

# Вредные привычки и их влияние на здоровье человека



К уроку обж в 5 классе  
Учитель обж МКОУ СОШ  
с.Дежнёво Т.Н.Петручук

**Цель урока.** Рассказать учащимся о пагубности для здоровья курения и употребления алкоголя, опасности привыкания к курению и употреблению алкоголя. Сформировать убеждение, что курение и употребление алкоголя — это не привычка, а болезненное пристрастие, фактически неизлечимое.



**Привычка – сложившийся способ поведения, осуществлении которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности**

**Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу**

**Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)**

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

**ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ**



**3 миллиона** человек  
от курения!



**6 миллионов** человек от  
алкоголизма!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения  
погибнут около

**10 миллионов** человек в возрасте от 30 до 40  
лет!

Основное действие на организм человека при курении оказывает никотин. Его смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет.



**В дыме одной сигареты весом 1г содержится:**

**6-8 мг никотина, 1,6 мг аммиака,**

**25 мг угарного газа,**

**0,03 мг синильной кислоты,**

**0,5 мг пиридина, формальдегид,**

**радиоактивные вещества: полоний, свинец,  
висмут, стронций, смолы и деготь и др.**

**Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут  
жизни!**

**20 ежедневно выкуриваемых сигарет  
сокращают жизнь на 8-12 лет!**

**В 100 сигаретах приблизительно 70 мл  
табачной смолы.**



## ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

*Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).*

*Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.*

*Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы.*





**Появляются хронические заболевания:** бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок, рак губы, легких.

**Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)

**Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).



# При пассивном курении некурящий человек страдает больше





*A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.*

**У заядлых курильщиков развивается такое заболевание как рак губы**



**Fumar  
puede ser  
causa de  
una muerte  
lenta y  
dolorosa**



**WARNING:**

SMOKING CAUSES MOUTH DISEASES

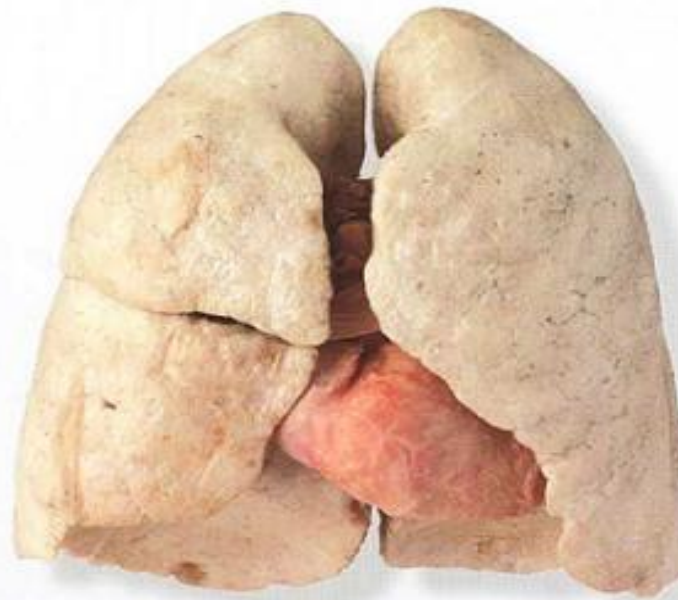
QUIT: 1800-438-2000

# Легкие здорового человека и курильщика

www.oper.ru



**Курить - это круто!**



**Да конечно!**

<http://forum.academ.org/>

**Вы всё ещё курите?**



**Тогда мы идём к вам!**

# Алкоголь, его влияние на

- **Организм**
- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени  
(разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма





**Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.**

**Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкоголизма.**





ВОДКА НАШ ВРАГ! НО КТО СКАЗАЛ ЧТО МЫ БОИМСЯ ВРАГОВ?



Создай смешнее на UpFun.ru

**Курение и употребление  
алкогольных напитков  
сильнейшим образом подрывает  
здоровье человека. Каждому  
необходимо это как можно глубже  
понять и осознать. Никто не  
должен добровольно разрушать  
свой организм.**