

**Внеурочная  
деятельность  
« Мир человека »**

**Тема занятия:**

**Вредные привычки и их  
влияние на здоровье**

# Актуальность темы

*Каждый человек ответственен за свое здоровье. Именно от него самого зависит его физическое и психическое состояние. Ни один врач не может сделать для человека того, что человек должен и может сделать для себя сам. Каждый из нас мечтает и хочет жить долго и счастливо, но не всякий может жить правильно. Особенно это относится к людям, которые подвержены различным вредным привычкам, в том числе табакокурению и алкоголизму. Наша задача предоставить учащимся возможность познакомиться с информацией и статистикой по проблеме курения и алкоголизма. Показать пагубность для малого организма употребление табачных и спиртных изделий. И в конечном итоге, провести профилактические беседы по данным проблемам.*

# Цели и задачи работы

## **Цель:**

*Предупредить курение в детском возрасте, сформировать у учащихся представление об отрицательном влиянии курения, алкоголя и наркотиков на организм.*

## **Задачи:**

- Показать учащимся как вредные привычки влияют на здоровье и развитие личности человека*
- Помочь курящим подросткам избавиться от вредной привычки*

# Вредные привычки



табакакурение



алкоголизм



наркомания



# ТАБАКОКУРЕНИЕ



- О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно появятся у него через 10-20 лет. Известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно придётся расплачиваться своим здоровьем.
- **Курение** -самая коварное, самая зловещая ловушка, созданная совместными усилиями человека и природ. У курящих смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 70%выше,чем у некурящих.

# Курение - одна из вреднейших привычек



- Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету



**УГАРНЫЙ ГАЗ:** -  $8,8 + 27,2 = 18,4$  мг

**НИКОТИН:**  $1,56 - (-1,44) = 3$  мг

**МЫШЬЯК:** -  $2,5 \cdot (-0,32) = 0,8$  мг

**АЦЕТОН:** -  $5,1 : (-17) = 0,3$  мг

**АММИАК:**  $= -4,5 \cdot (-3,6) = 16,2$  мг

**СИНИЛЬНАЯ  
КИСЛОТА:** -  $(0,195) : 6,5 = 0,03$  мг

**ОКИСЬ  
УГЛЕРОДА:** -  $12,6 + 35,6 = 23$  мг



Смертельная доза никотина 1 мг на 1 кг массы тела. От одной сигареты в организм поступает 3 мг никотина

# Последствия от курения





# АЛКОГОЛИЗМ

- Алкоголь присутствует в жизни почти каждого человека. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то злоупотребляет горячительным постоянно. Под действием этанола, который находится в алкогольных напитках рушится все, в первую очередь, нервная и сердечно-сосудистая системы. Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка — это лишь частичный перечень того, что вы можете получить от регулярного употребления пива или чего-то покрепче. Любая порция алкоголя — это удар по интеллекту, по здоровью, по будущему.

- Пристрастие человека к алкоголю вызывает заболевание – алкоголизм. В наше время с развитием технологий получения дешевых крепких напитков массово формируются алкогольные привычки. Особенно опасно пристрастие к алкоголю для здоровья молодых людей и подростков. Пристрастие к алкоголю перерастает в зависимость.
- Существует четыре стадии алкогольной зависимости
  - -продромальная «нулевая» стадия
  - -первая стадия
  - -вторая стадия
  - -третья стадия

# Последствия алкоголизма

- Саморазрушение
- Потеря интереса к жизни
- Потеря нравственных ценностей, деградация личности;
- Самоуничтожение;
- Мысли и попытки суицида



# НАРКОМАНИЯ



- ***Наркомания*** - (от греч. оцепенение, сон, безумие) – это хроническое заболевание, вызванное употреблением наркотиков
- Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению. Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма.
- У употребляющих наркотики людей появляется бессонница, сухость слизистых оболочек, заложенность носа, дрожание в руках, а зрачки становятся необычайно широкими, не реагирующие на изменение освещенности глаза.
- Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.
- При употреблении, например, ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа.

# Последствия наркомании

## Физическое

Заболевание сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени СПИД, травмы психозы эпилепсия передозировки самоубийство

## Психическое

депрессии, чувство вины, бессилие, безысходность, обиды, негодование

## Социальное

Изменяются взаимоотношение с обществом, теряется смысл жизни появляются серьезные осложнения в социальной сфере

# Правила здорового образа жизни



# Заключение

**ОТКАЖИСЬ**  
**ОТ**  
**ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК !**  
**СОХРАНИ**  
**САМОЕ ДОРОГОЕ!**

**ЗДОРОВЬЕ**

**РАБОТА**

**ЛЮБОВЬ**

**СЕМЬЯ**

**ДРУЗЬЯ**

**Спасибо  
за  
внимание**