

# «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 невпопад.
- 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.
- Appetit 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

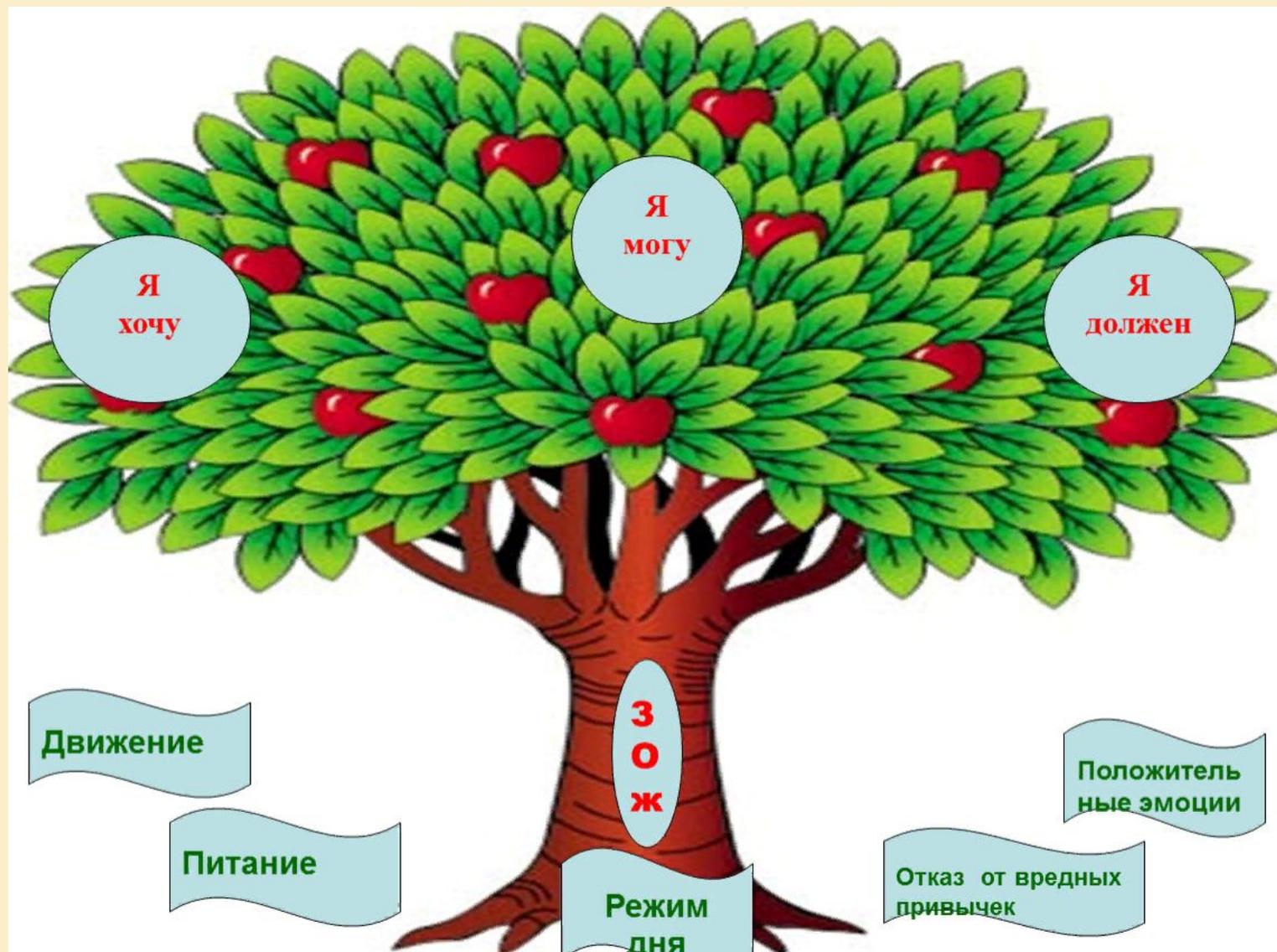
**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. По данным исследований, проведенных в России, здорового образа жизни придерживается только 1 % российских семей.



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/Влияние_табака_на_здоровье)
- [https://ru.wikipedia.org/wiki/Табакокурение\\_в\\_России](https://ru.wikipedia.org/wiki/Табакокурение_в_России)
- [https://ru.wikipedia.org/wiki/Борьба\\_с\\_курением](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/Здоровый_образ_жизни)
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/Алкоголизм>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

