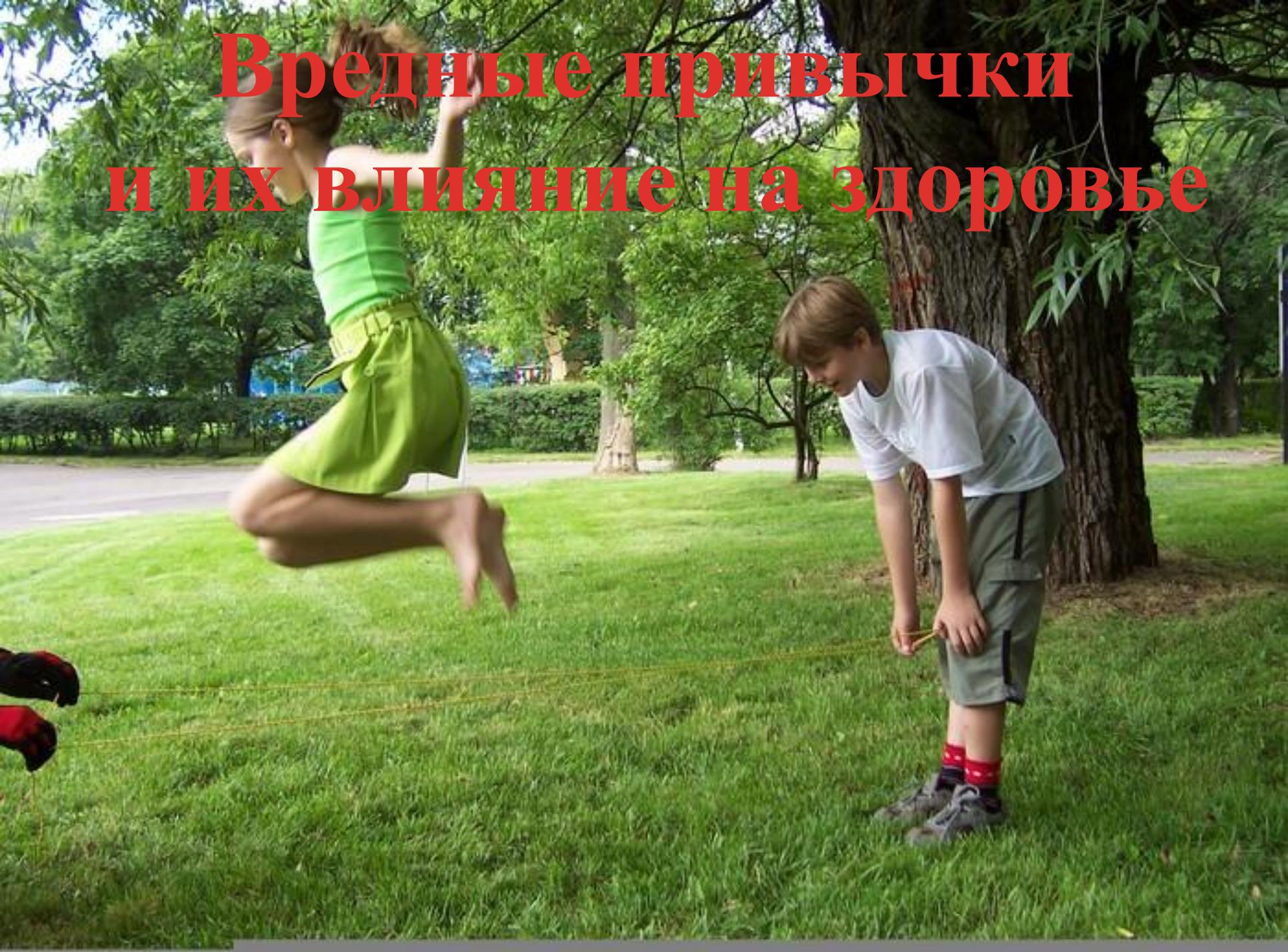


Вредные привычки и их влияние на здоровье



Человек-творение природы

Человек – великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надёжности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимной дополняемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.



Природа создала человека для долгой и счастливой жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, повседневного поведения, привычек, приобретаемых им, умения разумно распоряжаться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству.



Ряд привычек, которые **человек приобретает ещё в школьные годы** и от которых потом не может избавиться в течение всей своей жизни, серьёзно вредит его здоровью.

Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний.



Под привычкой понимают поведение, образ действия, склонность к чему либо, что стало для человека в его жизни обычным явлением. Это хорошая привычка.

Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрёл так называемые вредные привычки, и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а зависимость. *Это уже болезнь, которая практически неизлечима.*

Курение табака (никотинизм) –

привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщика и окружающих людей.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровь через лёгкие.



Кроме никотина, табачный дым содержит: **угарный газ, синильную кислоту, сероводород, уголекислоту, аммиак, эфирные масла**, концентрат из жидких и твёрдых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемого табачным дёгтем.

Табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая её.

Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщиком проглатывается. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка.

Это может привести к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.



ВСЁ РАВНО?!



ВДЫХАЯ — УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ — ДРУГИХ

В результате поступления дыма в лёгкие кровь в них, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом.

Наступает *кислородное голодание*. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца.

Начать курение очень легко, а вот бросить курить практически невозможно.

АЛКОГОЛЬ – внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движения часто становятся причиной несчастных случаев.

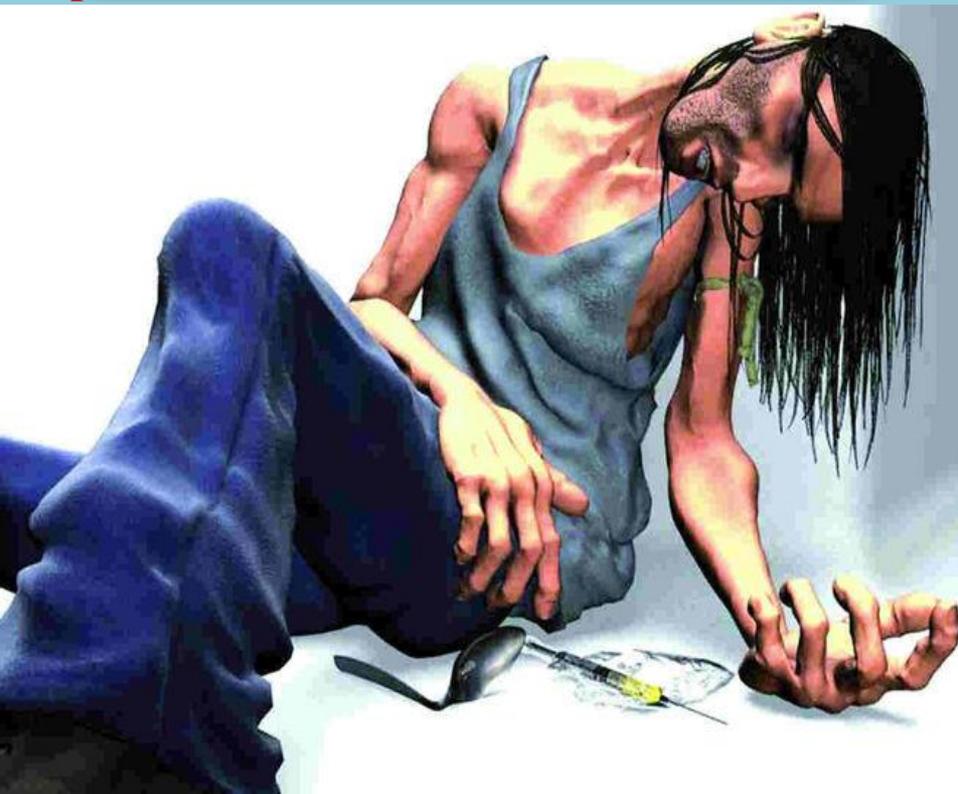


В Москве до 30% случаев поступивших в больницу с тяжёлыми травмами составляют люди, находящиеся в состоянии опьянения. *Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55-57 лет.*

С помощью алкоголя преступники вербуют соучастников, вызывая у них снижение самоконтроля, облегчающее совершение преступления.

Есть и другие очень опасные болезни – **наркомания и токсикомания.**

Как отмечалось ранее: **наркомания** – это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических веществ и психотропных веществ, вызывающих в малых дозах эйфорию (состояние повышенного беспричинно-радостного настроения), а в больших дозах **одурманивание** или **наркотический сон.**



Наркомания – это не обычное заболевание. Она приводит к деформации личности человека, что выражается в нарушении нравственных и правовых норм, принятых в обществе.

Наркотическая зависимость – это непреодолимая потребность человека в приёме наркотика.

Человек в этом состоянии уже не может отказаться от употребления наркотика или сократить его приём. Он становится рабом наркотика, а значит и торговца наркотика.

Статистика

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей и стало повсеместным явлением. ***В среднем в мире курят около 50% мужчин и 25% женщин.***

В нашей стране курение также широко распространено, при этом ряды курильщиков пополняются в основном за счёт подростков, которые начинают курить с 12-15 летнего возраста.

Согласно данным ВОЗ ежегодно во всём мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн. человек.



Алкоголизм также существенно увеличивает смертность населения. ***Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55-57 лет.***

Особую опасность в настоящее время представляет пристрастие подростков к употреблению пива. Пиво начинают пить в 11-12 лет. Процесс пивной зависимости в этом возрасте протекает гораздо быстрее, чем у взрослых, и к 14-15 годам появляются типичные признаки пивной зависимости.



По последним данным в России на 100 тыс. жителей приходится 1,5 тыс. алкоголиков. От отравления алкоголем в стране ежегодно умирают тысячи человек.

К ещё более пагубным последствиям приводит пристрастие к наркотикам. *За последние 25 лет число наркоманов в России увеличилось в 3,5 раза.*

Установлено, что средний возраст приобщения к наркотикам составляет 13 лет. Трагическая статистика свидетельствует, что человек, начавший принимать наркотики *живёт 5-7 лет. Не более.*



АЛКОГОЛЬ
ЕЖЕГОДНО
УБИВАЕТ
700 000
РОССИЯН

В настоящее время в нашей стране принимаются реальные меры по контролю за распространением и рекламой наркотических веществ, в том числе пива и табака.

Но все эти меры будут мало эффективны, если в среде подростков и молодёжи и в вашей среде, дорогие пятиклассники, не сформируется правило: «Жизнь без наркотиков!».



Заключение.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.

С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.