

МБУК «Городецкая ЦБС»  
Центральная детская библиотека

# Вредные привычки и их влияние на здоровье



г. Городец –  
2022г.

# Вредные привычки



табакакурение



алкоголизм



наркомания



# ТАБАКОКУРЕНИЕ



О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно появятся у него через 10-20 лет. Известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно придётся расплачиваться своим здоровьем.

Курение -самая коварное, самая зловещая ловушка, созданная совместными усилиями человека и природ. У курящих смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 70%выше,чем у некурящих.

# Курение - одна из вреднейших привычек



Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету



**УГАРНЫЙ ГАЗ:** -  $8,8 + 27,2 = 18,4$  мг

**НИКОТИН:**  $1,56 - (-1,44) = 3$  мг

**МЫШЬЯК:** -  $2,5 \cdot (-0,32) = 0,8$  мг

**АЦЕТОН:** -  $5,1 : (-17) = 0,3$  мг

**АММИАК:** -  $4,5 \cdot (-3,6) = 16,2$  мг

**СИНИЛЬНАЯ  
КИСЛОТА:** -  $(0,195) : 6,5 = 0,03$  мг

**ОКИСЬ  
УГЛЕРОДА:** -  $12,6 + 35,6 = 23$  мг



Смертельная доза никотина 1 мг на 1 кг массы тела. От одной сигареты в организм поступает 3 мг никотина

# Последствия от курения



# АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет горячительным постоянно. Под действием этанола, который находится в алкогольных напитках рушится все, в первую очередь, нервная и сердечно-сосудистая системы. Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка —

это лишь частичный перечень того,

что вы можете получить от

регулярного употребления пива

или чего-то покрепче.

Любая порция алкоголя —

это удар по интеллекту,

по здоровью, по будущему.



# Последствия алкоголизма

- Саморазрушение
- Потеря интереса к жизни
- Потеря нравственных ценностей, деградация личности;
- Самоуничтожение;
- Мысли и попытки суицида





# НАРКОМАНИЯ



Наркомания - (от греч. оцепенение, сон, безумие)

– это хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотиков

Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению. Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.

У употребляющих наркотики людей появляется бессонница, сухость слизистых оболочек, заложенность носа, дрожание в руках, а зрачки становятся необычайно широкими, не реагирующие на изменение освещенности глаза.

Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

При употреблении, например, ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа.

# Последствия наркомании

## Физическое

Заболевание сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени СПИД, травмы психозы эпилепсия передозировки самоубийство

## Психическое

депрессии, чувство вины, бессилие, безысходность, обиды, негодование

## Социальное

Изменяются взаимоотношение с обществом, теряется смысл жизни появляются серьезные осложнения в социальной сфере

# Правила здорового образа жизни



# Заключение

**ОТКАЖИСЬ  
ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК !**

**СОХРАНИ  
САМОЕ ДОРОГОЕ!**

**ЗДОРОВЬЕ**

**РАБОТА**

**ЛЮБОВЬ**

**СЕМЬЯ**

**ДРУЗЬЯ**