

Муниципальное учреждение культуры Межпоселенческая центральная районная библиотека Пачелмского района Пензенской области

Опасный возраст, опасные привычки



- **Цель:** определить причины возникновения вредных привычек у молодых людей.
- **Основополагающий вопрос:** какое влияние оказывают на здоровье школьника вредные привычки.



- У каждого человека есть свои вредные привычки, и эта проблема для каждого играет далеко не последнюю роль в жизни. Привычка - это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись. Самыми распространенными привычками, вредящими здоровью человека, являются: **наркомания, курение и алкоголизм**. Каждая из этих вредных привычек давно на слуху и постоянно обсуждается в обществе.



Табакокурение

- По числу курящих детей и подростков Россия занимает 1 место в мире. 33% детей являются постоянными курильщиками. К 18 годам дети уже страдают хроническими заболеваниями. Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить и закодироваться от курения куда труднее. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает организм изнутри.



Химический состав сигареты



Почему дети начинают курить?

- 1. Подражание взрослым (16,7%)
- 2. Баловство (17,8%)
- 3. Любопытство (23,7%)
- 4. Влияние товарищей (26,7%)



АЛКОГОЛИЗМ

- Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, в большинстве своем трудноизлечимая. Наиболее характерными заболеваниями при алкоголизме являются: поражение печени, хронический гастрит, язвенная болезнь, рак желудка, гипертоническая болезнь, возникновение сахарного диабета, нарушение жирового обмена, сердечная недостаточность, атеросклероз. У алкоголиков в 2-2,5 раза чаще встречаются психические расстройства, венерические и другие заболевания.
- Средняя продолжительность жизни алкоголиков на 15-20 лет меньше обычного.



Это все говорит статистика...

1. В России каждый десятый алкоголик не моложе 18 лет.
2. 96% приобщаются к алкоголю в возрасте до 15 лет, около 1/3 - до 10 лет



Наркомания

Наркомания (от греч. сл. «нарко» - сон, онемение «мания» - безумие) – общее психическое состояние, приводящее к болезни в результате постоянного приема наркотических средств.

Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста.

Употребляют различными способами: их глотают, вдыхают, вводят с помощью внутривенных инъекций. Под воздействием наркотиков человек теряет чувство реальности, перестает отчетливо контролировать себя. Такой человек способен совершить преступление, чем представляет огромную опасность для общества.

Причины по которым дети употребляют наркотики:

- 1. Тенденции моды (11%)
- 2. Подражание взрослым (33%)
- 3. Уход от проблем (47%)



Это все говорит статистика...

- Возраст первого знакомства с наркотиками 9-15 лет (39%);
15-23 (51%)
- Для возникновения наркотической зависимости достаточно 3-7 дней.
- После употребления более 20 дней - зависимость 100%
- Уровень заболеваемости среди подростков в 3 раза выше чем у остального населения.



Умей сказать: Нет!

1. Нет, это помешает моим тренировкам.
2. Нет, я должен идти — у меня дела.
3. Нет, это вредно для меня.
4. Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.
5. Я не хочу умереть молодым.
6. Нет, может быть, мне когда-нибудь здоровую семью.
7. Я хочу быть здоровым.
8. Нет, это не для меня.



Я выбираю здоровый образ жизни!



Спасибо за
внимание!