

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

г.Арзамаса

Проект

По основам безопасности жизнедеятельност

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

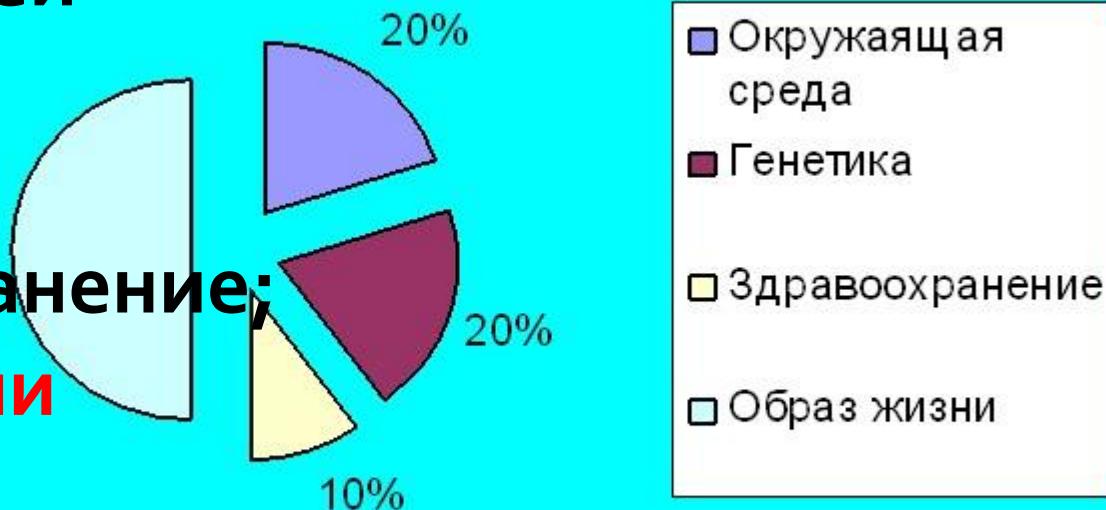
среды;

генетика;

здравоохранение;

образ жизни

человека





КУРЕНИЕ

- О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и

- Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тягается за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.



СТАДИИ ТАБАКОКУРЕНИЯ

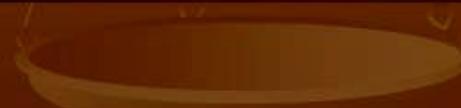
- **1.Преклиническая стадия** - курильщик курит редко, от случая к случаю. Может полностью воздержаться от курения.
- **2.Начальная стадия**-курильщик испытывает нестойкое влечение к табаку, курит по 5-10 сигарет в сутки, может бросить курить самостоятельно.
- **3.Вторая стадия**-курильщик испытывает 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

- 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-daddonna.it





Интернет-зависимость и компьютерные игры

- Игromания 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 выключением 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





Н
П

- 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 размножаются 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 ПИТАНИЕ

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