

# Занятие №3

## Вредные привычки, их влияние на здоровье человека

1. Определение, признаки и перечень вредных привычек
2. Алкоголь и его влияние на здоровье
3. Курение и его влияние на состояние здоровья
4. Наркотики, наркомания, токсикомания, их социальные последствия

# 1. Определение, признаки и перечень вредных привычек



**сквернословие**

**игромания**

**наркомания**

**пьянство**

**курение**



# К чему приводят вредные привычки?

Курение



К никотиновой зависимости



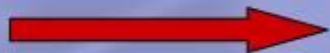
Распитие спиртных напитков



К алкогольной зависимости



Употребление наркотиков



К наркотической зависимости



Азартные игры



К игромании

Сквернословие



К низкому уровню культуры



**Привычка – сложившийся способ поведения, переходящий в потребность.**

## **Наиболее опасны**



**Курение**



**Алкоголизм**



**Наркомания**

**Человеческие пороки**



# Психоактивные вещества

К ним относятся:

- ❖ наркотики;
- ❖ некоторые лекарственные средства;
- ❖ токсические вещества (клей, бензин);
- ❖ алкоголь (обладает наркотическим действием, но официально не относится к наркотикам);
- ❖ табак.



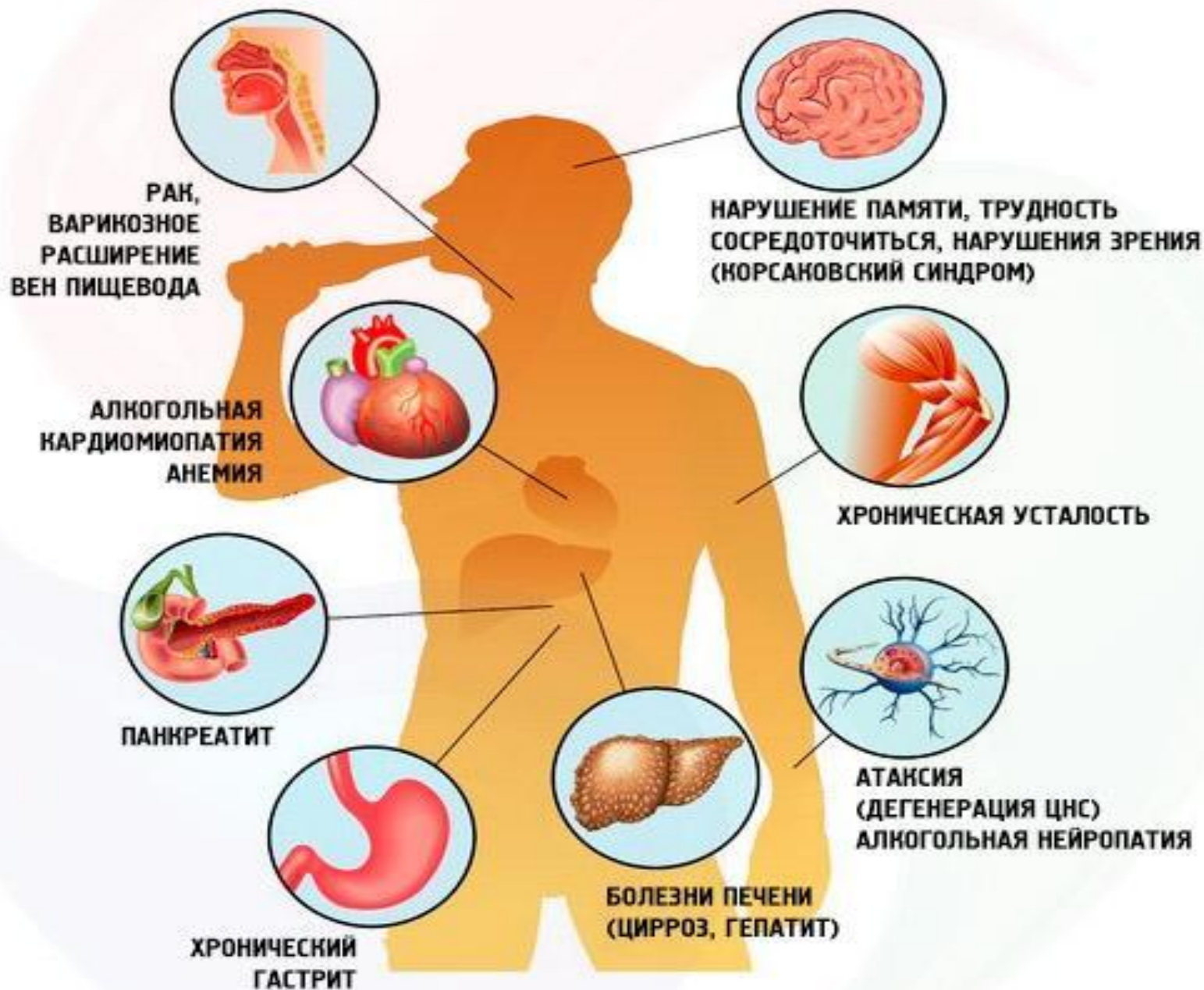
## 2. Алкоголь и его влияние на здоровье

**Алкоголь – это наркотический яд, действующий на клетки мозга, парализуя их.**

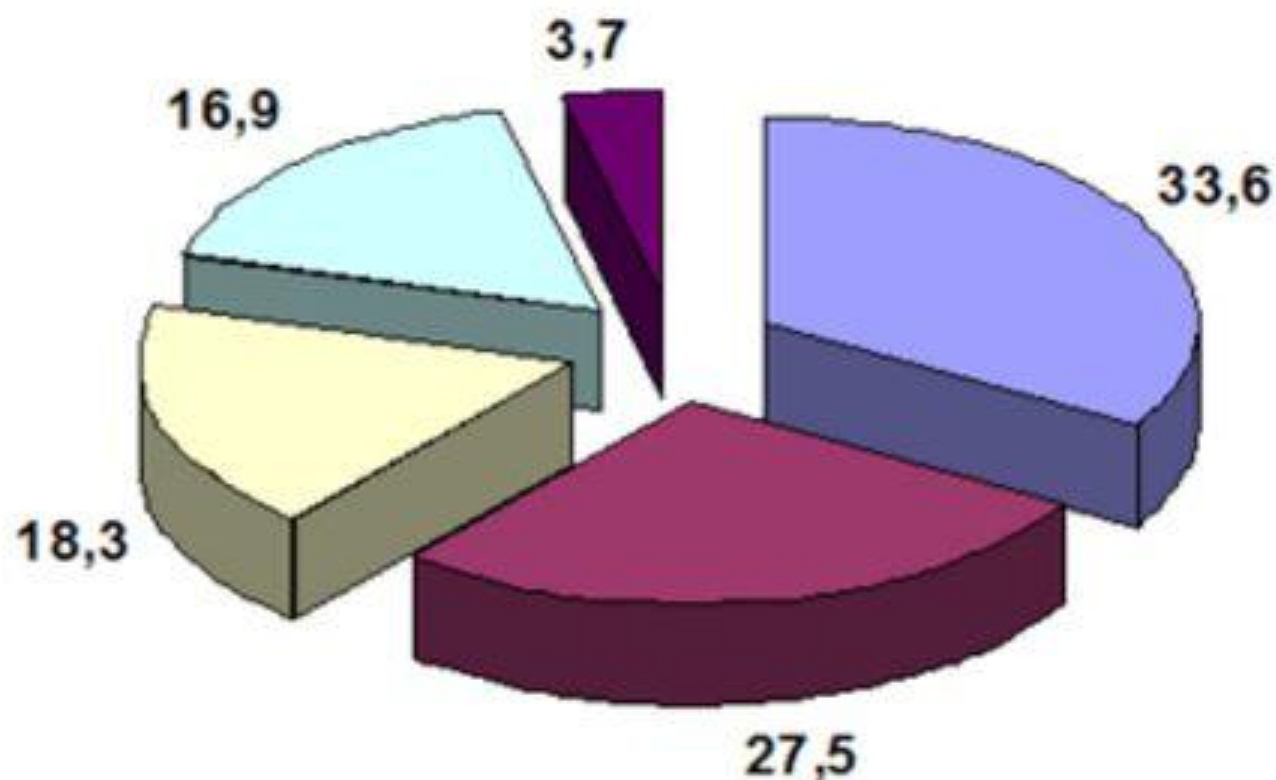




# АЛКОГОЛИЗМ (ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА)



## Частота потребления подростками алкогольных напитков, %



■ Раз в неделю

■ 2-3 раза в месяц

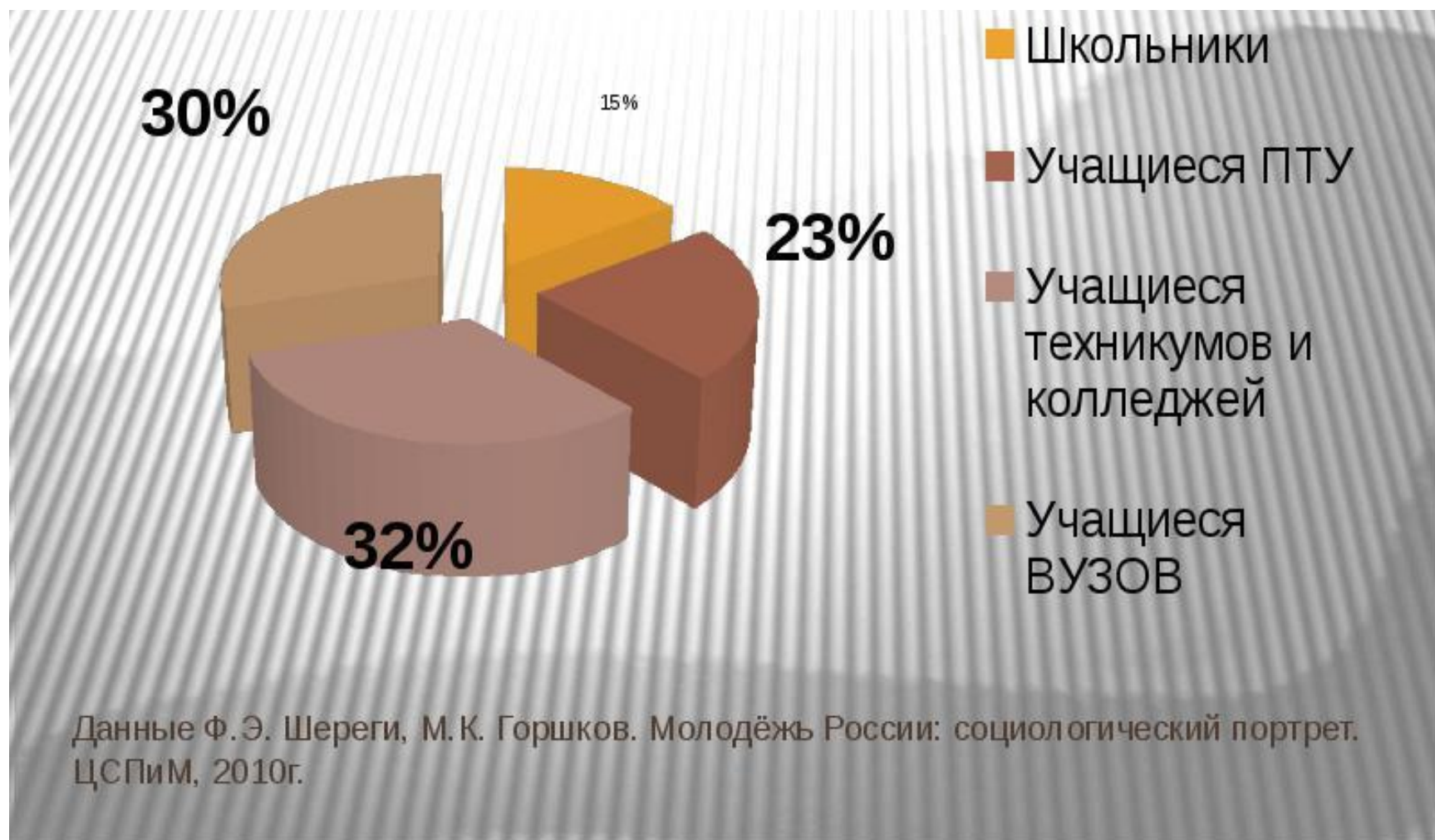
■ Раз в 2-3 дня

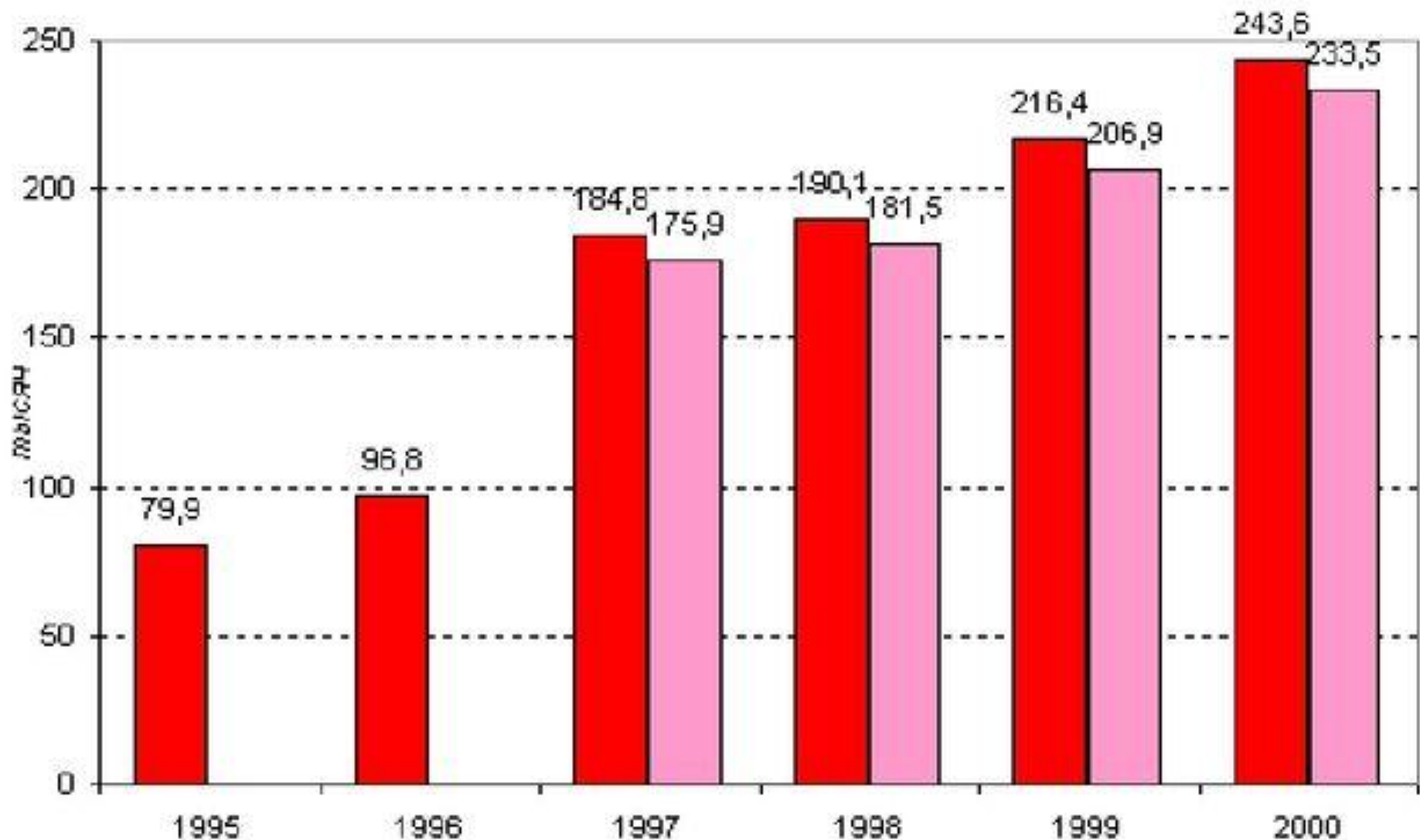
■ Раз в месяц или реже

■ Ежедневно



# Количество молодых людей в России, злоупотребляющих алкоголем





- Число зарегистрированных преступлений, связанных с наркотическими средствами, психотропными, сильнодействующими и одурманивающими веществами
- в т.ч. незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических или психотропных средств

# Из истории

# XVI век Франция

Нюханье табачного порошка облегчило страдание французской королевы Екатерины Медичи от головной боли, вызванной мигренью.



Табак стали приписывать лечебные свойства. Нюханье табака сменилось самым заурядным курением и ядовитое растение стало быстро завоевывать новые государства, а курение превратилось в стойкую порочную привычку.

### 3. Курение и его влияние на состояние здоровья



**1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.**

Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

Статистика говорит: длительно курящие в **12 раз** чаще страдают - **инфарктом миокарда**, в **10 раз** - **язвой желудка**

по сравнению с некурящими.

**Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких.**

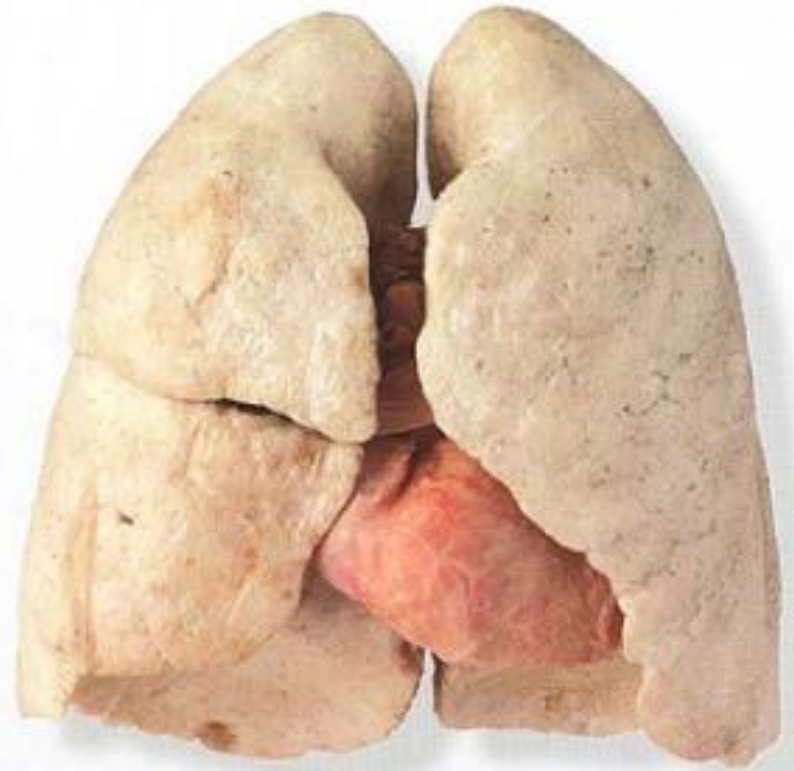




# Результаты курения



**Курить - это круто!**



**Да конечно!**

## 4. Наркотики, наркомания, токсикомания, их социальные последствия

Наркотики – это вещества, действующие на мозг, вызывающие привыкание и изменяющие сознание.

Употребление наркотиков приводит к тяжелой и трудноизлечимой (эффективность лечения не более 5 %) болезни – наркомании.

При употреблении лекарственных и токсических веществ возникает болезнь – ТОКСИКОМАНИЯ.

При вдыхании паров клея, развивается слабоумие.



# Наркотик разрушает:

МОЗГ

кожу и зубы

легкие

половую  
систему

нервную  
систему

сердечно – сосудистую  
систему



# Этапы развития зависимости от наркотиков

## 1 этап – **первые опыты**

Подростком движет:

- ✓ любопытство;
- ✓ желание попробовать;
- ✓ неумение сказать «**НЕТ**».



## 2 этап – **начинает нравиться**

Цель употребляющего:

- ✓ получить кайф;
- ✓ найти компанию.



### 3 этап – **возникают проблемы:**

- ✓ со здоровьем;
- ✓ финансовые трудности;
- ✓ конфликты с друзьями, родителями, законом, полицией.

### 4 этап – **употребление становится «нормой»**

Следствием является:

- ✓ постоянная потребность;
- ✓ попытки самоубийства («передозировка»);
- ✓ дальнейшая продолжительность жизни не более 10 – 15 лет.



# Наркомания - актуальность проблемы

- **В России:**
  - Более **6,5** млн. человек, потребляющих наркотики, в том числе молодежь – **4** млн. человек;
  - зависимы от наркотиков – около **3,5** млн., большинство – молодежь;
  - **каждый наркоман потребляет наркотики в среднем 4 года, после чего погибает;**
  - **средний возраст современных наркоманов 20 лет;**

# Актуальность проблемы

- за последние 10 лет число смертей от наркотиков увеличилось в 12 раз, среди детей в 42 раза (65 % – передозировка);
- к окончанию школы 40 % детей пробовали наркотики, “сидят на игле” – 9% мальчиков, 5 % – девочек;
- 91 % ВИЧ – инфицированных – наркоманы;
- 1 наркоман за год втягивает в “порочный круг” до 4 человек;
- возраст первой пробы в 92 случаях из 100 приходится на период **11-17 лет.**



# Из истории

- Аристотель (384-322 до н.э.), Геродот и Гален в своих трудах описывали действие наркотиков.
- Уже древнеримские медики выяснили, что опиум может быть смертельным ядом.
- В конце XIII в. крестоносцы привезли с Ближнего Востока в Европу опиум как средство одурманивания.



Источник зла, владеющий  
дурманом,  
Для слабых духом  
беспощадный враг,  
Он хорошо известен  
наркоманам –  
Тот, только с виду  
безобидный, мак.  
По-разному цветут и  
сорняки, и злаки,  
Но более всего весной  
красивы маки,  
Когда они в цвету, как факелы  
горят,  
В своих коробочках, накапливая  
яд.

*Сергей Михалков*

**Наркомания - (от греч. оцепенение, сон, безумие) – это хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотиков.**

**Признаки наркомании:**

- **непреодолимое влечение к приёму наркотиков;**
- **тенденция к повышению количества принимаемого вещества.**

# Наркотики отрицательно воздействуют на организм человека

1. снижают болевой порог чувствительности;
2. воздействуют на дыхательный центр (наркоманы часто умирают от паралича дыхательного центра в результате передозировки);
3. способствуют снижению кровяного давления и замедлению пульса;
4. угнетают механизмы регуляции пищеварения, что приводит к хроническому голоданию и дефициту веса;
5. повышают риск рождения детей с различными уродствами.



# *Миф первый:* *ПОПРОБУЙ, - ПРОБУЮТ ВСЕ!*

- Это неправда.
- По статистике чаще всего жертвами такой аргументации становятся подростки, склонные к конфликтам, с неуравновешенным характером. Они же впоследствии становятся и распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

## *Миф второй:*

попробуй, - вредных последствий  
не будет.

- Доказано, что пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть в 1-2 приема.
- Индивидуальная чувствительность организма может привести к летальному исходу при первой же инъекции наркотика.

## *Миф третий:*

попробуй, - если не понравится,  
то бросишь.

- Это редчайшие случаи.
- При употреблении любых наркотиков ослабляются именно волевые качества личности, теряется целеустремленность - человек часто прекращает учиться, теряет работу.

# *Миф четвертый:* о существовании « безвредных» наркотиков.

- Таковых не существует!
- все наркотики пагубно влияют на личность:  
ослабляется воля, утрачивается интерес к жизни, человека перестает волновать то, как он выглядит.

Самые страшные спутники наркомании –

**ВИЧ – инфекция** и **гепатит**, заразиться которыми можно при первой инъекции наркотика через шприц и иглу.

Все наркоманы страдают нервными и психическими расстройствами, а также бесплодием.





# Наркотики вычеркивают талантливых

Список музыкантов, поэтов и актеров, которых поиски вдохновения привели к наркотикам, довольно длинный.



# Сид Баррет

Одного из основателей легендарной группы «Pink Floyd» Сид Баррета именно наркотики вынудили уйти из музыки, и свои лучшие альбомы группа записала без него, отпев при жизни своего коллегу.



# Джон Леннон

Наркотики вычеркивают из списка талантов тех, кто теряет возможность творить.

Так было с «битлом» Джоном Ленноном.



# Наркотики уносят жизни

Мало кто знает, что поэт **Александр Блок** умер от передозировки кокаина.

Писатель **Михаил Булгаков** долгое время был морфинистом и только в конце жизни избавился от этого пристрастия.

# Владимир Высоцкий

Кумир нескольких поколений, поэт, актер Владимир Высоцкий надеялся, что наркотики помогут ему избавиться от алкогольной зависимости.

Увы, позднейшие отчаянные попытки вылечиться от наркомании были безрезультатными.





# Гарик Сукачев

Гарик Сукачев, сумевший вырваться из ада наркомании, писал:

«Наверное, творческим людям наркотики действительно приносят пользу. Но платить за это приходится в десять раз дороже. Человек превращается в развалину. Плата только одна - жизнь. Вот и все. Некоторые уходят совсем рано».



# каждый человек :

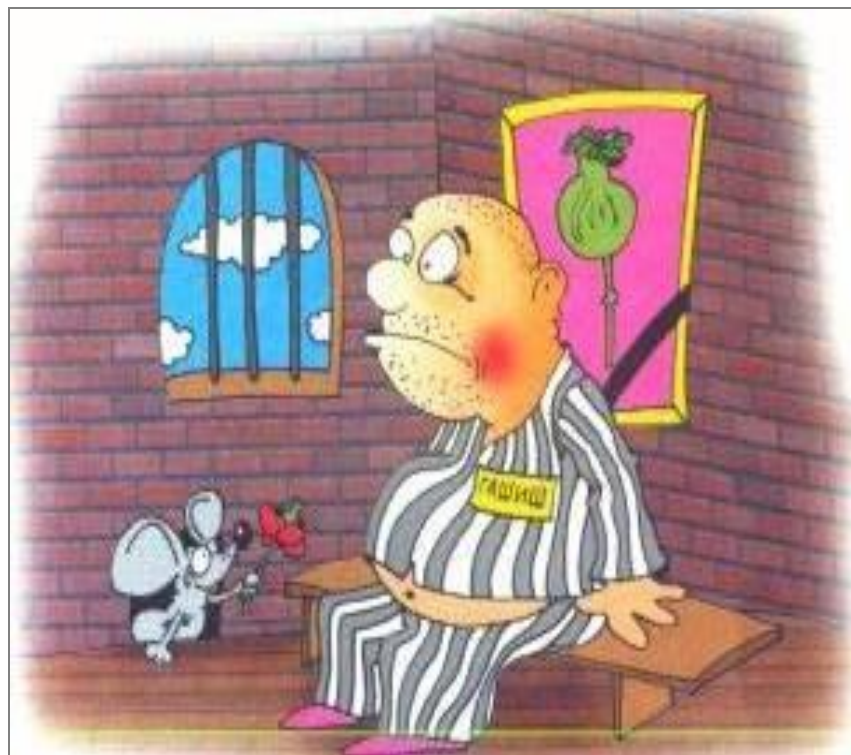
- должен быть готов решительно противостоять попыткам привлечь его к опаснейшему для человечества «занятию»;
- знать, что «добрый» приятель, который будет убеждать попробовать «травку» просто из любопытства, как правило, преследует самые корыстные цели, жестоко используя неопытного;
- помнить, что никто из погибающих наркоманов не собирался продолжать прием наркотиков, все хотели лишь попробовать, удовлетворить любопытство;
- Конец для них, как правило, трагичен: загубленная человеческая судьба, сама жизнь!

# Человек всегда имеет право выбора – альтернативу

“В одно окно смотрели двое:  
Один увидел дождь и грязь,  
другой – листвы зеленый лес,  
весну и небо голубое.  
В одно окно смотрели двое...” .

# Уголовная ответственность

Наркотики и закон  
несовместимы



# **Из Уголовного кодекса РФ:**

**Статья 228. Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.**

1. Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в крупных размерах – наказываются штрафом до 40 тысяч рублей..., либо исправительными работами на срок до двух лет, либо лишением свободы на срок до трех лет.



# Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ.

Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ – наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет.



# Как не попасть в зависимость?

1. Если вы никогда не станете пробовать алкоголь, сигареты или наркотики, то никогда не попадёте в зависимость.



2. Подумайте, зачем вам это нужно, и убедитесь, что не можете найти ответ.

3. Ведите здоровый образ жизни.

4. Помните, что курение, употребление алкоголя или наркотиков отнимает ваше здоровье за ваши же деньги.





*«Здоровье есть величайшее сокровище, перед которым всё остальное ничто!»*



# Задание

Написать ЭССЭ (маленький рассказ) на тему:

**«Наркомания - дорога в никуда»**