



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

ГБОУ Школа № 956
Пинаева Н.А.

Что такое вредная привычка?

- **Вредная привычка** - это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны и даже вредны.
- **Вредные привычки** бывают неполезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.
- Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют **неполезные действия**, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К неполезным можно отнести такие, как:

- грызть ногти;
- ковырять в носу;
- грызть карандаш или ручку;
- мотать ногой во время разговора;
- теревить одежду собеседника и т.д

К вредным можно отнести следующее:

- алкоголизм;
- наркомания;
- токсикомания;
- курение;
- игровая зависимость, или игромания.

*Пиво числится слабоалкогольным напитком
поэтому многие считают его употребление
безвредным*



Две бутылки пива по силе воздействия
равны стакану водки.



Следствия :

- у подростка снижается критичность к себе;
- происходят личностные изменения;
- развивается слабоумие.

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

**Наркомания – это употребление веществ
вызывающих у человека зависимость.**

**К таким веществам можно отнести – никотин,
алкоголь и психотропные наркотические
вещества.**

Наркомания – это современное рабство!



Следствия :

- В первую очередь наркотики влияют на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма;
- Нарушения памяти, внимания, мышления вследствие токсического поражения сосудов головного мозга наркотическим веществом;
- Слабоумие и эпилепсия;
- Ослабление иммунитета и СПИД;
- Гепатиты В и С;
- Сепсис – заражение крови;
- Незаживающие язвы на теле.

Ослабление воли.

Выпадение волос.

Импотенция и бесплодие.

Хроническая депрессия и кошмарные сны.

Непреодолимая зависимость от наркотиков.

Раннее старение.



Все это ты можешь получить за сомнительное удовольствие!!!

Мифы о наркомании

Миф	Развенчание
<u>Наркотики не вредны сами по себе, просто надо их правильно использовать</u>	Для «пересаживания человека с «легких» наркотиков на «тяжелые» порой не требуется постороннего вмешательства. Достаточно бывает собственной тяги «легкого» наркомана к новым, более сильным ощущениям
<u>Любовь сильнее наркотической зависимости, поэтому можно спасти любимого человека</u>	Специфический девичий миф – результат художественного вымысла, отражающего вечную мечту человека о всепобеждающем чувстве любви.
<u>Токсикомания – не наркомания</u>	Токсикоман уже через 6 – 8 месяцев после первого «вдоха» деградирует как личность и становится нетрудоспособным инвалидом из-за приобретенного слабоумия
<u>Можно получить свою дозу кайфа, а затем обратиться в одну из таких клиник и быстро вылечиться</u>	Обилие наркологических центров не означает, что заслуживающих доверия среди них много. Скорее, наоборот. Поэтому найти такие центры бывает очень трудно, а если и удастся, оказывается, что туда нелегко попасть.

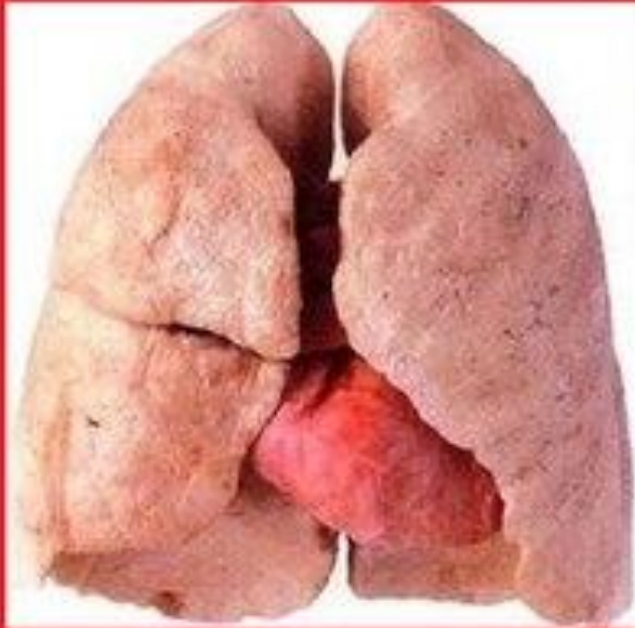
Курение

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части.

Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету.

О вреде курения

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:



Легкие некурящего человека!!!



Легкие курильщика с небольшим стажем!!!



Легкие заядлого курильщика!!!

Следствия :

- Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания;
- Курение увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (пассивное курение);
- Каждый седьмой долго курящий болеет тяжким недугом кровеносных сосудов.

Выбор!

Для того чтобы отказаться от вредных привычек, в первую очередь необходимо осознать важность этого шага.

Ведь только после того как вы признались себе что вредные привычки человека мешают жить, вы теоретически сможете с ними справиться.

Выбор!

Каждый выбирает для
себя сам!

Правила здорового образа жизни

