

**Муниципальное бюджетно общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №2 им.А.С.Пушкина**

**г.Арзамаса**

**Проект**

**По основам безопасности жизнедеятельности**

**Тема:»Влияние вредных привычек на здоровье человека**

**Работу выполнил:**

**Колебанов Захар,ученик 9А класса**

# ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА ТЕМЫ

---



# КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

состояние  
окружающей  
среды;  
генетика;  
здоровоохранение;  
**образ жизни**  
человека



- Окружающая среда
- Генетика
- Здоровоохранение
- Образ жизни





# СТАДИИ ТАБАКОКУРЕНИЯ

- **1.Преклиническая стадия** - курильщик курит редко, от случая к случаю. Может полностью воздержаться от курения.
- **2.Начальная стадия**-курильщик испытывает нестойкое влечение к табаку, курит по 5-10 сигарет в сутки, может бросить курить самостоятельно.
- **3.Вторая стадия**-курильщик испытывает стойкое влечение к табаку, выкуривает по 15-20 сигарет в сутки, иногда по 40. При прекращении курения отмечаются повышенная раздражительность, неуравновешенность, повышенное артериальное давление, стенокардия.
- **Тяжелая стадия** -наблюдается у лиц «со стажем», куривших 30—40 лет. Выкуривают до 40-50 сигарет в день. Нередки необратимые изменения в кровеносных сосудах и внутренних органах (печень сморщивается, как при циррозе, возникает язвенная болезнь, панкреатит).

# Эксперименты для выявления физиологических последствий влияния курения и табачной смолы

- 
- Поместили в прозрачную пластиковую бутылку ватные шарики. Бутылку закрыли пробкой с отверстием, в которую вставили трубку. Сжали бутылку, чтобы удалить из нее воздух. В трубку вставили сигарету и зажгли ее. Начали медленно ослаблять давление на бутылку. Стенки бутылки и ватные шарики стали коричневыми, т. е. покрылись смолой. Также страдают легкие курильщика при курении.
- После опыта протерли стебель герани ватным шариком. Он сморщился через сутки.  
**ВЫВОД: СМОЛА УБИВАЕТ ЖИВУЮ ТКАНЬ!**



Так выглядят лёгкие здорового человека и курильщика



- Вы-человек, который может вознаградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вздохнуть или



emergency.ct.ua

- Вам кажется, что курение вас настраивает на деятельность. На самом деле, чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
- 
- Вы курите, не замечая количество и качество выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.



# 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
- Бутылка водки, выпитая за час, может вас убить на месте, в прямом смысле. В следующий раз, перед тем как пить 100 грамм, представьте свой организм, медленно умирающий под воздействием этанола, в то время как вы веселитесь. Представьте, что ваши клетки медленно задыхаются, что мозг, спасаясь, блокирует множество мозговых центров, из-за чего появляется бессвязная речь, нарушение пространственного ощущения, нарушенная координация движений и провалы в памяти. Представьте, как сгущается ваша кровь, образуя смертельно опасные тромбы, как зашкаливает уровень сахара в крови, как гибнут структуры мозга, отвечающие за интеллект и сообразительность, как алкоголь прожигает стенки желудка, образуя незаживающие язвы.

# ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ  
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ  
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ



# МАНИЯ

- 
- 
- 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.
- 
- 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.

[www.medicina-narodnaja.ru](http://www.medicina-narodnaja.ru)





# Интернет-зависимость и компьютерные игры

- Игромания может показаться вредной привычкой подростков, но это не так. Взрослые подвержены ей в равной степени. Сетевая реальность позволяет имитировать творческое состояние за счет безграничных возможностей поиска и совершения открытий. И главное – серфинг в сети дает чувство пребывания в «потоке» — полная погруженность в действие с исключением из внешней реальности с ощущением пребывания в другом мире, другом времени, другом измерении. Поскольку официального диагноза компьютерной зависимости пока не существует, критерии её лечения еще в достаточной мере не разработаны.



# АНИЯ





- Также возможны скачки кровяного давления, учащенное сердцебиение, утрата аппетита и проблемы с желудком.
- Гастрит, язва желудка, гипертония, а порой даже ожирение – вот спутники тех, кто вынужден подолгу не спать.

# Бесконтрольное использование лекарств



- Многие прерывают назначенный врачом курс лечения сразу после снятия симптомов, а в организме остались те микроорганизмы, которые приобрели устойчивость к данным антибиотикам. Эти микробы стремительно размножатся и передадут свои гены устойчивости к антибиотикам. Другая негативная сторона бесконтрольного употребления антибиотиков — безудержный рост грибковых инфекций. Поскольку препараты подавляют естественную микрофлору организма, начинают буйствовать те инфекции, которым до этого не позволял размножаться наш иммунитет.





# ВИЛЬНОЕ ИЕ

## Последствия:

- Депрессивное состояние, плохое настроение, раздражительность. Часто это говорит о том, что в организме не хватает каких либо необходимых веществ. В частности, жирных кислот Омега 3 и витаминов группы В (В6 и В12), фолиевой кислоты, магния и кальция, антиоксидантов и т.д.
- Неконтролируемый жор и тяга к определенным продуктам. Именно к таким последствиям приводят диеты, резко ограничивающие набор продуктов вашего питания.
- Другие последствия неправильных диет и питания богатого жареной, консервированной, сладкой и мучной пищей – жирная или сухая кожа, прыщи и угревая сыпь, головные боли и мигрени, ухудшение памяти и зрения.

# Правила здорового образа жизни



**ОТКАЖИСЬ  
ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК !**

**СОХРАНИ  
САМОЕ ДОРОГОЕ!**

**ЗДОРОВЬЕ**

**РАБОТА**

**ЛЮБОВЬ**

**СЕМЬЯ**

**ДРУЗЬЯ**

**OPEN.AZ**