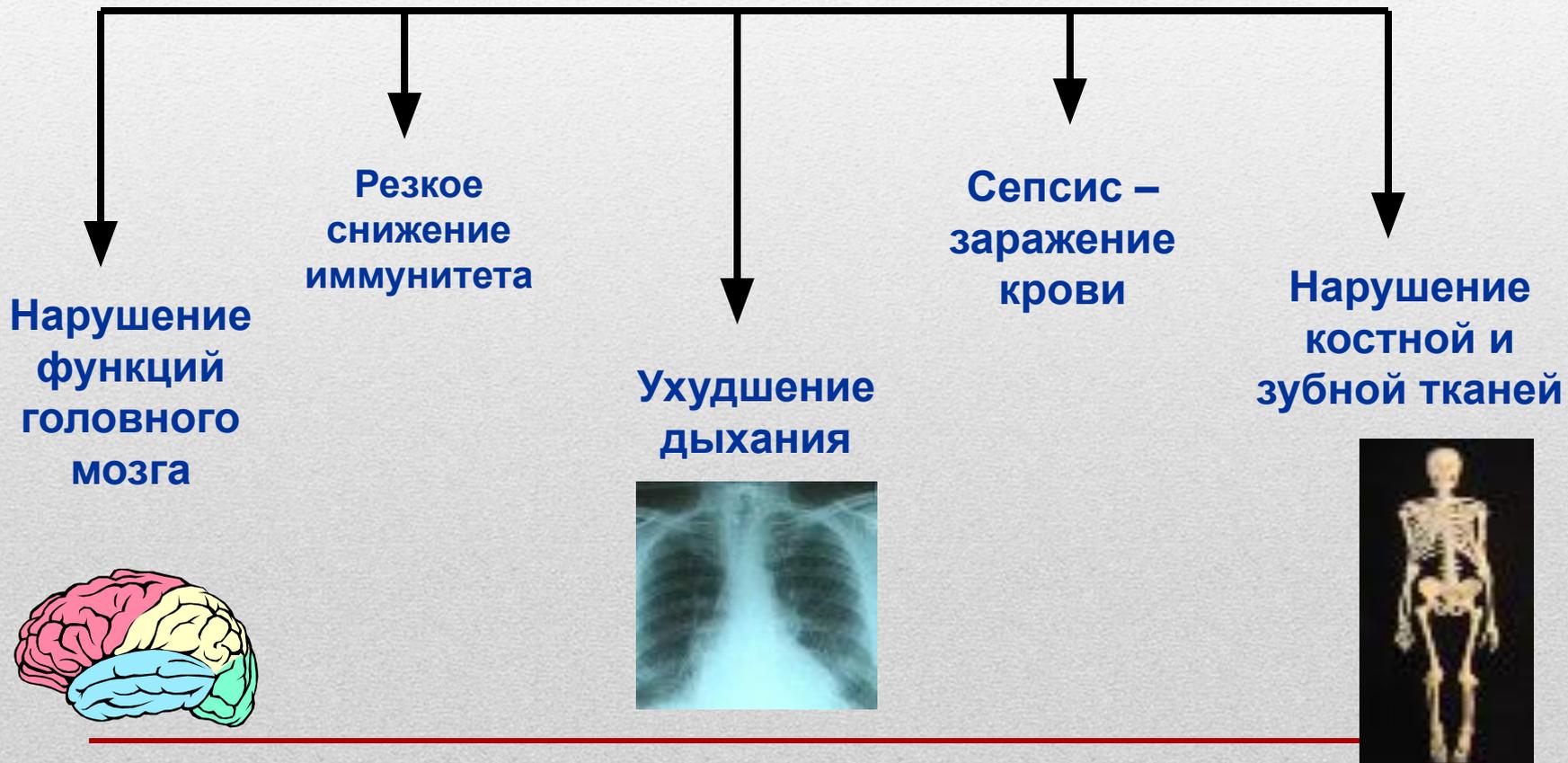
Употребление конопли

Нарушения в организме



Употребление опиатных наркотиков

Нарушения в организме



Употребление психостимуляторов

Нарушения в организме



Резко усиливают обмен веществ

Дефицит жизненных ресурсов

Истощение, худоба, старение кожи

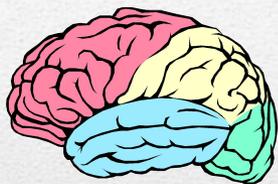
Резко увеличивают частоту сердечных сокращений и повышают артериальное давление

Дистрофия миокарда

Инфаркт миокарда

Употребление галлюциногенов

Нарушения в организме



Головной мозг

Разрушение психики

Психоз

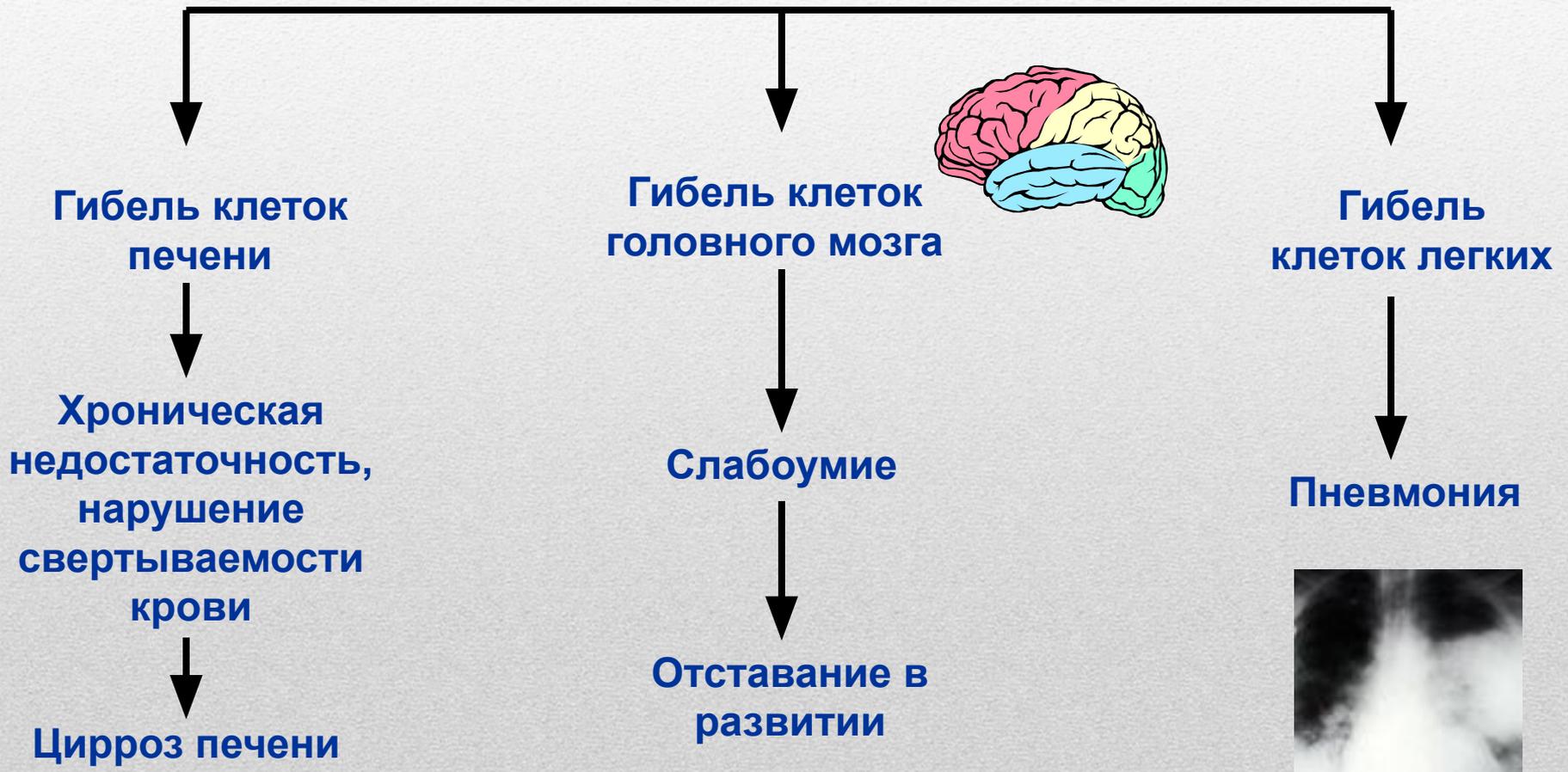


Печень

Печеночная
недостаточность

Употребление ЛНДВ

Нарушения в организме

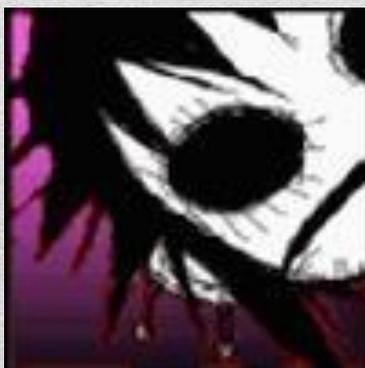


ВЫВОДЫ

Наркотики – это гибель для человечества.



ТОКСИКОМАНИЯ



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.
-

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ - «НЕТ»



Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки – плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки – смерть!
Убьёшь себя.

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.



«Разрешалки» от вредных привычек

Употреблять наркотические и токсические средства ,
алкоголь, курить - можно !

- Если ты хочешь прожить короткую жизнь ;
- Если хочешь отставать в учебе ;
- Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;
- Если мечтаешь оставить после себя большое потомство ;
- Если ты хочешь , чтобы твои дети родились уродами ;
- Если ты хочешь , чтобы от тебя отказались родные и близкие ;
- Если ты хочешь , чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве ;
- Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело ;
- Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;
- Если ты хочешь , чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко. Бросить – не тут-то было!

Подумай над этим!

Психологи советуют

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болят, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические вещества”!

**ПРЕДУПРЕЖДЕН ,
ЗНАЧИТ ВООРУЖЁН!**





**Мы ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**