



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

ЕСТЬ МНЕНИЕ

- Коэффициент запаса прочности «конструкции» человека около 10
- Очень велика информационная емкость человеческого мозга, но используется память в течение жизни лишь на 30-40%
- Реализация этих возможностей зависит от образа жизни, привычек распоряжаться своим здоровьем на благо себе

Вредные привычки

- От ряда привычек, приобретаемых в школьные годы, человек не может избавиться всю жизнь
 - Курение
 - Алкоголизм
 - Наркомания
 - Лень
 - Сквернословие
 - Азартные игры
 - Пустое время препровождение

Пока это не стало зависимостью, надо найти силу воли и отказаться от привычек, которые вредят здоровью

Зависимость от курения, алкоголя и наркотиков

- Пристрастие, от которого человек не может отказаться,- неизлечимая болезнь, называемой зависимостью
- Курение, алкоголь – разновидности наркомании. Это катализаторы формирования наркозависимости.

Наркомания

- **Это заболевание** в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ.
Эйфория – одурманивание – наркотический сон.
- Формирует психологическую и физическую зависимость
- Приводит к **деформации личности**, искажению его социального поведения, т.е. **отклонение нравственных и правовых норм.**

Биологический механизм формирования физической зависимости

- Организм вырабатывает «наркотические» вещества для поддержания оптимального психического состояния (эндоморфины, этиловый спирт). Наркотики на первых порах подменяют это производство, а затем подавляют эту функцию организма. А сам организм требует все больше и больше этих заменителей.

Статистика

- В мире курят половина людей
- Курить начинают с 12-15 летнего возраста
- Ежегодно в мире от болезней, связанных с курением умирают 2,5 млн. человек
- Продолжительность жизни у пьющих людей не превышает 55-57 лет
- Пивная зависимость у детей протекает быстрее, чем у взрослых
- Человек, начавший принимать наркотики, живет 5-10 лет. Не более.

Выводы

- Все меры малоэффективны, кроме одной: надо сформировать убеждения: «жизнь без наркотиков»
- Это не тот случай, когда надо сказать: «в жизни надо попробовать все». Зависимость развивается после первой пробы!
- Борьба с наркоманией во многом зависит от ликвидации спроса на наркотики.

Вопросы для повторения

1. Почему не следует считать «привычками»: привыкание к курению, употреблению алкоголя и наркотиков?
2. Что такое наркомания и наркотическая зависимость?
3. Как развивается наркотическая зависимость в организме человека при употреблении им наркотических веществ?
4. Почему привыкание и употребление алкоголя можно считать наркоманией?
5. К каким последствиями приводит курение, употребление алкоголя и наркотиков?

Домашнее задание

- §7.6. учить, отвечать на вопросы в конце параграфа
- Если у вас сформировалось твердое и однозначное желание не попасть в наркотическую зависимость, какие бы вы внесли изменения в свой образ жизни?

Проверочная работа

1. Какие составляющие определяют общее состояние здоровья человека?
 2. Какие существуют показатели, характеризующие уровень здоровья человека?
 3. Какие основные факторы оказывают влияние на состояние здоровья человека?
 4. Какова роль физических факторов в здоровье человека?
 5. Назовите основные критерии, которые определяют репродуктивное здоровье человека и общества.
 6. Почему здоровый образ жизни следует считать индивидуальной системой поведения человека?
 7. Какие факторы оказывают положительное влияние на состояние здоровья?
1. Какое определение здоровья дано в Уставе Всемирной организации здравоохранения?
 2. Какова роль духовных факторов в состоянии здоровья человека?
 3. Что следует понимать под репродуктивным здоровьем?
 4. Какова роль семьи в формировании репродуктивного здоровья?
 5. Дайте общую характеристику репродуктивного здоровья российского общества.
 6. Что следует понимать под здоровым образом жизни?
 7. Какие факторы оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья человека?