

«Ответственное поведение»



Выполнила ученица 6А класса
МАОУ СОШ №2
Казакова Софья
Руководитель: Зотова Валерия
Павловна, вожатая

г.Балаково
МАОУ СОШ №2

Что такое вредные привычки?

Вредная привычка - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения окружающих или здоровья самого человека. Если автоматически повторяющееся действие несет вред здоровью окружающих или самого этого человека, то мы можем назвать такое действие вредной привычкой.



Профилактика **вредных привычек** подростков должна проводиться в каждой семье, и была бы более действенной, если бы родители, подающие пример своему ребенку, сами не были подвержены влиянию таких привычек.

Табакокурение в России

Табакокурение в России — важная социальная проблема, которая сильно угрожает здоровью населения и влечёт экономические потери для государства.



Отказ от курения

Отказ от курения сокращает риск негативных последствий для организма и положительно влияет на здоровье. Например, отказ от вредной привычки среди астматиков сокращает негативные последствия, вызванные влиянием табачного дыма. Также доказано, что после отказа:

- В течение 20 минут артериальное давление падает до уровня перед последней сигаретой.
- В течение 8 часов уровень монооксида углерода в крови возвращается к норме.



Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

- Вейпинг - новое течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем приобретая, новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.).



Вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни». Такой вывод сделали ученые, обнаружив токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения

Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

- Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
- Низкая выносливость, нервное истощение
- Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы
- Риск развития онкологических заболеваний
- Ухудшение функционирования щитовидной железы
- Задержка в умственном и физическом развитии
- Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия
- Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
- Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
- Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга
- Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений



Алкогольная зависимость

Алкоголизация в 76 % случаев начинается до 20 лет, в том числе в 49 % ещё в подростковом возрасте



К алкоголю можно быстро привыкнуть и тяжело отказаться от него. Последствия частого употребления алкоголя приводит к алкоголизму (привыканию

В организме алкоголь оказывает пять основных эффекта:

- токсически действует на клетки головного мозга;
- изменяет биологические процессы головного мозга;
- обеспечивает организм энергией;
- замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство;
- временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней).



Влияние психотропных веществ на организм подростка

- Меняется речь, она становится то эмоциональной, то замедленной, часто ребенок путается в словах, забывает начало фразы, отвечает невольно.
- Бледнеет кожа, могут появляться необъяснимые синяки, сосудистые звездочки.
- Зрачки плохо реагируют на свет - слишком расширяются или сужаются, часто ребенок старается избегать чересчур яркого освещения - оно причиняет боль.
- Аппетит меняется - подросток то вообще перестает есть, то начинает поглощать пищу в непривычно больших объемах.
- Появляются проблемы с артериальным давлением - гипотония и гипертония, может возникать тахикардия - усиленное сердцебиение.
- Нарушается координация движений - ребенок спотыкается, влетает в косяки и углы шкафов, с трудом завязывает шнурки, не может написать ровно даже несколько строк.



Борьба с вредными привычками

Физкультура и спорт активно способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению вредных привычек. Ежедневная гимнастика - обязательный минимум физической тренировки.



Спортивные занятия способствуют:

- повышению иммунитета;
- воспитанию силы воли;
- обретению уверенности в себе;
- увеличению продолжительности жизни;
- улучшению внешнего вида;
- укреплению физической силы.

Здоровый образ жизни

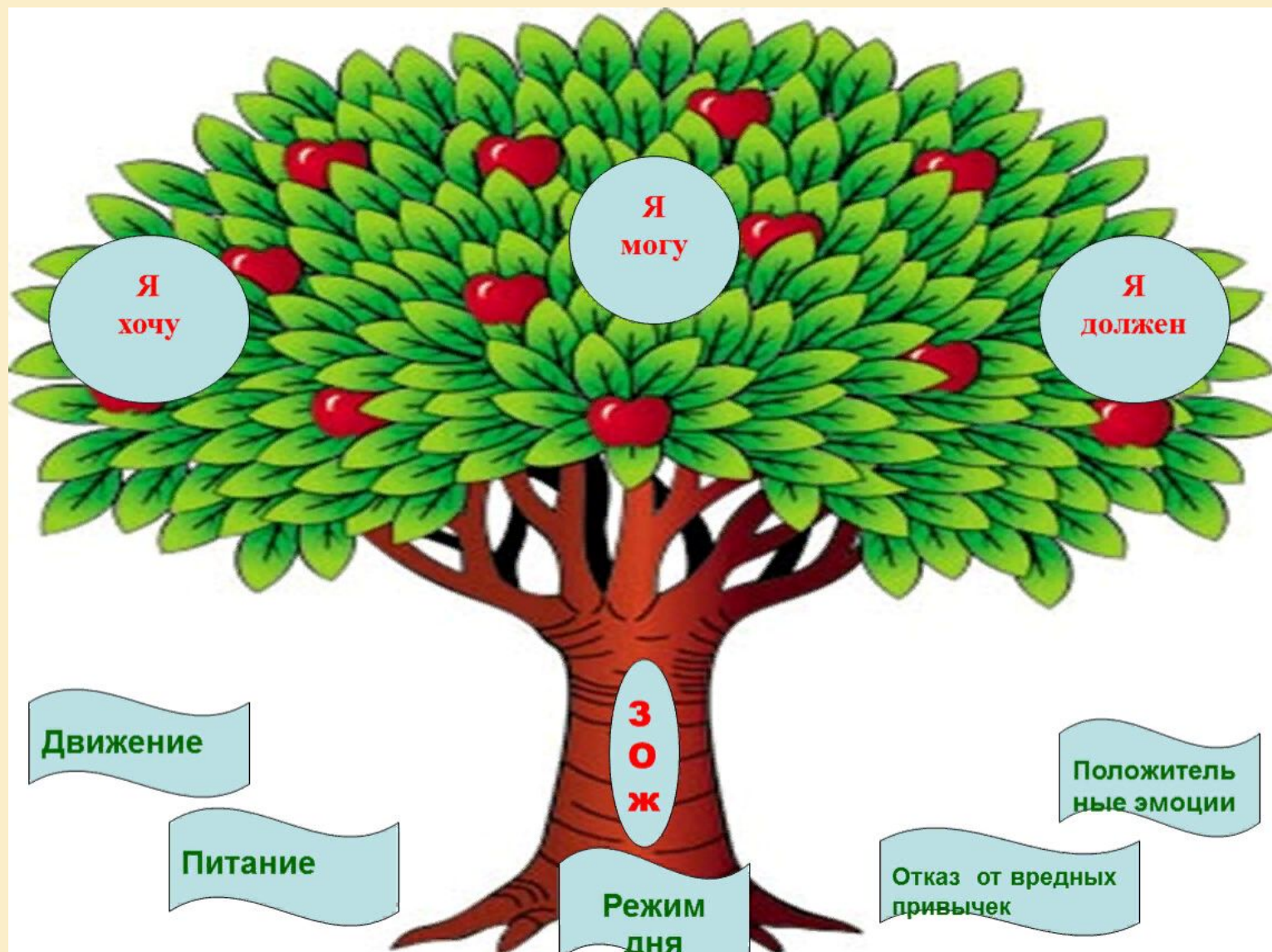
Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.



В понятие «**здоровый образ жизни**» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек,
- оптимальный двигательный режим,
- занятия спортом,
- правильное питание,
- личная гигиена,
- положительные эмоции,
- высоконравственное отношение к окружающим людям и обществу.

Три главных принципов ЗОЖ



Формирование культуры здоровья в семье

Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья, формированию культуры здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.



Взрослым и детям полезны совместные походы на природу. Зимние прогулки на лыжах и катание с горок на санках. Летнее купание в реке, осенние сборы грибов и ягод. Сочетание свежего воздуха с трудовой активностью способствует профилактике заболеваний, проведению совместного досуга.

Источники

- https://ru.wikipedia.org/wiki/Влияние_табака_на_здоровье
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Табакокурение_в_России
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Борьба_с_курением
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/Курение>
- https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/Алкоголизм>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

