

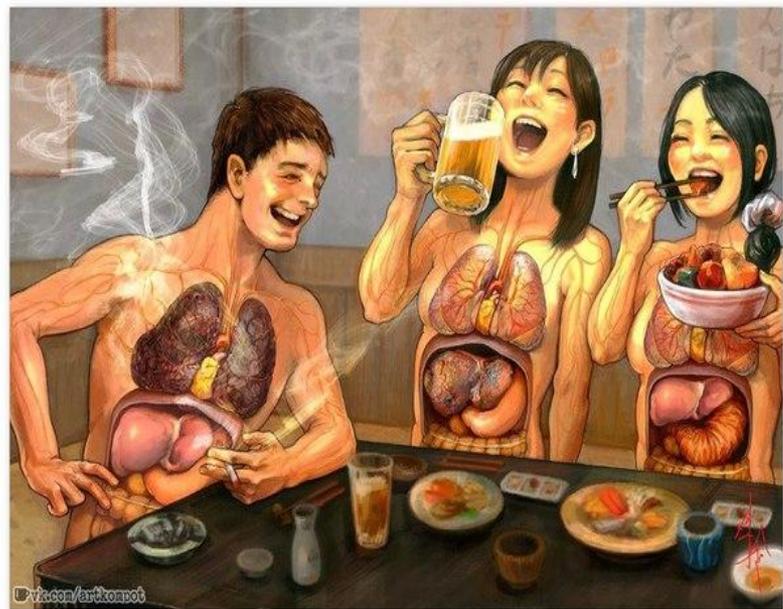


www.diets.ru

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Презентация
учителя
физкультуры
Процик Н.В.

г.Кропоткин,
2016



Что такое вредные привычки?

- ▣ **Вредные привычки** — распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны.



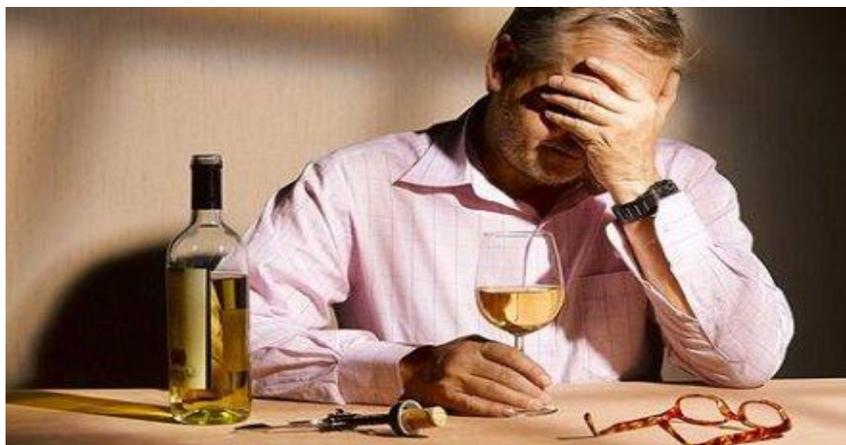
К **вредным привычкам** можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм;
2. Наркомания;
3. Курение;
4. Игровая зависимость, или лудомания;
5. Шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость» или ониомания;
6. Переедание;
7. Телевизионная зависимость;
8. Интернет-зависимость;
9. Привычка грызть ногти;
10. Ковыряние кожи;
11. Ковыряние в носу, или ринотиллексомания;
12. Щелкание суставами;
13. Техномания;
14. Привычка грызть карандаш или ручку;
15. Привычка сплёвывать на пол;
16. Употребление нецензурных выражений;
17. Злоупотребление «словами-паразитами», и др.



Алкоголизм

▣ *Алкоголизм* - это заболевание, возникающее в результате пагубной привычки употреблять спиртное часто и в чрезмерных количествах. Алкоголики становятся зависимы от спиртного. Если резко лишить их возможности выпивать, это может вызвать абстинентный синдром, который включает такие симптомы, как тошнота, рвота, тревожность, галлюцинации, дрожь и т.п. Алкоголизм нарушает мозговую деятельность и память, ухудшает физические способности, человек начинает совершать неразумные поступки.

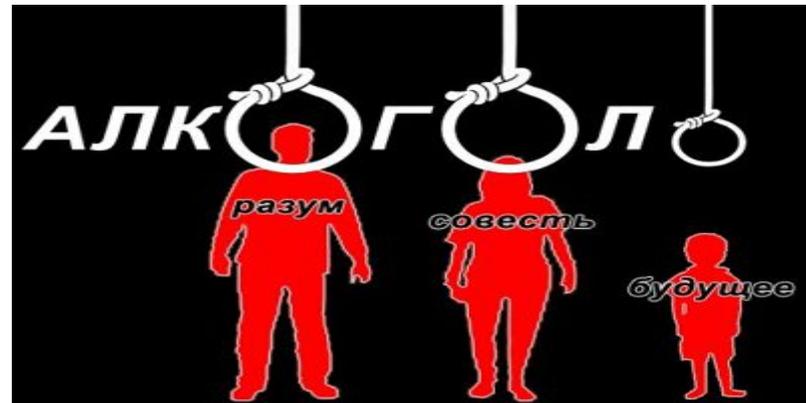


Осложнения

У алкоголиков изменяются ценности, интересы, круг общения. Самое страшное, что эти изменения присутствуют не только в состоянии опьянения, но и в светлые трезвые промежутки.

К осложнениям алкоголизма можно отнести:

- тревожные состояние и депрессии, порой приводящие к попыткам самоубийства;
- потерю аппетита,
- цирроз печени, гастрит, кардиомиопатию, панкреатит, психоз, периферическую невропатию,
- поражения плода при злоупотреблении алкоголем во время беременности. Этот синдром называется алкогольный плод, он включает врожденные дефекты и пороки и нарушения умственного развития в последующем.



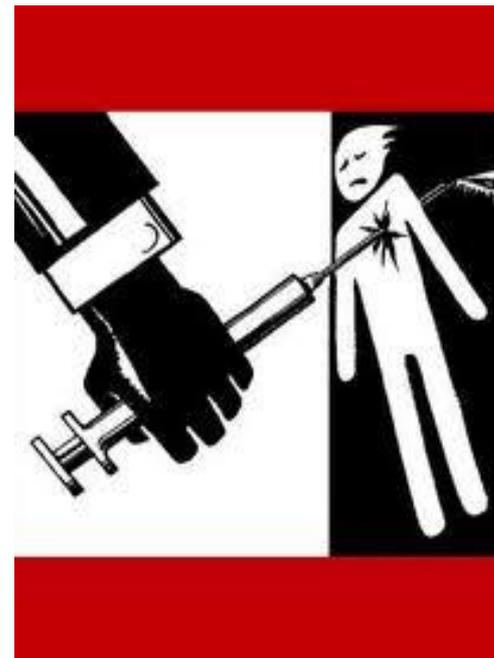
НАРКОМАНИЯ

- ▣ **Наркомания** — хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

С течением времени возникли различные **виды наркомании**:

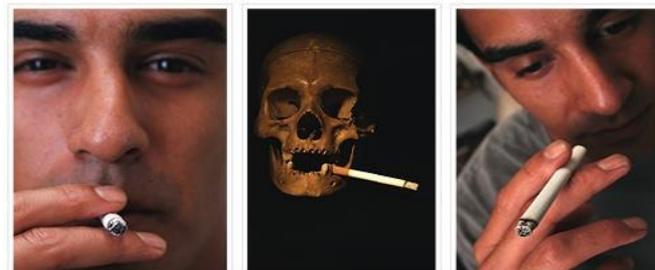
- употребление галлюциногенных препаратов;
- полинаркомания;
- опиумная зависимость;
- амфетаминовая зависимость;
- кокаиномания.

Виды наркомании различны, однако их объединяет одно: пагубное, разрушающее воздействие на организм человека.



КУРЕНИЕ

- ▣ *Курение* — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



ВРЕД КУРЕНИЯ

В годы Первой мировой войны погибло 6 000 000 человек;

Лондонская чума убила 100 000 человек;

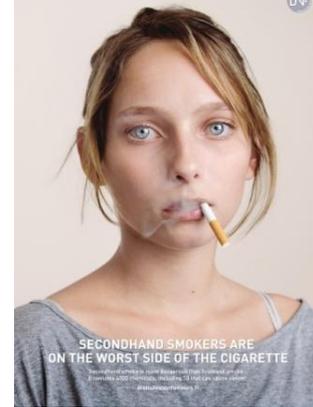
Жертвами природных катаклизмов в Японии стали 30 000 человек;

Авиакатастрофа на Канарских островах унесла жизни 600 человек;

Курением будет убито около 500 000 000
человек!!!



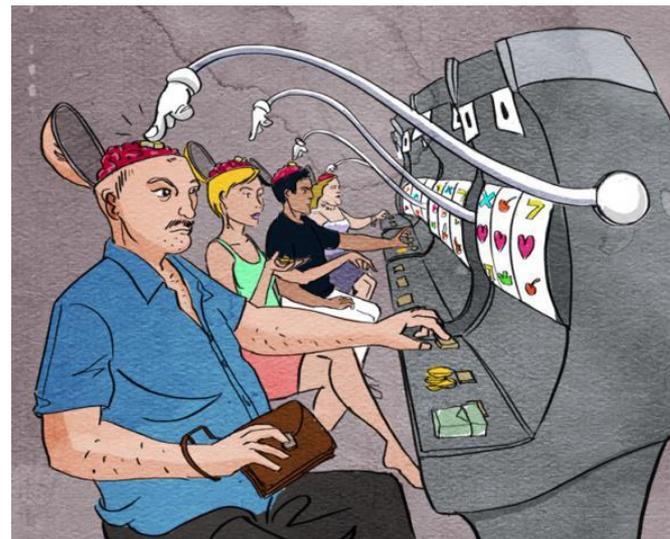
- ❑ После выкуривания одной сигареты происходят изменения в слизистой оболочке полости рта, которые провоцируют развитие злокачественных опухолей. Увеличивается вероятность развития рака поджелудочной железы, устранить опухоль которой практически невозможно не хирургическим, не тем более медикаментозным лечением. Нарушается кровообращение сетчатки глаза, происходят изменения глазного дна – ухудшается центральное зрение.
- ❑ Курение является одним из основополагающих факторов риска развития сердечно сосудистых заболеваний. Таким образом, определяется, что у курильщиков риск смертности от инфаркта составляет на четыре процента выше, чем у некурящего человека.
- ❑ Исходя из того, что курение является причиной сужения артерий, то у курильщика повышается риск заболевания сосудов периферического назначения.
- ❑ Со стороны пищеварительной системы вред курения определяется наличием таких заболеваний как рак желудка, рак поджелудочной железы, язва желудка. Со стороны мочеполовой системы убедительно доказано, что никотин, входящий в состав табака, отрицательно воздействует на центры, отвечающие за эрекцию у мужчин и эякуляцию, происходящую в спинном мозге. Как итог, возникает ослабление процесса эрекции, и происходит преждевременное семяизвержение. Кроме того, исходя из сужающего действия никотина, тоже может происходить снижение эрекции.
- ❑ Что касается женщин, то в период менопаузы у них снижается плотность ткани костного вида и развивается такое заболевание как остеопороз.
- ❑ Курение также усиливает возможность опухолей злокачественного вида. В их число входят рассматриваемые опухоли глотки, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени, простаты.



ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

▣ *Игровая зависимость*

— предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также *лудомания* – патологическая склонность к азартным играм заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.



- По мнению специалистов клиники, сегодня в России очень много подростков и молодых людей, страдающих зависимостью от компьютерных игр. Однако с точностью посчитать их невозможно: геймеры очень редко обращаются за помощью.
- В отличие от наркоманов и алкоголиков, у пациентов с игроманией нет побочных эффектов, внутренние органы не страдают. Поэтому им легче обманывать себя и близких, делая вид, что с ними все в порядке.
- Даже когда разрушительные последствия зависимости становятся очевидными, а прежде всего такая страсть бьет по карману, за помощью чаще обращается не сам пациент, а его родные и близкие. Зависимые индивиды, по мнению психиатров, часто сталкиваются проблемами, затрудняющими социальные контакты. Самые распространенные из них: *социофобия, дефекты внешности, лишний вес, дефекты речи, сексуальные проблемы, трудности в общении, а также недостаток самоуважения, со всеми ними связанный. Человеку может не хватать внимания или одобрения со стороны близких, самостоятельности, веры в себя.*
- Потребность в компенсации этих недостатков толкает человека в виртуальную реальность, которая предоставляет убежище от реальности настоящей. Личность перестает жить в реальном мире и начинает грезить наяву.



Самое печальное то, что вредные привычки человека наносят вред, не только себе, но и окружающим их людей. Пьяные за рулём, буйные от любого вида опьянения, бестактные люди, обрекающие окружающих на роль пассивных курильщиков, безответственные родители, плодящие больных и недоразвитых детей. Это не просто те, кто сознательно шагает в могилу, но и те, кто тянет за собой многих других.



Царство полезных привычек



Трудолюбие

Вежливость



Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Чтение книг

• Соблюдение гигиены

Герой нашего времени - человек
без вредных привычек!

*Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!*



Правила здорового образа жизни





Я ВЫБИРАЮ СПОРТ



*Быть здоровым – это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму – подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке –
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем
обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит –
Будет самый лучший вид!*



