

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



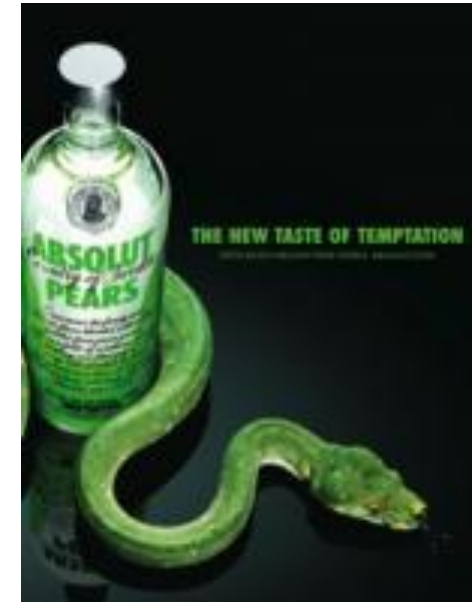
Наркомания

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.



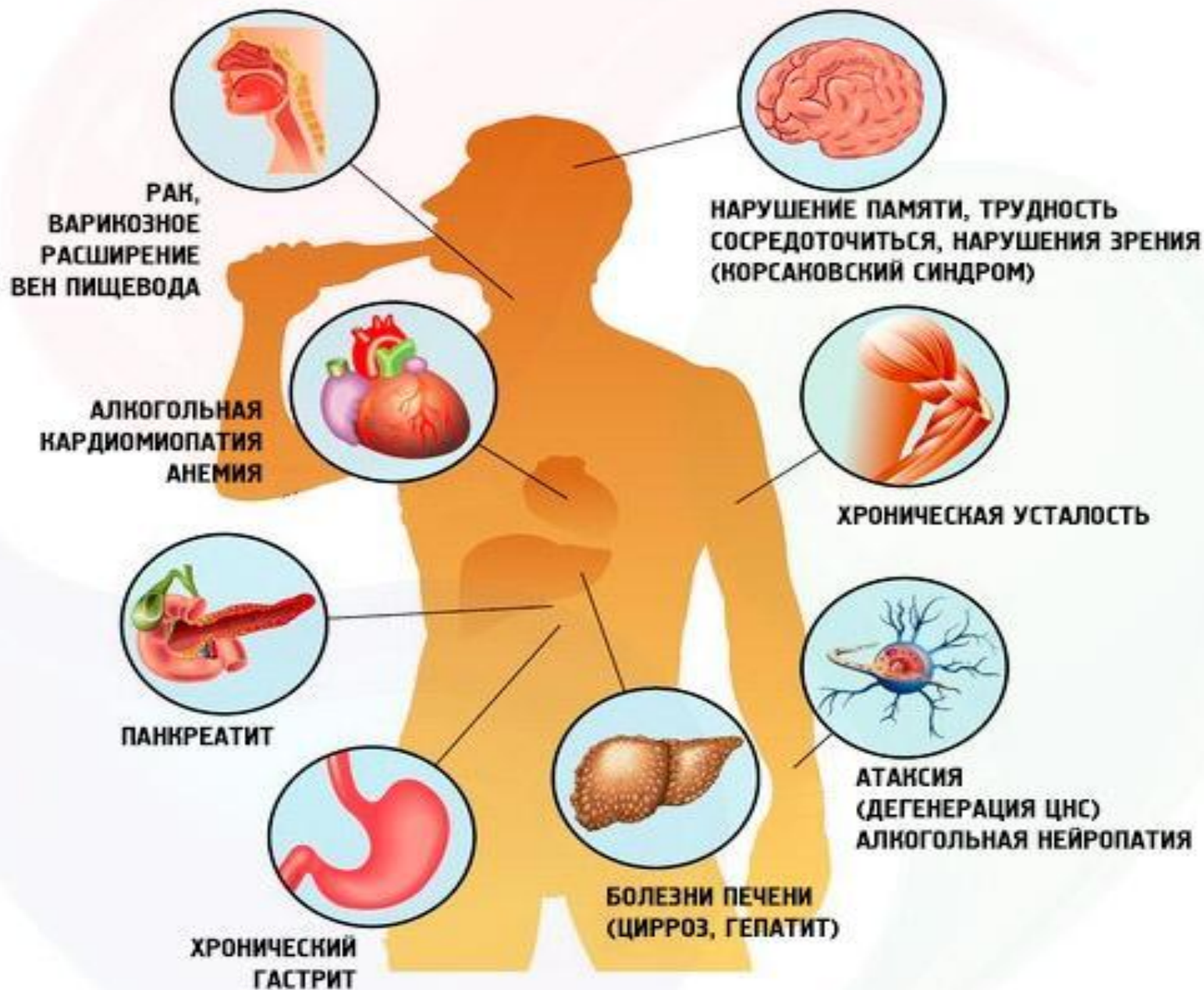
2. Алкоголь и его влияние на здоровье

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

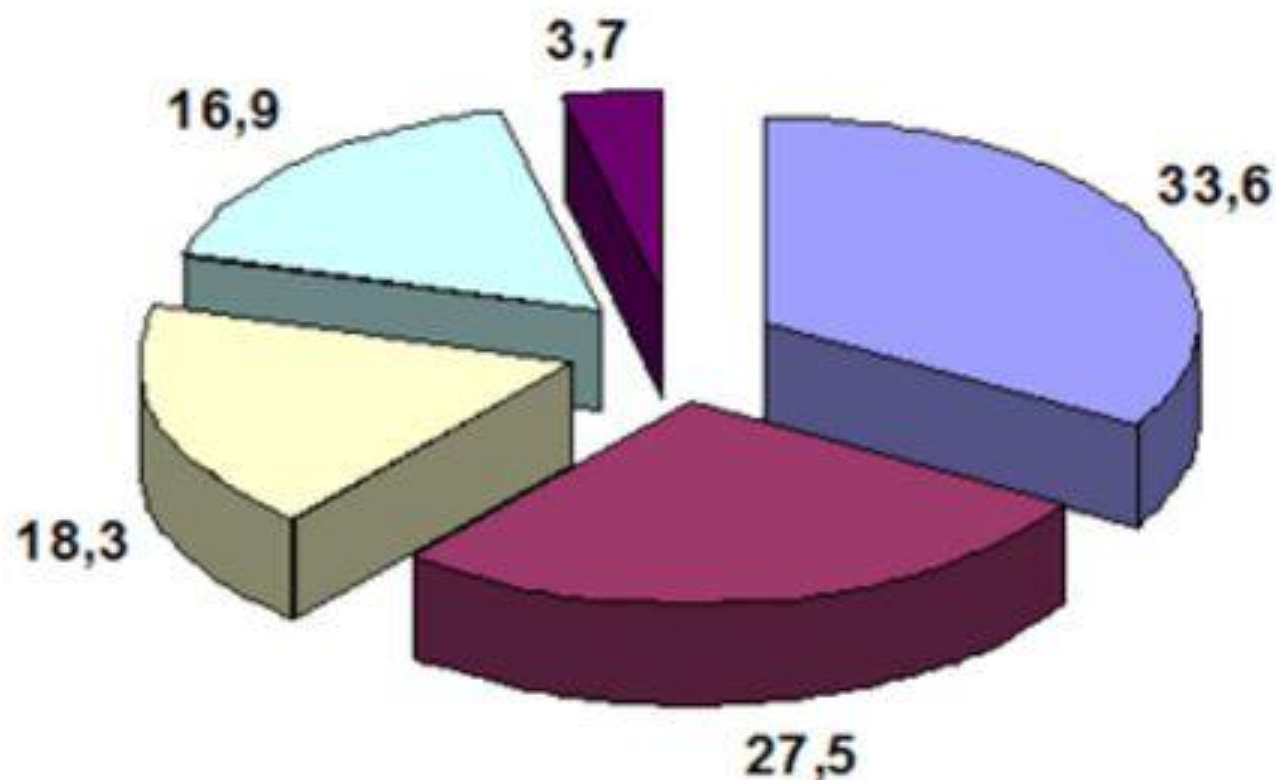




АЛКОГОЛИЗМ (ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА)



Частота потребления подростками алкогольных напитков, %



■ Раз в неделю

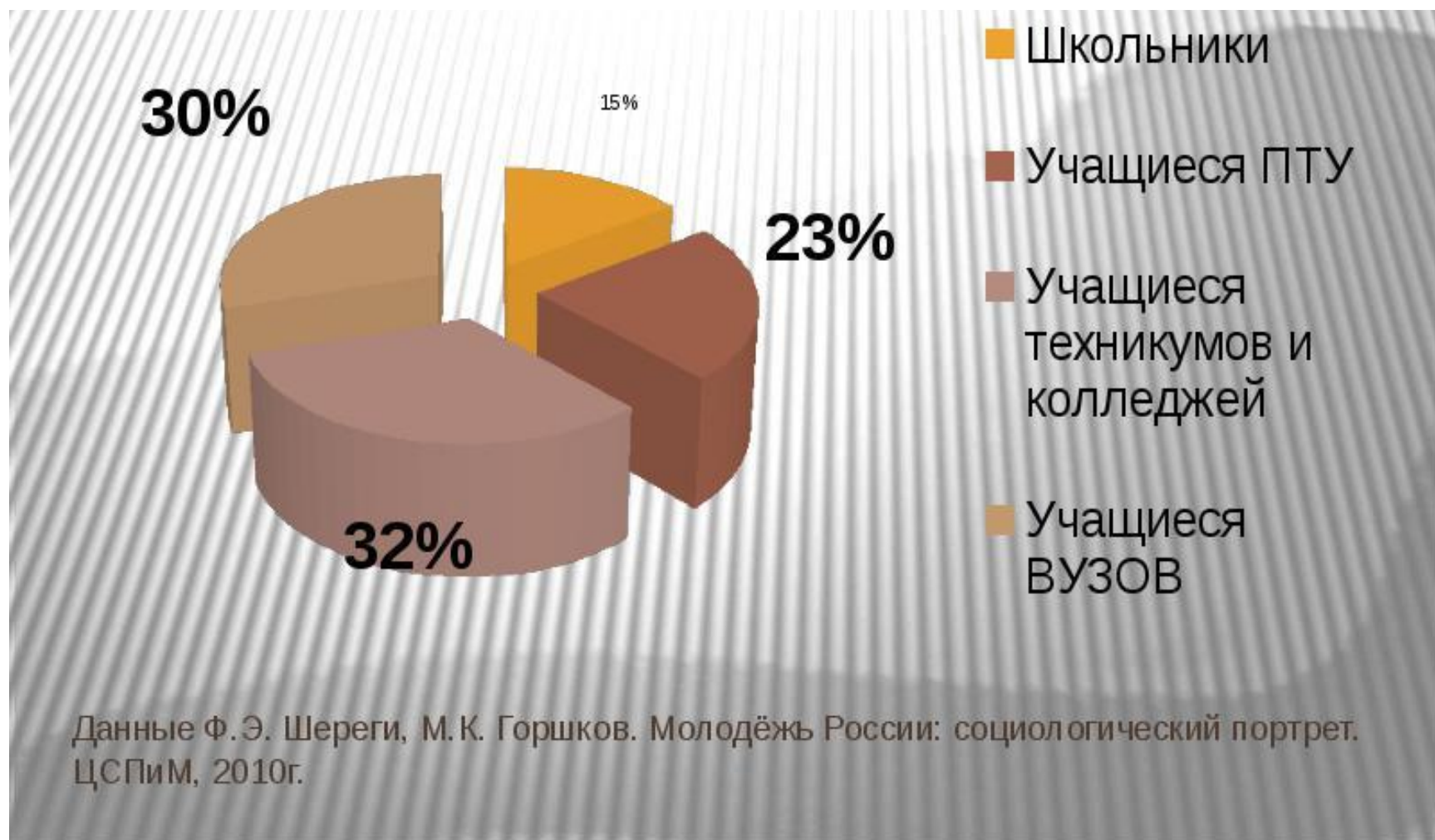
■ 2-3 раза в месяц

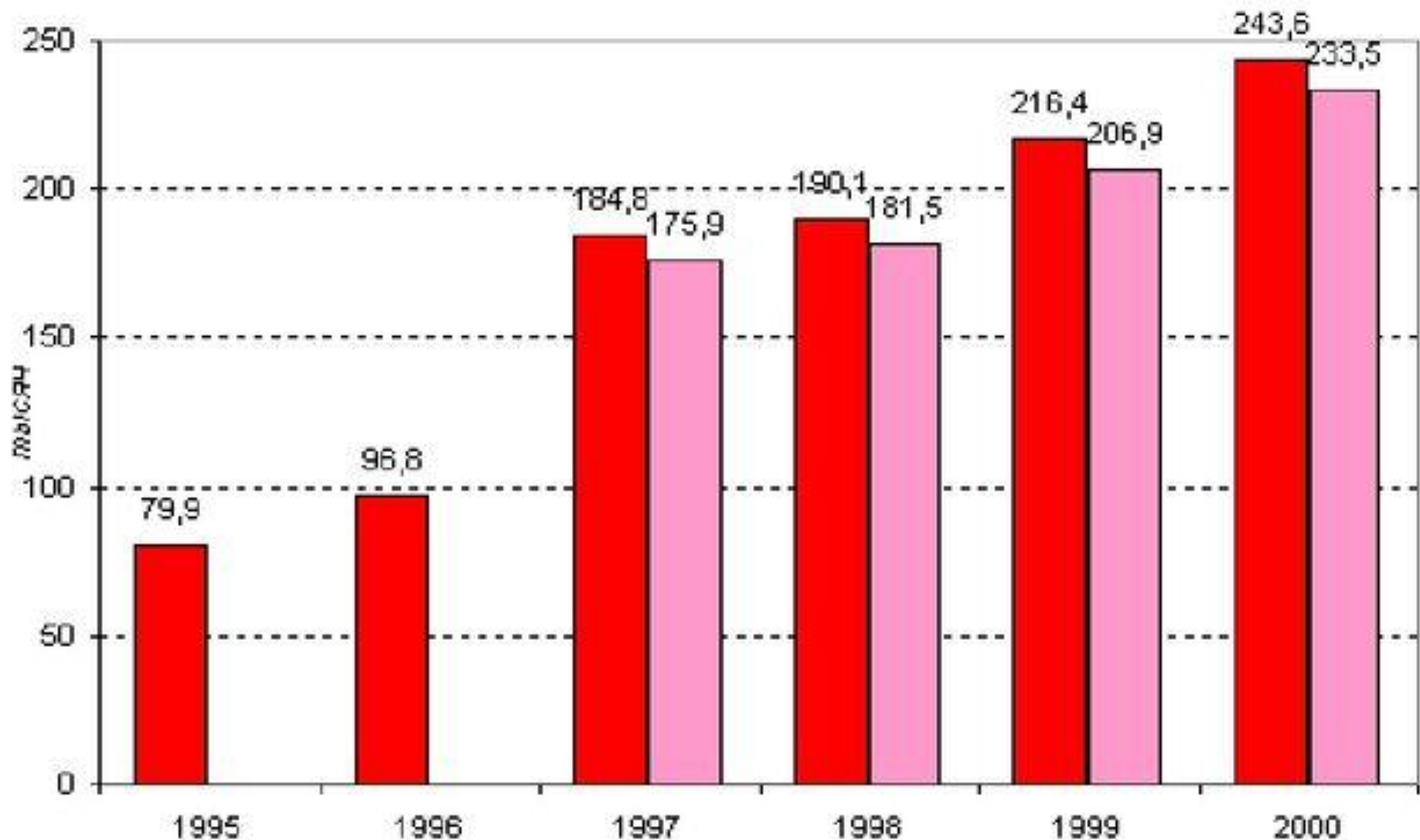
■ Раз в 2-3 дня

■ 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

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.

Из истории

XVI век Франция

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



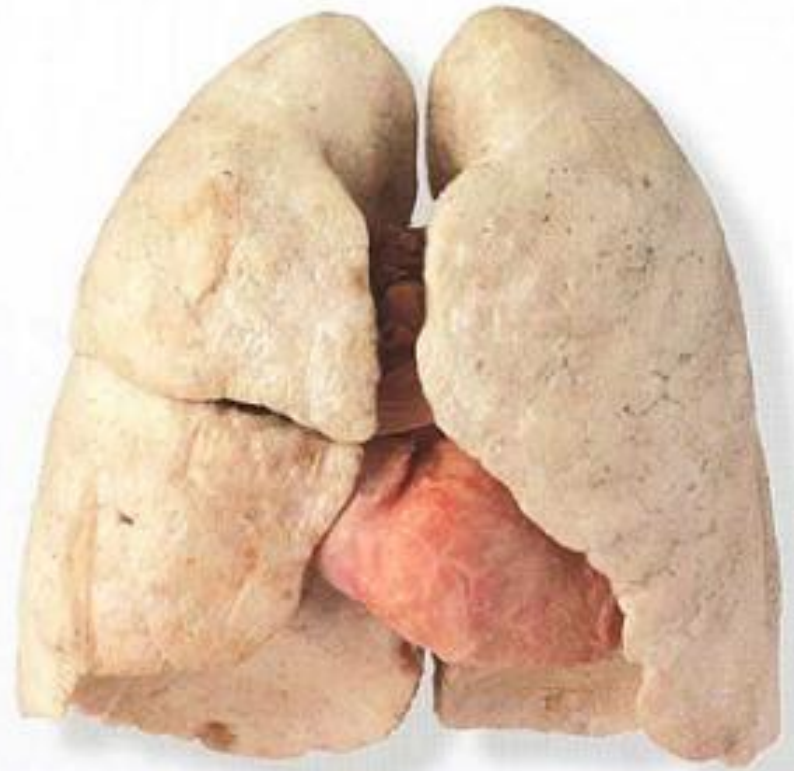
Табаку стали приписывать лечебные свойства. Нюханье табака сменилось самым заурядным курением и ядовитое растение стало быстро завоевывать новые государства, а курение превратилось в стойкую порочную привычку.



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 и использовали его, 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»