



Тема 1.3 Вредные привычки и их профилактика.

УЧЕБНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1. Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам**
- 2. Вредные пристрастия и факторы зависимости**

1. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2014. - 320 с.
2. Основы безопасности жизнедеятельности : 10-й кл.:О-75 учебник для общеобразовательных учреждений / М.П. Фролов [и др.]; под ред. Ю.Л. Воробьёва. — Москва : АСТ, 2013. — 350с.
3. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учеб. для общеобразоват. организаций : базовый и профил. уровень / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренников; под ред. А. Т. Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». – 5-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2013. - 351 с.
4. Сычев Ю.Н. Безопасность жизнедеятельности: Учебно-методический комплекс – М.: Изд. центр ЕАОИ, 2008. – 311 с.
5. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие / С. В. Ефремов, В.В. Цаплин; СПбГАСУ. – СПб., 2011. – 296 с.
6. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для сред. проф. образования / Н.В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. - М. : Издательский центр «Академия», 2014, - 336с.

7. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Под ред. проф. Э.А. Арустамова. – 10-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К⁰», 2006, – 476с.
8. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Борис Степанович Мاستрюков. – 2-е изд., стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
9. Безопасность жизнедеятельности : Учебник для вузов / С.В. Белов, А.В. Ильницкая, А.Ф. Козьяков и др.; Под общ. ред. С.В. Белова. 7-е изд., стер. – М.: Высш. шк., 2007. – 616 с.
10. Безопасность жизнедеятельности : Учебное пособие для вузов / А.В. Абрамов, 2-е изд. испр. и допол. – СПбГУ. – СПб., 2013. – 365 с.
11. Безопасность в чрезвычайных ситуациях: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / Э.А. Арустамов, Н.В. Косалапова, Н.А. Прокопенко, Г.В. Гуськов. – 12-е изд., стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176с.
12. Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности: Учеб. пособие. — М.: ИНФРА-М: Академцентр, 2015. – 349 с.

13. Комментарии к Правилам дорожного движения Российской Федерации / В.Ф. Яковлев. – М.: ООО «ИДТР», 2016. – 176с.
14. Учебник спасателя / С. К. Шойгу, М. И. Фалеев, Г. Н. Кириллов и др.; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Краснодар: «Сов. Кубань», 2002. — 528 с.
15. Учебник санитарного инструктора / Под ред. ген.-полк. мед.сл., д. мед. н. проф. И. М. Чижана, ген.-м-ра мед. сл., д. мед. н. проф. А. М. Шелепова. – М.: Воен. изд., 2012. – 329 с.
16. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жигалов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256с.
17. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие / Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. – 214с.
18. Безопасность жизнедеятельности: учебное пособие./А.Т. Смирнов, М.А. Шахраманьян, Н. А. Крючек и др. – М.: Дрофа, 2010. – 375 с.

Каждый человек имеет вредные привычки, что практически для всех является проблемой, которая играет далеко не последнюю роль в его жизни.

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Общие особенности вредных привычек

- Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
- Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
- Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
- Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.

Основные причины приобщения молодежи к вредным привычкам

Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности.

Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели.

Ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука.

Трудности общения.

Экспериментирование.

Желание уйти от проблем.

Необходимо отметить особую опасность действия вредных веществ на подростков.

Например, взрослому, чтобы пройти путь от начинающего пить алкоголь до алкоголика, требуется от двух до пяти лет, а подростку — всего лишь от трех до шести месяцев!

Курение табака (никотинизм)

- вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака.

По данным фармакологов, **табачный дым, кроме никотина, содержит**
угарный газ,
синильную кислоту,
сероводород,
углекислоту,
аммиак,
эфирные масла и
концентрат из жидких и твердых продуктов горения и
сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем.

В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе *радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов — канцерогенов.*

Характеристика вреда и ущерба, наносимого человеку табакокурением

1. Именно *синильная кислота* хронически отравляет нервную систему.
2. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.
3. *Аммиак* раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.
4. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.
5. Из-за нехватки кальция в организме портится структура волос и ногтей, цвет лица приобретает сероватый оттенок.
6. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.
7. Курение способствует заболеваниям горла, бронхов и легких, что впоследствии может привести к онкозаболеваниям.
8. Курение сказывается на тембре голоса.
9. Вызывает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца, у курильщиков чаще возникают инфаркты, инсульты и другие проблемы с сердцем.
10. Страдают сосуды и становятся хрупкими, что также нарушает кислородный обмен и повышается давление.
11. Категорически недопустимо курение беременной женщиной, так как это негативно отразится на здоровье ребенка.

Характеристика вреда и ущерба, наносимого человеку табакокурением

Но основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает *никотин*.

Никотин — сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50—70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирают 2,5 млн человек.

Алкоголь

«Алкоголь» по-арабски значит «одурманивающий».

Он относится к группе *нейродепрессантов* — веществ, которые угнетают деятельность центров мозга, уменьшают поступление кислорода в мозг, что приводит к ослаблению деятельности мозга и, в свою очередь, к плохой координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, потере внимания, способности логически мыслить и принимать верные решения, вплоть до невменяемости.

Статистика последствий алкогольного опьянения:

- большинство утонувших находились в состоянии опьянения,
- каждое пятое дорожно-транспортное происшествие связано с алкоголем,
- пьяная ссора — самая популярная причина убийства,
- а шатающийся человек рискует быть ограбленным в первую очередь.

В России лицами, находящимися в состоянии алкогольного опьянения было совершено 81 % убийств, 87 % тяжелых телесных повреждений, 80 % изнасилований, 85 % разбоев, 88 % хулиганских действий.

Характерные заболевания при алкоголизме:

поражение печени,
хронический гастрит,
язвенная болезнь,
рак желудка,
развитие гипертонической болезни,
возникновение сахарного диабета,
нарушение жирового обмена,
сердечную недостаточность,
атеросклероз.

Употребление алкоголя вызывает:

У алкоголиков в 2-2,5 раза чаще встречаются психические расстройства, венерические и другие заболевания.

Значительным изменениям подвергаются железы внутренней секреции, особенно надпочечники и половые железы.

В результате у мужчин — алкоголиков развивается импотенция, которой страдают около одной трети употребляющих алкоголь.

У женщин, как правило, очень рано возникают длительные маточные кровотечения, воспалительные заболевания внутренних половых органов и бесплодие.

Токсическое влияние алкоголя на половые клетки увеличивает вероятность рождения неполноценных в умственном и физическом отношении детей.

На поздних стадиях алкоголизма появляются:

Алкогольная деградация - это
снижение этики поведения,
утрату критических функций,
резкое нарушение памяти и интеллекта.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) создана следующая классификация веществ, вызывающих зависимость:

- вещества алкогольно-барбитуратного типа (этиловый спирт, барбитураты, седативные — мепробромат, хлоральгидрат и др.);
- вещества типа амфетамина (амфетамин, фенметразин);
- вещества типа кокаина (кокаин и листья коки);
- галлюциногенный тип (лизергид — ЛСД, мескалин);
- вещества типа ката — *Catha ectulis Forsk*;
- вещества типа опиата (опиаты — морфин, героин, кодеин, металон);
- вещества типа эфирных растворителей (толуол, ацетон и тетрахлорметан).

Причины, вызывающие развитие наркотической и лекарственной зависимости, характерные для молодых людей

- проявление скрытого эмоционального расстройства, стремление получить мимолетное удовольствие независимо от последствий и ответственности;
- преступное или асоциальное поведение, когда в погоне за удовольствием человек нарушает общественные традиции и законы;
- лекарственная зависимость как попытка самолечения, которая возникает в результате расстройства психики неорганической природы (социальный стресс, период полового созревания, разочарования, крушение жизненных интересов, страх и тревога, начало психических заболеваний);
- при регулярном приеме лекарств для облегчения физического страдания (голод, хронические переутомления, болезнь, распад семьи, унижения в семье) или для предотвращения какого-то заболевания, или усиления половой потенции;

Причины, вызывающие развитие наркотической и лекарственной зависимости, характерные для молодых людей

- злоупотребление фармапрепаратами с целью создания «популярности» в определенной социальной группе — так называемое чувство выражения социальной неполноценности («как все, так и я»);
- серьезное заболевание, когда провоцируется употребление «спасительных доз наркотика»;
- социальный протест, вызов обществу;
- результат приобретенных рефлексов, обусловленных принятым поведением в определенных слоях общества;
- злоупотребление алкогольными напитками, курение на различных социально-культурных мероприятиях (дискотеки, презентации, гала-концерты, звездная болезнь кумиров музыки, кино и т.д.).

Общий механизм действия наркотических веществ на организм

Первая фаза — защитная реакция. При первом употреблении наркотические вещества оказывают на организм токсическое (отравляющее) действие, и это вызывает защитную реакцию — тошноту, рвоту, головокружение, головную боль и т.д. Никаких приятных ощущений при этом, как правило, не бывает.

Вторая фаза — эйфория. При повторных приемах защитная реакция ослабевает, и возникает эйфория — преувеличенное ощущение хорошего самочувствия. Она достигается возбуждением наркотиками рецепторов (чувствительных структур) мозга, родственных эндорфинам (естественным внутренним стимуляторам, вызывающим чувство удовольствия). Наркотик на этой стадии действует как эндорфин.

Общий механизм действия наркотических веществ на организм

Третья фаза — психическая зависимость от наркотиков. Наркотик, вызывающий эйфорию, нарушает синтез (выработку) эндорфинов в организме.

Это приводит к ухудшению настроения человека, и он начинает стремиться получить удовольствие от приема наркотических веществ (алкоголь, наркотики и т.д.). Это еще более ухудшает синтез естественных «гормонов удовольствия» и усиливает желание принимать наркотические вещества. Постепенно развивается навязчивое влечение человека к наркотику (это уже болезнь), которое заключается в том, что он постоянно думает о приеме наркотических средств, о вызываемом им эффекте, и уже при мысли о предстоящем приеме наркотического вещества у него повышается настроение.

Общий механизм действия наркотических веществ на организм

Четвертая фаза — физическая зависимость от наркотиков. Систематическое употребление наркотиков приводит к полному нарушению системы, синтезирующей эндорфины, и организм перестает их продуцировать.

Поскольку эндорфины обладают болеутоляющим действием, то прекращение их синтеза организмом, принимающим наркотические вещества, вызывает физическую и эмоциональную боль.

Чтобы избавиться от этой боли, человек вынужден принимать большую дозу наркотического вещества. Так развивается **физическая (химическая) зависимость** от наркотических веществ.

Общий механизм действия наркотических веществ на организм

Пятая фаза — психосоциальная деградация личности. Она наступает при систематическом и длительном приеме наркотических веществ и включает *эмоциональную, волевою и интеллектуальную деградацию.*

Эмоциональная деградация

Эмоциональная деградация заключается в ослаблении, а затем полном исчезновении наиболее сложных и тонких эмоций, в эмоциональной неустойчивости, проявляющейся в резких и беспричинных колебаниях настроения, а одновременно с этим и в нарастании дисфории — устойчивых нарушений настроения. К ним относятся постоянная озлобленность, подавленность, угнетенность.

Волевая деградация

Волевая деградация проявляется в неспособности сделать над собой усилие, довести до конца начатое дело, в быстрой истощаемости намерений и побуждений. У этих больных все мимолетно, и верить их обещаниям и клятвам нельзя (обязательно подведут). Они способны проявить настойчивость только в стремлении раздобыть наркотическое вещество. Это состояние у них носит навязчивый характер.

Интеллектуальная деградация

Интеллектуальная деградация проявляется в снижении сообразительности, неспособности сосредоточиться, выделить главное и существенное в разговоре, в забывчивости, в повторении одних и тех же банальных или глупых мыслей, стремлении рассказывать пошлые анекдоты и т.д.

Условия эффективной профилактики вредных привычек у детей и подростков.

- следует воспитывать и формировать здоровые жизненные потребности, создавать социально значимые мотивации поведения;
- детям и родителям следует предоставлять объективную информацию о вредных привычках, их воздействии на человека и последствиях применения;
- соответствующее информирование необходимо осуществлять с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- понимание детьми сущности вредных привычек должно идти параллельно с формированием устойчиво негативного личностного отношения к психоактивным веществам и навыков межличностного общения со сверстниками и взрослыми, умения справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;

Условия эффективной профилактики вредных привычек у детей и подростков.

- учащиеся должны приобрести опыт решения своих проблем без помощи психоактивных веществ, научиться бороться с этими увлечениями близких и друзей;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни, влиять на уровень притязаний и самооценку детей;
- в борьбе с вредными привычками ребенок, родители, педагоги должны быть едины: надо помочь ребенку отказаться (или захотеть отказаться) от вредных привычек самому.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!