

МОУ "Гимназия №1"

# Профилактика табакокурения, алкоголизма, употребление ПАВ и других зависимостей

Подготовила команда  
"СОЮЗ АКТИВНЫХ ГИМНАЗИСТОВ"

Наш девиз: "Мы здоровы! Нам здорово!"



# Влияние вредных привычек на здоровье человека

- **Вредные привычки** - являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение, злоупотребление алкоголем, вредная еда(фаст-фуд) являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.
- Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередко случаи когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстаётся с вредными привычками.

Сейчас мы покажем как вредные привычки влияют на наше здоровье и организм

# Курение

**Курение** – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого, все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

## Влияние курения на здоровье человека

- Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.
- Повышается риск возникновения язвы желудка.
- Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
- Никотин способствует повышению давления.
- Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- Курение способствует развитию онкологических заболеваний.

# Пример

Легкие курящего человека



Легкие некурящего человека



# АЛКОГОЛИЗМ

**Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.**

## **Влияние алкоголя на здоровье человека**

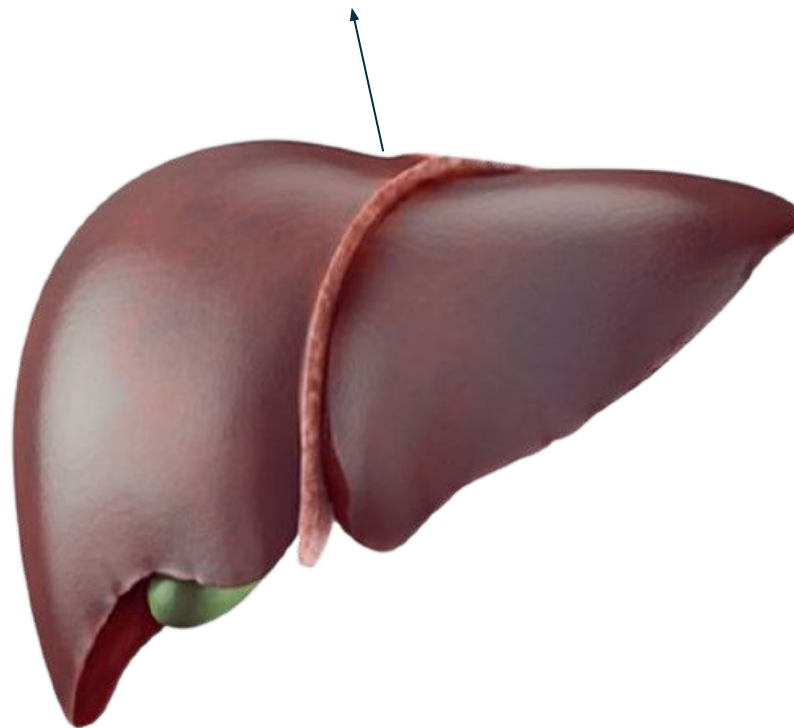
- Разрушается иммунная система организма.
- Нарушается деятельность печени, которая несет в организме главную очистительную функцию.
- Нарушается работа органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы.
- Нарушается регуляция уровня сахара в крови.
- Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения.
- Алкоголь сокращает жизнь человека на 10-15 лет.
- Алкоголь нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности.
- Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков.

# Пример

Печень пьющего человека



Печень непьющего человека



# Наркомания

**Наркомания** — одна из самых деструктивных вредных привычек/зависимостей. Наркотики за очень короткое время способны изменить человека до неузнаваемости. Существует много видов наркотиков: стимуляторы, галлюциногены, опиаты, препараты конопли, экстази и другие. Чтобы разобраться и рассказать о действии каждого из них — придется писать отдельную книгу. Все эти вещества объединяет одно — сначала они ломают вам жизнь, превратят ее в кошмар, а потом убьют вас. И, если вы употребляете их, то у вас два пути. Бросить и вернуть себе нормальную жизнь или умереть в скором времени. Выбор за вами!

## Влияние наркотиков на здоровье человека

При употреблении наркотиков происходит угнетение центра, отвечающего за дыхательную деятельность, нарушение функций сосудодвигательного центра, вследствие чего артериальное давление наркомана снижается, а пульс становится реже. Атония кишечных стенок. Для примера – вред амфетамина: сильнейшая депрессия, усталость, изнуряющая бессонница, паранойя, галлюцинации, бредовые идеи, ослабление иммунной системы, нарушение работы всех внутренних органов. Зависимость от наркотиков — это долгая и мучительная смерть.

# Фаст-фуд

Чрезмерное употребление фастфуда вредно влияет на организм человека и может привести к лишнему весу и ожирению, образованию камней в желчном пузыре и почках, атеросклерозу, повышению холестерина, уровня сахара в крови, гипертонии, заболеваниям печени и поджелудочной железы, язвам и гастритам. Намного лучше заменить фастфуд фруктами или овощами, которые богаты клетчаткой и витаминами.





# Пример

Неправильное питание



Правильное питание



## ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак и алкоголь вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.

**Выбор за вами – Действуйте!**