

МОУ СОШ №5

г. Искитима Новосибирской области

Вредные привычки у подростков

Интернет за здоровый образ жизни





Что такое наркомания?

- В медицинском смысле - это зависимость от химического вещества, вызывающего привыкание, влияющего на физиологическое и психическое состояние человека. И не случайно зависимость вынесена на первый план. Иными словами наркомания — это **постоянная необходимость употребления наркотиков.**

Исповедь наркоманки

«Я, как человек, который когда-то принимал наркотики, очень хочу сказать, что же такое наркомания. Итак, твоя зависимость от наркотиков — это постоянное, абсолютно непреодолимое желание принять его. Для человека, который не знает, что это такое, это можно сравнить с жаждой или с голодом. Когда вы хотите пить — вы терпите час, когда вы хотите ещё — вы терпите два часа, когда вы хотите пить день — вы пьёте из лужи или чего угодно для того, чтобы удовлетворить свое желание. Желание принять наркотик во много раз сильнее этого, и, на самом деле, человек, который принимает наркотики, испытывает его постоянно, и он становится под этим желанием — оно контролирует его поступки, мысли, оно контролирует его жизнь. На самом деле, когда ты принимаешь наркотики в твоей жизни, кроме этого ничего не происходит. Твоя жизнь заключается в том, что ты идешь, находишь наркотики, принимаешь их, забываешься на какое-то короткое время, потом это повторяется снова. На самом деле тебе кажется, что твоя жизнь чем-то занята, но в ней не происходит ничего, и ты действительно только принимаешь наркотики. И это твоя зависимость. **И поэтому ты раб.** Ты служишь коварному и жестокому господину. И от этого ты становишься не просто несчастным — **ты становишься просто мёртвым.** На самом деле это боль, страх, ненависть, потери.»



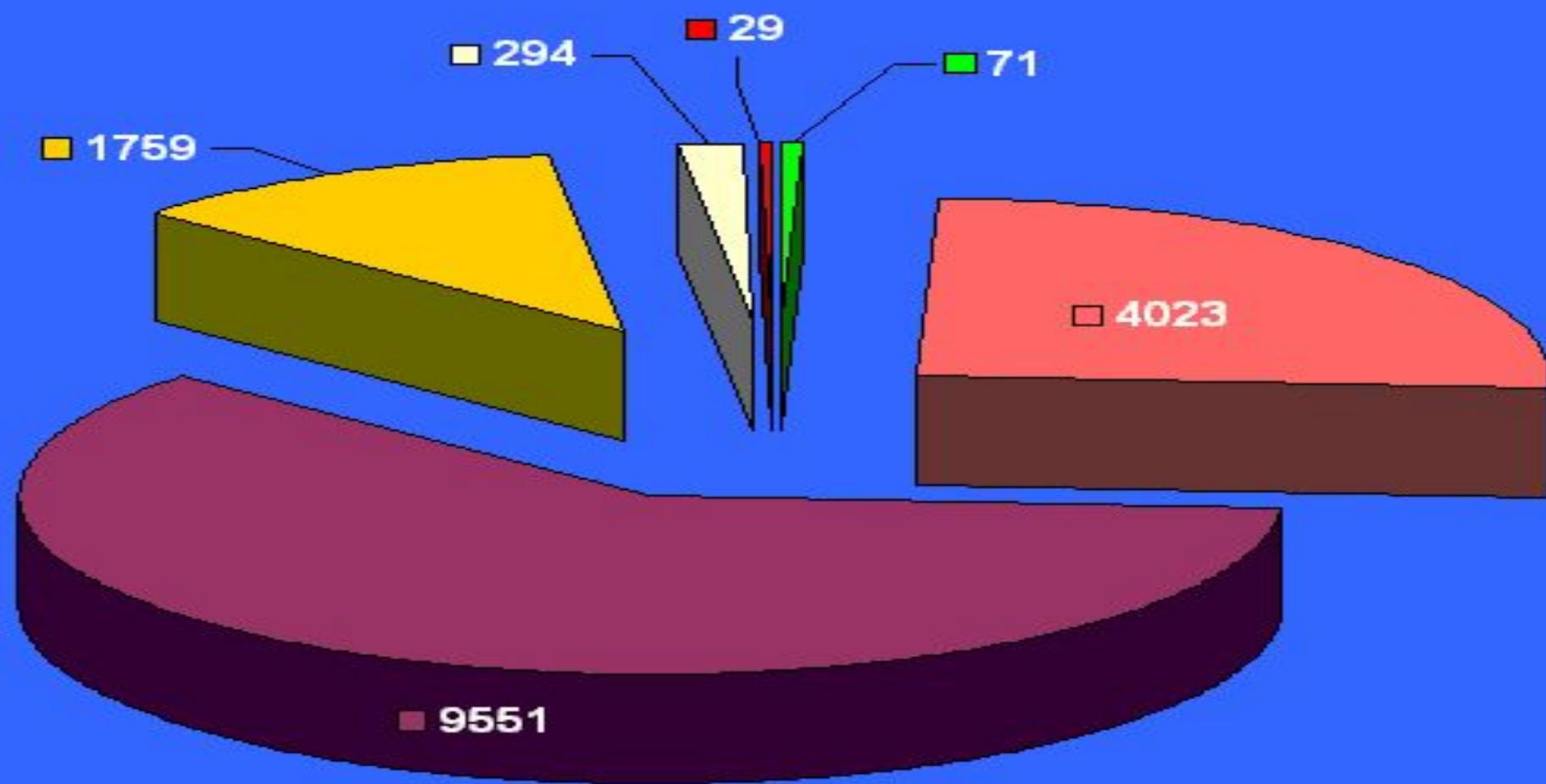
Влияние наркотика на человека

- Наркотик оказывает на людей действие исключительное по своей разрушительности. Зависимость от него доводит людей до саморазрушения. Врачи называют наркотики — быстрыми убийцами.

Что делает наркотик с человеческим организмом



Распределение ВИЧ-инфицированных в России вследствие внутривенного употребления наркотиков по возрасту (данные на 31.12.99 г. в абс.)



0 - 14 лет

15 - 19 лет

20 - 29 лет

30 - 39 лет

40 - 49 лет

Свыше 50 лет

Почему люди курят?



- Одной из основных причин и начала курения является любопытство. По данным опроса учащихся старших классов школ, ПТУ и студентов младших курсов институтов, курить из любопытства начинали до 25%.

П у т ь с и г а р е т н о г о д ы м а



- Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка.
- Проходя через слой табачной набивки, дым от тлеющего табака хотя и успевает охладиться, но не настолько, чтоб сравняться с температурой полости рта.
- Обычно температура табачного дыма около 55—60°C.

История появления табака



- Итак, к концу XVI века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию, Тридцатилетняя война способствовала распространению курения в Германии и Швеции.
- В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск, а затем начал широко культивироваться на российской земле.

- Такой притягательной оказалась сила табака. И растение, получившее название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам.



1 пачка сигарет в день:

0,0012г синильной кислоты

0,0010 г сероводорода

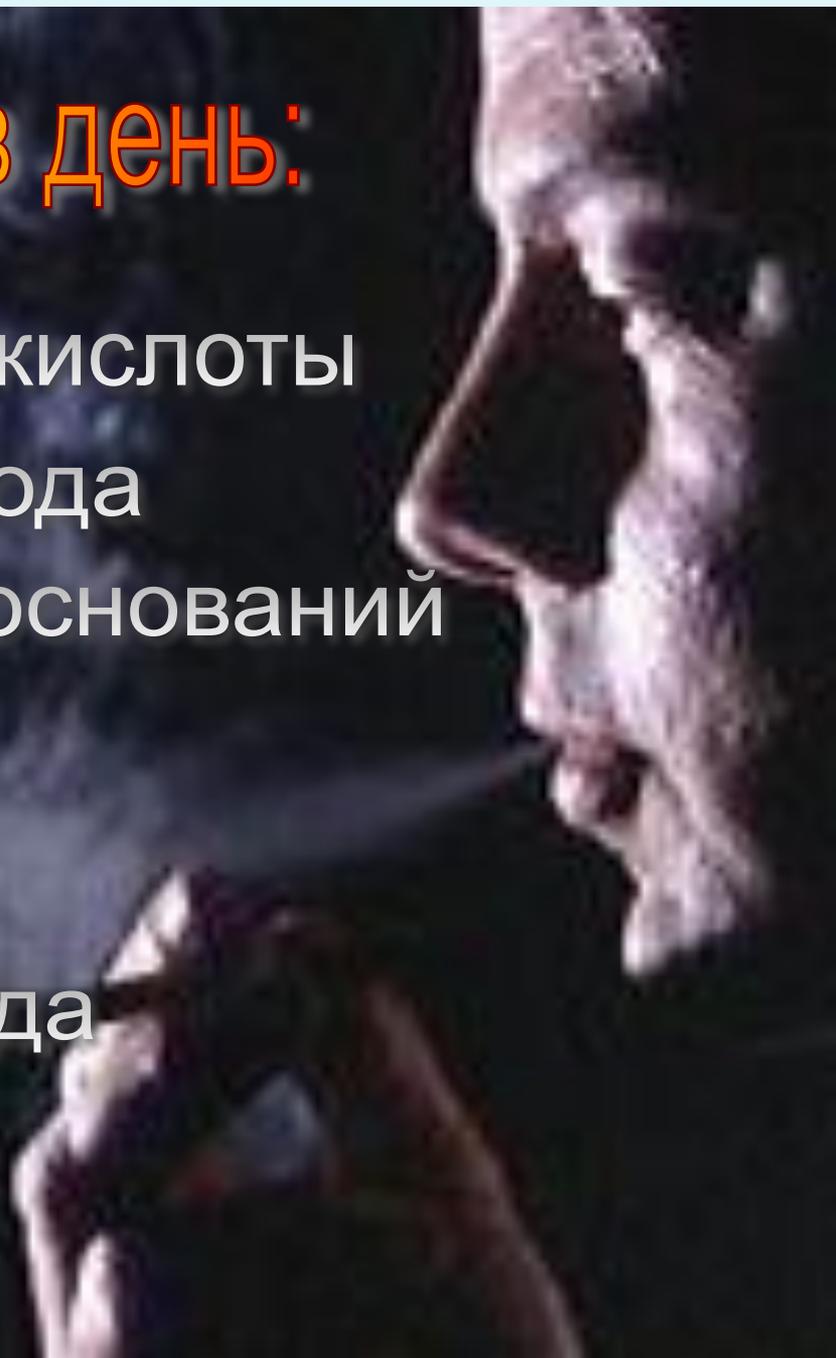
0,22 пиридиновых оснований

0,18 г никотина

0,64г аммиака

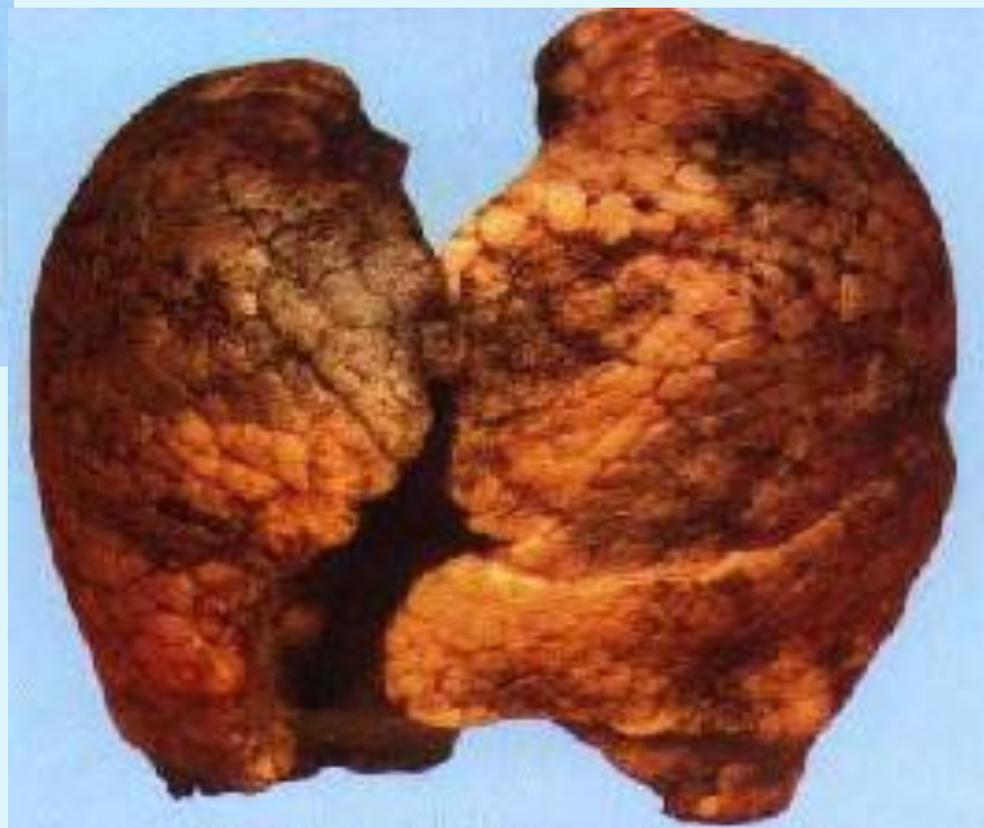
0,92 оксида углерода

1г табачного дегтя





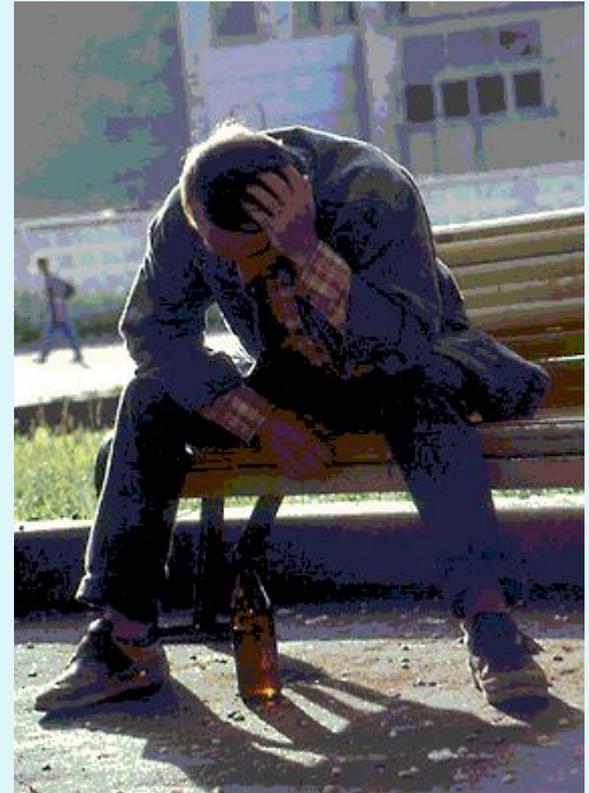
Легкие здорового человека



Легкие курящего человека

Что такое алкоголь?

- Алкоголизм - хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.



**Алкоголизм –
тяжелая
хроническая
болезнь, в
большинстве
своем
трудноизлечимая.**



Почему подростки употребляют спиртные напитки?

- Считают, что алкоголь снимает стресс и поднимает настроение,
- алкоголь создает видимость отсутствия проблем,
- алкоголь временно освобождает от комплексов, помогает расслабиться, стеснительных делает раскованными и веселыми.



Влияние алкоголя

- * Острые и хронические расстройства психики.
- * Поражение органов желудочно-кишечного тракта: гастриты, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты, дисбактериозы, алкогольные гепатиты.
- * Нарушение работы сердечно-сосудистой системы.
- * Разрушение печени.
- * Нервно-мышечное перевозбуждение, развитие судорог.

Алкоголь – причина смерти

- Средняя продолжительность жизни человека пьющего на 10-20 лет (по разным статистическим данным) короче жизни трезвенника. Алкоголь нередко называют третьей причиной смертности у мужчин (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Дело не только в том, что 65% смертных случаев от травм и всевозможных происшествий связаны с потреблением алкоголя.

**Средняя продолжительность жизни
алкоголика не превышает обычно
55 лет.**

**Из 100 самоубийц – половина
алкоголики.**



ЛЮБИТЕЛЯМ ПИВА

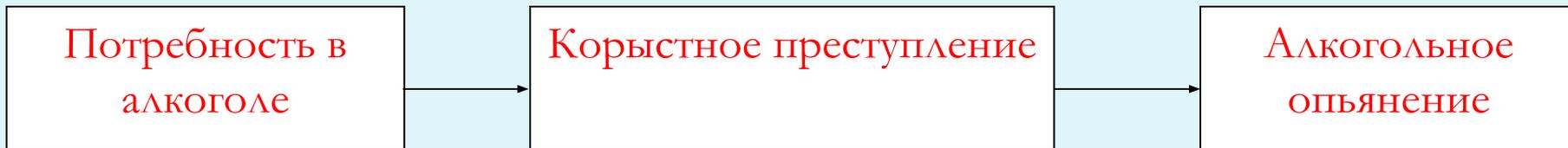
Помните, что пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется.

- ▣ **Во-первых**, общее количество алкоголя после огромных порций пива достаточно велико: 0,5 литра пива соответствует 60-80 граммам водки.
- ▣ **Во-вторых**, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют, стенки желудка от пива растягиваются.
- ▣ **И в-третьих**, обратите внимание на наблюдение немецкого психотерапевта Э.Крепелина: 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно и много пили пиво.

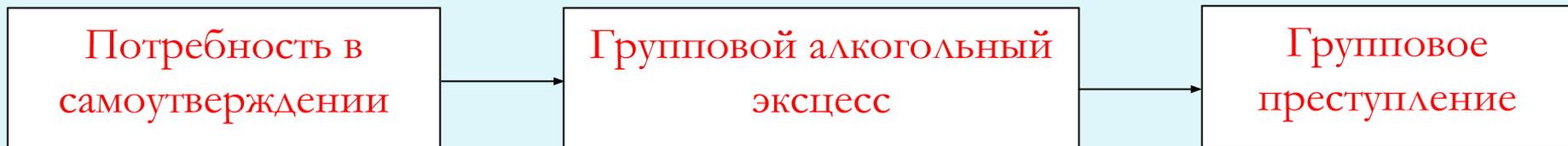
Алкоголизм – путь к преступлению



Именно эта формула и находит свое отражение в уголовной статистике. Вместе с тем 35% корыстных преступлений совершаются подростками в трезвом состоянии, но для добычи средств для приобретения алкоголя.

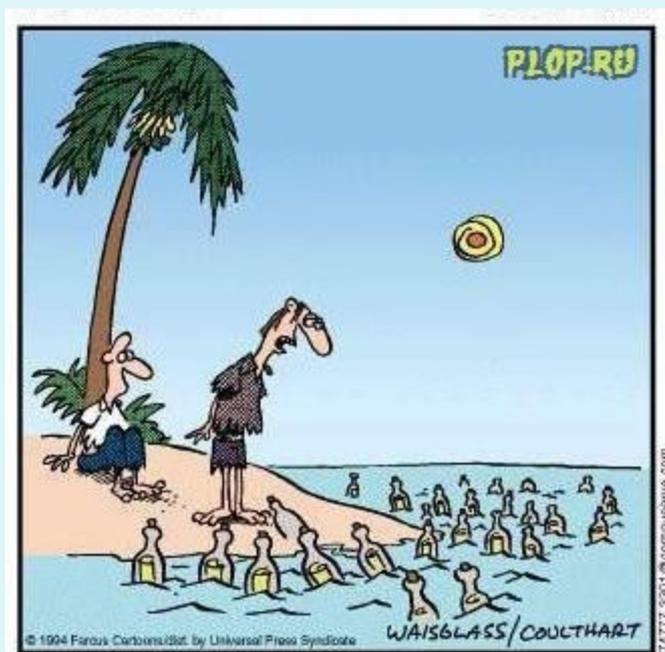


Например, потребность во взрослом самоутверждении побуждает к участию в групповых алкогольных эксцессах, которые могут заканчиваться преступлением.



По этой формуле совершается свыше 40% всех насильственных преступлений, актов вандализма.

Пьяному море по колено, а лужа по уши.



"Похоже мы подписались на какую-то рассылку..."

**«Хмельное всегда протягивает нам руку,
когда мы терпим неудачу,
когда мы слабеем, когда мы утомлены,
и указывает чрезвычайно легкий выход из
создавшегося положения. Но обещания эти
ложны: обманчив душевный подъем,
физическая сила, которую оно обещает,
призрачна; под влиянием хмельного мы
теряем истинное представление о ценности
вещей»**

Джек Лондон

Тест «Сможете ли вы устоять?»

Выберите один из двух ответов.

Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете:

1. Можно ли считать, что телевизор является Вашим развлечением? Да. Нет.
2. Если бы у Вас была возможность смотреть «мультки» больше 3 часов ежедневно, то делали бы Вы это? Да. Нет.
3. Хотели бы Вы попробовать закурить сигарету? Да. Нет.
4. Можете ли Вы утром провалиться в постели, даже если Вам необходимо вставать и что-либо делать? Да. Нет.
5. Пытались ли Вы попробовать алкогольные напитки? Да. Нет.
6. Любите ли Вы уроки физкультуры? Да. Нет.
7. Приходилось ли Вам принимать предложения друзей пропустить некоторые уроки или целые учебные дни? Да. Нет.
8. Умеете ли Вы не повторять своих ошибок? Да. Нет.
9. Если бы подвыпивший человек предложил Вам прямо на улице коробку конфет, взяли бы Вы её? Да. Нет.
10. Сумели бы Вы отказаться от предложения поиграть в компьютерную игру из-за того, что не сделаны уроки? Да. Нет.

Теперь подсчитайте баллы с учетом таблицы.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
да	5	5	5	5	5	0	5	0	5	0
нет	0	0	0	0	0	5	0	5	0	5

Пожалуйста, просуммируйте полученные баллы и задумайтесь над своими результатами.

Результаты:

▣ 0-15 баллов

Вы умеете управлять своими желаниями. Вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент Вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред, помешать Вашим планам, Вашим отношениям с родителями, учителями. У Вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.

▣ 20- 40 баллов

Ваша «зона удовольствий» нередко Вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает силы воли. Вы много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого Вы можете потерять много приятного в будущем. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.

▣ 45 и более баллов

ВНИМАНИЕ! Вы буквально заражены на получение всяческих удовольствий. Вы не в состоянии правильно оценивать свои действия.

И г р о м а н и я

- Проигрывать состояния начинают с пяточка, брошенного в уличный игровой автомат.

- Систематическая игра, а если говорить точно, то возникающий в связи с ней так называемый азарт игрока, вызывает регулярное возникновение состояния нервного возбуждения. Это ведет к возникновению всевозможных расстройств и особенно опасно для людей, у которых уже диагностированы различные психические заболевания, так как вызывает дальнейшее развитие болезней. Но чтобы принимать какие-то радикальные меры, необходимы специальные массовые исследования в этой области.

В целом очевидно, что нынешние уличные казино и отдельно стоящие автоматы ни к чему хорошему с социальной точки зрения не ведут. Однако поскольку статистики по разорившимся и сошедшим с ума на этой почве нет, то и вреда от «одноруких бандитов» как бы нет тоже. Зато в казну течет полноводный ручеек доходов с игорного бизнеса.

С т о п, и г р а !

- По словам Минздрава России, игровая зависимость – это болезненное и неодолимое пристрастие к азартным играм. Другими словами, человека неудержимо тянет снова и снова в игровой зал, и остановиться самостоятельно уже не может. Как не стать таким? Игроки бывают разные.
- **Профессионалы**, люди, для которых игра – это работа . Они четко знают, чего хотят от жизни вообще, сегодня в частности и в этом зале конкретно. Таких мало, больше тех, кто таких из себя изображает.
- **Игрок страстотерпец**. Этот человек приходит в зал, в ожидании сильных эмоции, неважно выигрывать или проигрывать. Играет азартно, увлеченно. Резко выделяется из окружающих несдержанностью в выражении чувств.
- **Алчущие и страждущие**. Люди, пытающиеся решить свои проблемы посредством игры. Живут в ожидании чуда. Зачастую считают, что обладают тайным знанием, которое позволит им сорвать большой куш.

10 признаков,

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СТАТЬ ЗАВИСИМЫМ ОТ ИГРЫ:

- Вы считаете себя великим (игроком, специалистом, руководителем...)
- Вы считаете себя редким неудачником или что вас недооценивают.
- В школе вашим любимым предметом была скорее история, чем математика.
- Вы не представляете себе праздник без алкоголя.
- Вас легко вывести из душевного равновесия.
- В выборе чего-либо вы руководствуетесь в первую очередь рекламной информацией.
- Вы мало читаете, преимущественно детективы в мягких обложках.
- Вы часто пользуетесь пластиковой карточкой какого-либо банка.
- Вы плохо представляете себе, сколько денег и на что вы тратите в течение дня, в течение месяца.
- Вы «получаете» деньги, а не зарабатываете их.

10 признаков, что вы уже зависимы от игры:

- Вы идете в игровой зал, чтобы отыгаться.
- Вы испытываете внутреннее напряжение и раздражительность, если долго не были в игровом зале.
- Вы испытываете чувство радостного ожидания или, наоборот, облегчения, оказавшись в игровом зале.
- Ваше дыхание и сердцебиение меняются, когда вы проезжаете мимо игрового зала.
- Вы рассматриваете друзей и знакомых в первую очередь как источник заемных денег.
- Вы начинаете убеждать себя и окружающих, что можете прекратить играть в любой момент.
- Вам сняться ситуации связанные с игрой.
- Ваши близкие говорят вам, что вы изменились, стали раздражительнее, холоднее, но вы этого не замечаете.
- Ваши выигрыши несопоставимы с вашими проигрышами.
- Вы скрываете от близких сумму игорных долгов.

Энергетические напитки



- Что же касается слабоалкогольных "энергетических" напитков, то в настоящее время нет достоверных научных данных об отсутствии потенциального отрицательного воздействия их на здоровье людей, особенно детей и подростков, о возможных изменениях психофизиологического поведения человека при одновременном потреблении тонизирующих веществ и алкоголя. Употребление слабоалкогольных энергетических напитков влияет на характер алкогольного опьянения и снижает его выраженность, что может привести к неадекватной оценке собственного состояния, способствовать утрате контроля за выпитым и побуждать к повторному употреблению алкоголя.
- Энергетические напитки официально запрещены к продаже в обычных магазинах во Франции, Дании и Норвегии
- **Энергетические напитки не рекомендуются:**
- беременным и кормящим матерям;
- подросткам до 18 лет;
- людям пожилого возраста (после 50); тем, кто страдает бессонницей, повышенной нервной возбудимостью; если у вас нарушение сердечной деятельности, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония.



Мнение специалистов

▣ Невролог

Если пить энергетики не часто, скажем, раз-два в месяц, когда чувствуете упадок сил, то ничего страшного не произойдет. Психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день. Так действует кофеин, который, сужая наши сосуды, заставляет организм чувствовать опасность, следовательно, выбрасывать в кровь адреналин. А к адреналину организм привыкает, как к наркотику. Поэтому не стоит злоупотреблять энергетиками людям с повышенной возбудимостью нервной системы.

Гастроэнтеролог

Нельзя увлекаться энергетиками людям с проблемами желудочно-кишечного тракта. Как любой газированный напиток, он может вызвать обострение гастрита. К тому же таурин помогает желудку выделять соляную кислоту, причем очень быстро. Если же у вас предъязвенное состояние, то частое потребление энергетиков быстро переведет его в язву. Поэтому пить энергетики на голодный желудок нельзя.

Кардиолог

С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов ничего полезного в этих напитках нет. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса, у некоторых людей провоцировать развитие аритмии. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков может спровоцировать проблемы со здоровьем.

Занимайся
спортом

Откажись
от
вредных
привычек

Не верь
сомнительн
ым
личностям

Как
избежать
беды?

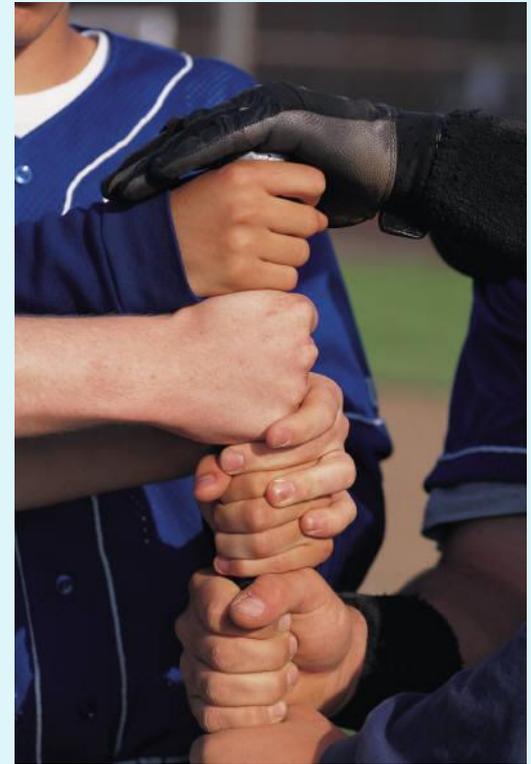
Знай, что
физическую и
психическую
зависимость
лечить очень
трудно!

Не верь, что если
человек впервые
попробует наркотик,
то в любое время
может отказаться от
него!

**ТВОРИ
ДОБРО**



Найди друзей





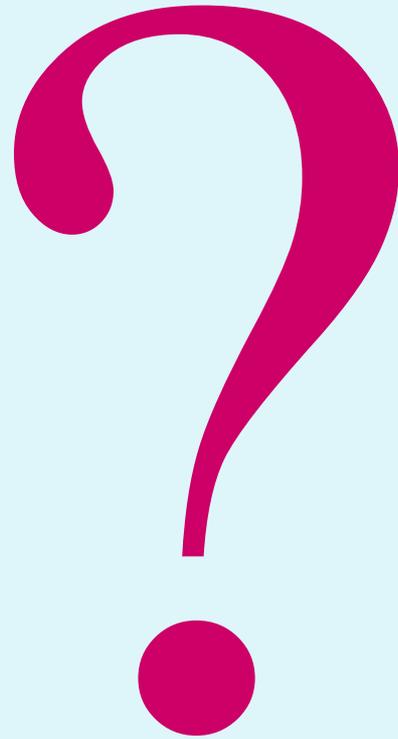
Найди себе дело





Кому выгодно чужое горе?





Р е с у р с ы И н т е р н е т а

- <http://smaikls.nnm.ru/>
- <http://gazeta.sebastopol.ua>
- <http://fobo.ru>
- <http://www.t7.ru>
- <http://base.dux.ru>
- <http://www.sostav.ru/>
- <http://www.galya.ru>
- <http://psybase.net.ru>
- <http://www.naacnt.ru/>
- <http://vib.adib92.ru>
- <http://www.jolly-rodger.ru>

