

Вредные привычки

*Вредные привычки
и их влияние на
здоровье*



ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!



Влияние вредных привычек на здоровье.

- 1. Почему привычки называются вредными?
- 2. Какие вредные привычки существуют?
- 3. Как они влияют на здоровье?

1.

Понятие о вредных привычках

- Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу
- Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)

2.

наиболее опасно влияют на
здоровье человека вредные
привычки :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикоман
ия



3.

Как привычки влияют на здоровье

- Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.
- Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью **обменных процессов**, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.



Заключение

- ☞ Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье.
- ☞ Кроме физических нарушений, у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения он становится буйным. В таком состоянии он способен обидеть родных и близких, друзей, совершить насилие.
- ☞ В отличие от алкоголя табак не вызывает сильных изменений в поведении человека. Курящие люди наносят вред окружающим. В табачном дыму содержится много вредных веществ, которые, попадая в организм, накапливаются и оказывают разрушающее действие. При этом они опасны не только для самого курильщика, но и для людей, находящихся рядом в момент курения.
- ☞ Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности.
- ☞ В Бангкоке установлены гигантские «часы смерти». Они отсчитывают каждую минуту по восемь смертей. Именно столько людей на планете гибнет ежеминутно от курения.
- ☞ У курящих часто возникают конфликты с теми, кто не курит. У них меняется внешность, такие люди со временем становятся малопривлекательными, а это немаловажно, особенно для девушек!
- ☞ Употребление наркотиков одна из причин заболевания ВИЧ

Вредные привычки, их влияние на здоровье.

Профилактика вредных привычек.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые они приобретает, от умения разумно распорядится потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором живет.

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек может начать приобретать еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течении жизни, серьезно вредят здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.