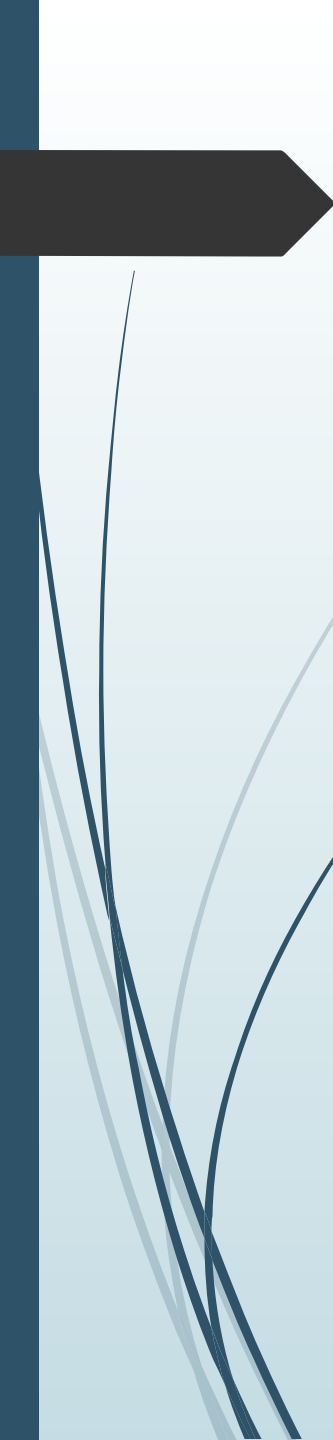


Опасные вредные привычки современных детей

Презентация сделана-Бараховой Дарьей



Вред- это автоматная привычка практически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.

Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.д.



СПОРТ

Что можно назвать вредными привычками?

- - Алкоголизм
 - Наркомания
 - Курение
 - Переедание
 - Интернет-зависимость
- Привычка грызть ногти
- Щелкание суставами

АЛКОГОЛИЗМ

- Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, с психической и физической зависимостью от него, сопровождается систематическим потреблением алкогольных напитков.



Постоянное употребление алкоголя приводит к хроническому отравлению организма, после чего вызывает патологию внутренних органов.

Наркомания

- Наркомания — хроническое развитие болезни с нарастанием симптоматики заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.





Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме. От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.

Курение

- Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха.

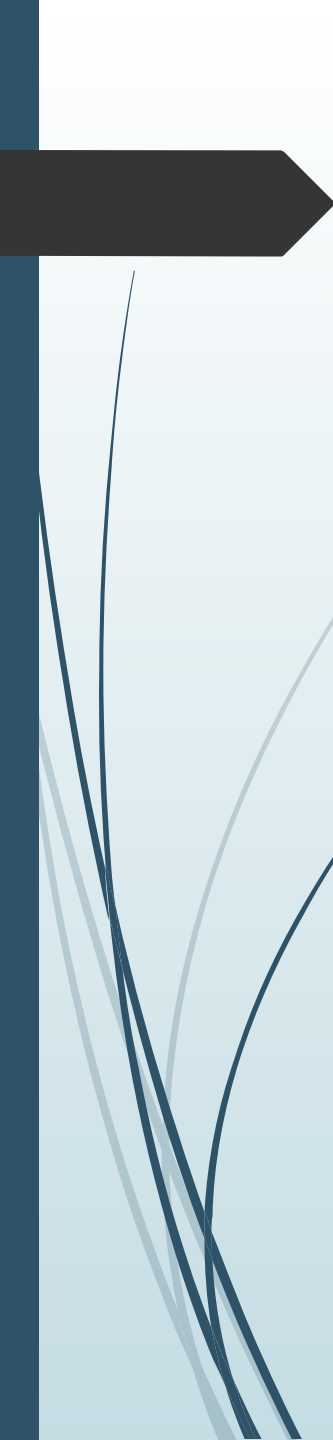


Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания сосудов и иных заболеваний, в результате повреждаются артерии, которые снабжают мозг кровью. Курение увеличивает нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее.

Переедание

- Психогенное переедание — расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса. Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте.





Современная медицина активно занимается изучением вопроса генетической предрасположенности к перееданию. Исследования показывают, что дети полных родителей обычно предпочитают жирную пищу, не любят овощи, и чаще склонны к перееданию.

Психогенное переедание — это комплексная проблема, сочетающая в себе как чисто психологический, так и чисто физиологический факторы. Физиологический фактор — это проблемы связанные с лишним весом: нарушение обмена веществ, повышенная нагрузка на организм.

Интернет-зависимость

- Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.



Интернет зависимость, которая сопровождается сидячим образом жизни, приводит к различным заболеваниям позвоночника и суставов (сколиозу, остеохондрозу, артрозу и т.д.), сердечно-сосудистым патологиям (тахикардии, аритмии, артериальной гипертонии и т.д.) и многим другим заболеваниям.

Те люди, которые проводят много времени в онлайне, подвержены плохому настроению и чаще чувствуют себя несчастными.

Исследование показало, что интернет-зависимостью страдает около 10% пользователей во всем мире. Некоторые из них самостоятельно признают свою болезнь и сообщают, что они много времени проводят в чатах и социальных сетях и не могут контролировать затраченное время. Это им мешает вести полноценную жизнь.

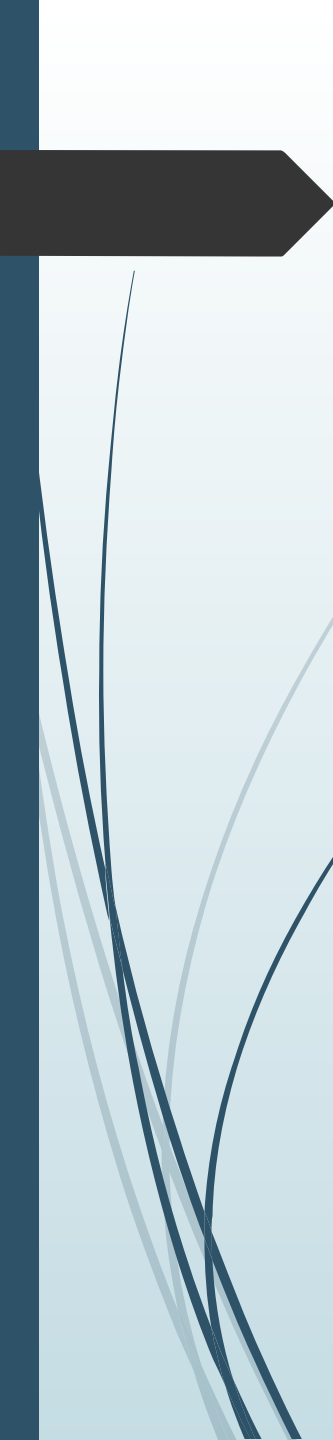
Также можно отметить, что люди, страдающие интернет-зависимостью также страдают и депрессией средней либо сильной степени. Однако исследователи отмечают, что интернет-зависимость сложно поддается диагностике.

Привычка грызть ногти

- Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения.



Регулярное обкусывание ногтей чревато последствиями, то есть может привести к деформации ногтевой пластины и возникновению воспалительных явлений в окружающих тканях. Данное расстройство поведения может быть связано с повышенной тревожностью ребенка из-за проблем в школе, детском саду.



Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают. Французские социологи провели опрос на смешную тему: «Кто и в каких ситуациях грызет ногти?». Выяснилось, что на обкусывание ногтей французов чаще всего провоцируют рабочие ситуации, во время которых испытывают беспокойство из-за работы. Среди причин на втором месте по популярности стоит обкусывание ногтей во время шопинга (что, видимо, символизирует муки выбора), затем следуют размышления по поводу экономической ситуации и беспокойство за детей или родителей.

Щёлканье суставами

Порой встречаются любители намеренно исполнить «музыку» на своих пальцах. Начинается это «увлечение» обычно еще в детстве, это проделывается снова и снова, и в результате привычка «хрустеть пальцами» остается на всю жизнь. При этом суставы постоянно травмируются и теряют подвижность. А вместе с тем растет риск появления раннего артроза.



О его появлении можно не подозревать довольно долго. Суставные хрящи разрушаются годами. В результате кости в месте соединения приобретают неровности. Трение между ними увеличивается, перемещаются «с треском», вызывая сильную боль. Вокруг суставов находится большое количество сухожилий, которые тоже втягиваются в процесс разрушения, деформируются, в них начинаются разные воспалительные явления.

Отказаться от такой привычки можно только с помощью силы воли, лечения при помощи лекарств не существует.

A photograph of a raccoon sitting on a green lawn. The raccoon is looking directly at the camera with its right paw raised. The background is slightly blurred, showing a house and a utility pole.

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ
ОКОНЧЕНА**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**