

**Побороть дурные привычки легче
сегодня, чем завтра.**

(Конфуций)

**Вредные привычки,
их влияние на здоровье.**

Профилактика вредных привычек.

Презентацию к открытому уроку подготовил
учитель ОБЖ высшей квалификационной категории
Хазов А.И.

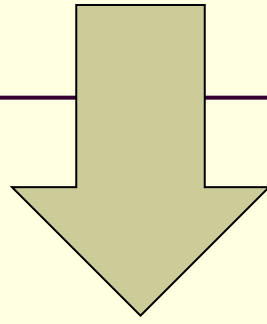
Цель урока:

Сформировать твердое убеждение, что курение, употребление алкоголя и наркотиков пагубно влияют на здоровье человека.



Здоровье- это состояние полного физического , душевного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:



- **РЕЖИМ ДНЯ;**
- **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ;**
- **ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА;**
- **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;**
- **ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.**

ПРИВЫЧКА

- сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности.

ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА-

**закрепленный в личности
способ поведения,
агрессивный по
отношению к самой
личности или к обществу.**

Привычка – это действие, которое выполняется легко, быстро, не задумываясь

«Полезные привычки»

Отказ от разрушителей здоровья, т.е. от вредных привычек;
Активный двигательный режим;
Рациональное питание;
Закаливание организма;
Личная гигиена;
Положительные эмоции.

«Вредные привычки»

«Привычка грызть ногти»;
«Привычка раскачивать ногой»;
«Привычка опаздывать»;
«Привычка использовать слова паразиты»;
Курение;
Алкоголь;
Наркомания.

Понятие о человеке.



- **Человек - это функциональная система, где определено движение в сторону максимальной жизни.**

Жизнь дается один раз



Курение



Алкоголизм



Наркомания

Человеческие пороки

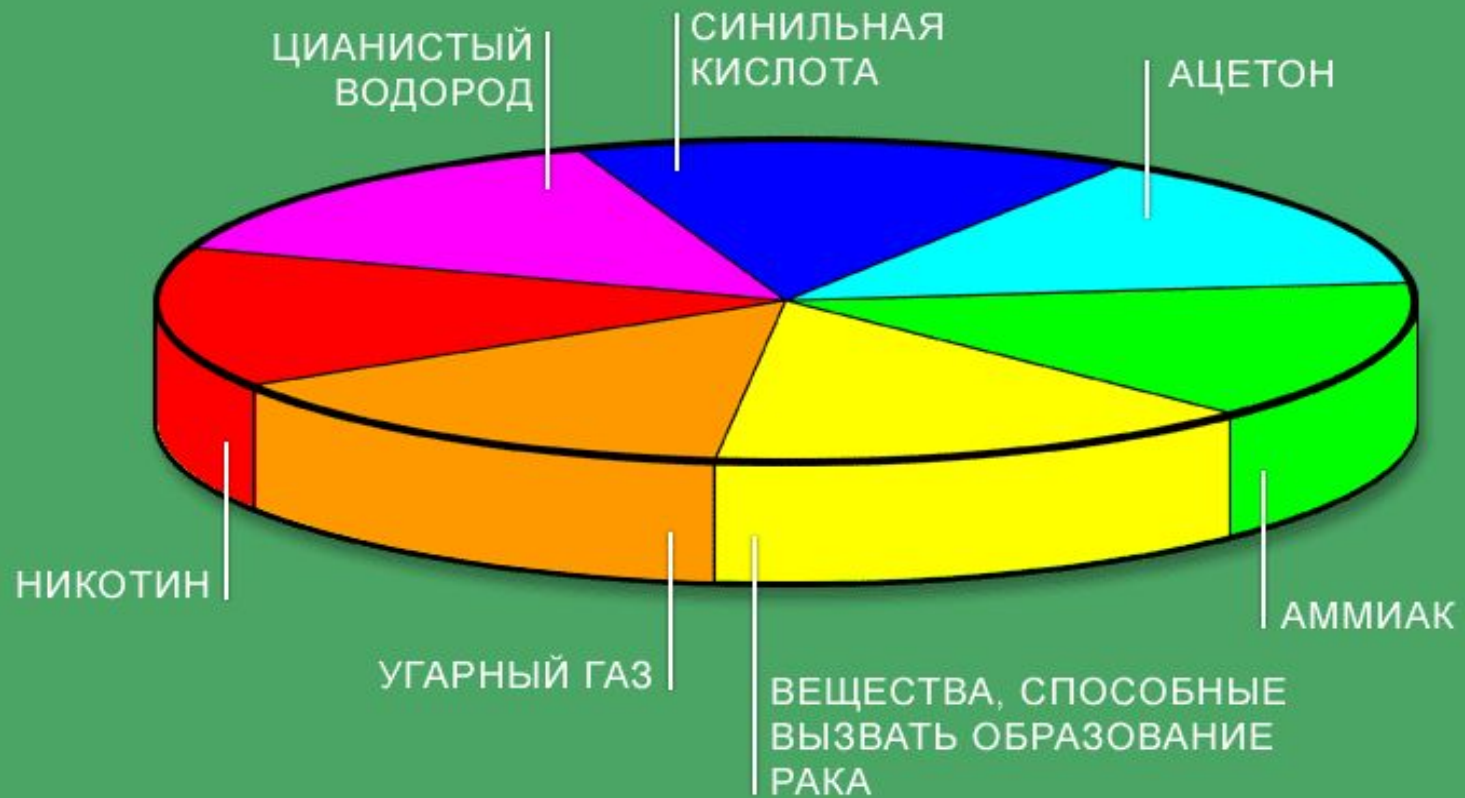
Курение.

Его влияние на организм человека.



- **Курение - вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака.(одна из форм токсикомании)**

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Курение. Его влияние на организм человека



**Первый
шаг**



**Табак – один из наиболее
распространенных
наркотиков**



**Последний
шаг**

Курение. Его влияние на организм человека



Желудок

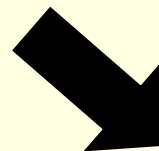


Легкие



**НИКОТИН
наносит
удар**

Сердце



Курение. Его влияние на организм человека.



- **В первую очередь, табак действует на нервную систему. Память и внимание ослабевают, работоспособность ухудшается.**

Курение. Его влияние на организм человека.

- У молодых женщин, которые приобрели привычку к курению и продолжают курить во время беременности, ее течение редко бывает благополучным.



Курение. Его влияние на организм человека.



■ Под влиянием никотина происходит спазм сосудов матки. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином крови, приводит к кислородному голоданию плода.

Алкоголь. Его последствия.



- **Алкоголь -
внутриклеточный яд,
разрушающе
действующий на все
системы и органы
человека.**

Алкоголь. Его последствия.



Пьянство- ведет к алкоголизму.
Наиболее тяжелое последствие алкогольной зависимости – деградация личности, разрушение семейных отношений, появление детей с различными формами отклонений от нормы.

Алкоголь. Его последствия.

- В результате его систематического употребления развивается зависимость, теряется чувство меры.



Алкоголь. Его последствия.



- Особенно пагубно влияние алкоголя на печень; при длительном его употреблении развивается хронический гепатит и цирроз печени.

Алкоголь. Его последствия.

- Алкоголь вызывает нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга.



Алкоголь. Его последствия.

- Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции, и в первую очередь на половые железы.



Алкоголь. Его влияние на организм человека.



- При употреблении алкоголя происходит поражение жизненно важных органов и систем женского организма, прежде всего печени, сердца и нервной системы.





**Дети алкоголиков в 3-4 раза чаще
становятся алкоголиками**



Пристрастие к алкоголю - причина различных преступлений





Л. Толстой. «Пьянство заглушает голос совести. В этом главная причина самоодурманивания людей. Спирт так же консервирует душу и ум пьяницы, как он консервирует анатомические препараты»



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

О наркомании и токсикомании.

- Наркомания - тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, и приобретенное патологическое пристрастие к ним.



О наркотиках



Наркотики – это те или иные вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);**
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);**
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;**
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;**

О вреде наркотиков

Состояние, развивающееся в результате употребления наркотиков; приводит к химической зависимости

организма

Физическая зависимость

Что наркотики
приносят людям

Психологическая зависимость

Развитие постоянной, иногда непреодолимой психологической потребности в наркотике

Последствия наркомании

ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

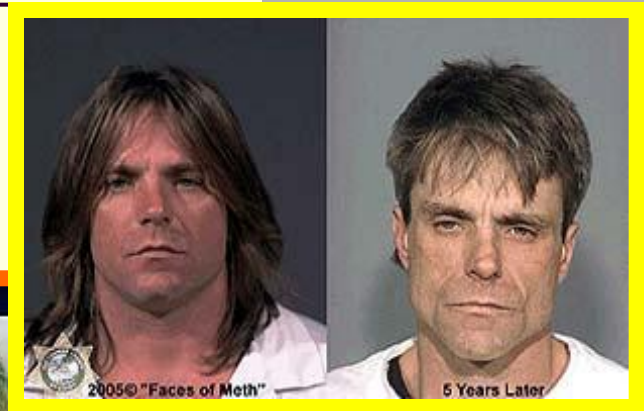
ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере

Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



ПОМНИ !

от привычки до
зависимости один шаг.



- Привыкание к наркотикам от первого укола 98 %;
- Наркоманы, с момента первого укола, живут в среднем 5 лет и неминуемо умирают от передозировки;
- «Легких» наркотиков **НЕТ!**

ПОХОРОНИ НАРКОТИКИ



ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ

«Усинская НОВЬ»
www.usnov.ru



ВЫВОД:



**БОЛЕЗНИ,
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ
СТАРЕНИЕ, СМЕРТЬ**

Тебе это НЕ нужно!

ВЫВОД:

профилактика вредных привычек — это прежде всего исключение курения, употребления спиртных напитков, наркотических веществ.

Домашнее задание

1. Изучите § 27 учебника и ответьте на вопросы.
2. В рабочих тетрадях написать сочинение-рассуждение на тему: «Я никогда не буду принимать наркотики потому, что ...»

Мое настроение

Пессимист

Оптимист



