

# ***Пагубным привычкам нет!***

***Работу выполнили ученики  
9 класса школы №50.***

***2011год.***

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Всем нам известно пагубное влияние вредных привычек очень вредно на организм. Минздрав об этом постоянно предупреждает, но мало кто обращает на это внимание, ведь проблемы со здоровьем начинаются не сразу, а когда они обнаруживаются, тогда бывает уже слишком поздно. Именно в таких случаях последствия вредных привычек – продолжительные болезни и в итоге смерть.

Некоторые привычки, не прощают даже одного единственного раза употребления вредного для организма вещества, поэтому стоит хорошенько подумать , прежде чем ступить на такую дорожку, с которой уже невозможно будет свернуть.



# Схема работы вредных привычек.

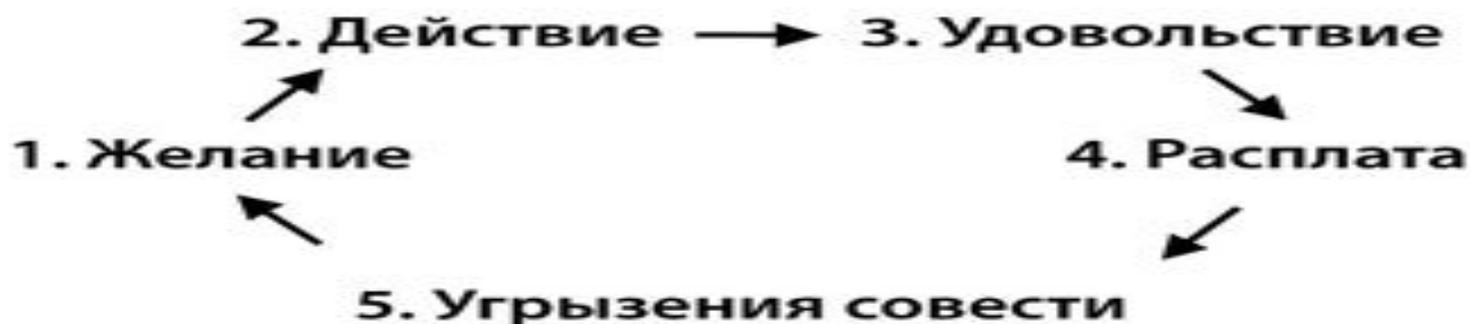


Рис. 1: Схема работы вредных привычек



Рис. 2: «Двигатель» вредных привычек

# Курение

Одной из самых распространенных проблем является **курение**. Во время школьных перемен нередко можно наблюдать картину, как ученики 5-6 классов стоят на задворках школы с сигаретой в руке. В этот период поведение детей обусловлено не только примерами старшего поколения, но и влиянием компании, в которой ребенок проводит большую часть времени. Некоторые из нас считают, что курение помогает расслабиться и снять стресс, занять какое-то особенное положение в обществе (так считается у подростков), но за все это приходится платить свои здоровье.



# АЛКОГОЛИЗМ

- Какое же влияние алкоголь оказывает на организм человека? Алкоголь является не только наркотическим веществом, но и ядом для печени. Оно оказывает отрицательное влияние на различные виды обмена веществ в организме. Наряду с расстройствами обменных процессов (углеводного, жирового и др.) страдают и функции эндокринных органов (половые железы и др.). У людей, злоупотребляющих спиртными напитками, нарушается способность печени обезвреживать токсически действующие продукты, участвовать в обмене веществ, иммунологических и других защитных реакциях организма. Только у 10—11% людей, потребляющих спиртные напитки, не было выявлено значительных нарушений в печени. У 50% больных диагностирована замена активных клеток печени — гепатоцитов — инертной соединительной тканью, у 35% — ожирение печени и у 8% установлено тяжелое заболевание — цирроз печени. Злоупотребление спиртными напитками может привести к хроническому панкреатиту.



# Игромания

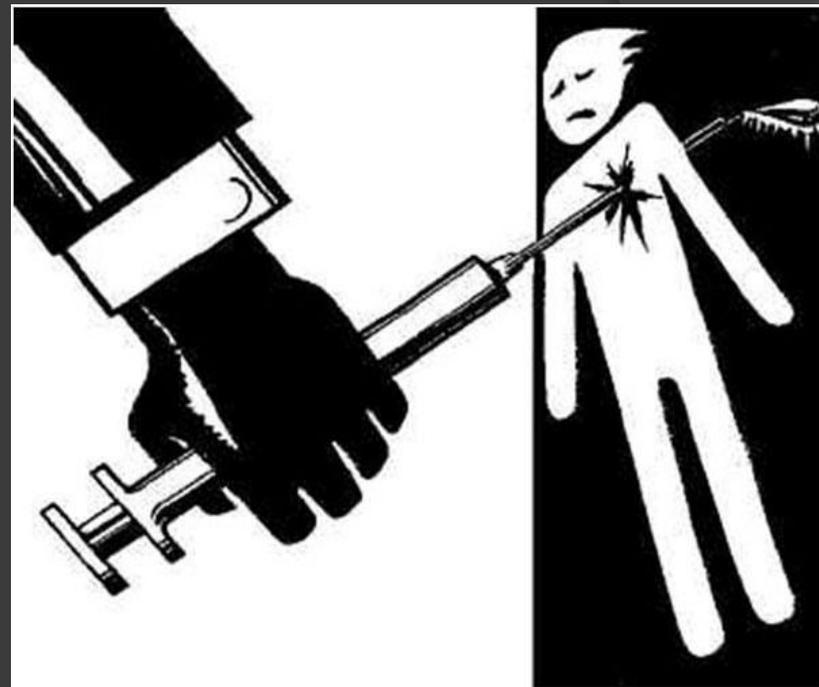
- Игроманию, или зависимость человека от азартных игр, врядли можно считать полноценной химической зависимостью, ведь игроман в отличие от алкогольного или наркозависимого наносит сокрушительный удар не здоровью, а своему кошельку. Игроманов можно вполне сравнивать с экстремалами. И те и другие не принимают никаких психо активных веществ, однако научились радовать себя сами, заставляя свой мозг выбрасывать большие порции гормона адреналина и получая от этого удовольствие. К сожалению, как и наркоманам, этим людям необходимо время от времени повышать «дозу». Спорт становится все экстремальнее, ставки в игре – все выше. В обычной жизни адреналин необходим нам для общего тонуса, для здорового страха, для того, чтобы в случае какой-либо опасности среагировать моментально и четко. Он делает человека собранным, энергичным, а в больших дозах – очень сильным и абсолютно бесстрашным. Одновременно под воздействием адреналина люди становятся крайне раздражительны и агрессивны. Попробуйте намекнуть игроману на его зависимость. Если наркоман вам в ответ на подобный намек просто что-нибудь наврет, алкоголик переведет разговор на другую тему или закроется, то от игромана, ручаюсь, вы скорее всего получите резкий отпор.



# Наркомания

- В широком понимании наркомания — это болезненное влечение или
- пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами
- (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться
- одурманивающего состояния.

○ Употребление наркотиков, помимо психической и физической зависимости, всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации наркомана. Именно эти после действия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека. Во-первых, хроническое отравление организма наркотическими препаратами приводит к необратимым изменениям в нервной системе, распаду личности. В результате наркоман теряет некоторые высшие чувства и нравственную сдержанность. Появляются наглость, нечестность, угасают жизненные устремления и цели, интересы и надежды. Человек теряет родственные чувства, привязанность к людям и даже некоторые естественные влечения. Это особенно трагично, когда речь идет о лицах молодого возраста, о только еще формирующихся индивидуальностях, наиболее ценных для общества.



# Фаст-фуд

- Фаст-фуд бывает двух видов: вредный и очень вредный.



# *Литература*

- ⦿ 1 Запорожченко В.Г, Образ жизни и вредные привычки, М., 1984, с.18
- ⦿ 2 Запорожченко В.Г, Образ жизни и вредные привычки, М., 1984, с.21
- ⦿ 3 Запорожченко В.Г, Образ жизни и вредные привычки, М., 1984, с.22
- ⦿ 4 Алипов В.И, Алкоголизм и материнство, Л., 1988, с.6
- ⦿ 5 Алипов В.И, Алкоголизм и материнство, Л., 1988, с.9
- ⦿ 6 Гурски С., Вниманию-наркомания!. М., 1988, с.11
- ⦿ 7 Гурски С., Вниманию-наркомания!. М., 1988, с.14
- ⦿ 8 Гурски С., Вниманию-наркомания!. М., 1988, с.15

***Помни!***

***Всё в твоих руках!***

