

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждения средняя
общеобразовательная школа №40 г.Кирова

На тему
Вредные привычки

Выполнил:
Исупов Тимофей
Александрович

Ученик 9 класса
МБОУ СОШ №40 г.
Кирова

Актуальность

- Вредные привычки ежегодно разрушают здоровье и уносят жизни тысяч людей. Курение больше распространено среди молодого и зрелого поколения, нежели пожилого и старого
- **Приведу простую статистику: в России ежегодно умирают**
от алкоголизма 400.000 человек (это 1.100 чел. в день),
- от наркомании - 200.000 молодых людей в возрасте от 14 до 28 лет (это 500 человек в день)
- от курения погибает 500.000 человек в год (или 1.500 в день!).
- **В сумме за год от нашей простой глупости или по недомыслию мы сокращаемся на 1 миллион сто тысяч людей молодого репродуктивного возраста.**

Тема моего проекта: вредные привычки

я выбрал эту тему потому: хочу доказать людям то что вредные привычки это плохо

Цель: Демонстрация вредного влияния курени на здоровье человека

Задачи:

Выяснить какие привычки являются вредными для человека

Определить мотивы возникновения вредных привычек у молодых людей

Найти информацию об опасности употребления алкоголя, никотина, наркотических веществ

Что такое вредные привычки

- В жизни любого человека существует ряд автоматических постоянно повторяющихся действий. Именно их мы привыкли называть привычками. Они могут быть полезными, нейтральными, и вредными. Но все они обладают одним исходным качеством – от них тяжело избавиться. Особенно от вредных привычек, которые оказывают негативное воздействие на здоровье и социальную жизнь человека .
- Существует огромное количество плохих привычек. Человек сознательно использует их для достижения своих целей. Но систематическое злоупотребление приводит либо к зависимости, либо к их бессознательному воспроизведению. Вредные привычки человек воспринимает, как частицу своей личности. И при попытке от них избавиться, часто терпит неудачу.

Вредные привычки

- **вредные привычки разрушают жизнь человека.** Они вызывают серьёзные болезни, делают характер слабым. К самым распространённым и опасным относятся:
- курение
- употребление алкоголя
- наркомания

Курение

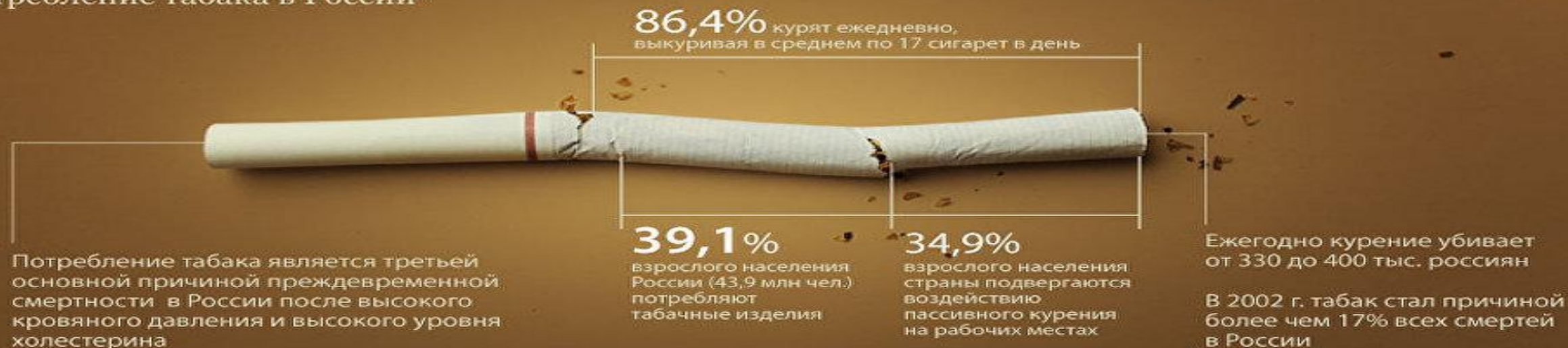
- курение представляет собой вдыхание дыма табака, в котором содержатся ядовитые вещества. Курильщик засоряет свои лёгкие, постоянно кашляет. Ему тяжело заниматься спортом. **Курение оказывает пагубное воздействие**



В России много курят, но борьбу с табаком одобряют

Подавляющее большинство россиян считают, что употребление табака является серьезной проблемой для страны

Потребление табака в России*



*Данные Глобального опроса взрослого населения о потреблении табака (GATS), который был проведен в России в 2009 г. среди 11406 жителей России в возрасте от 15 лет и старше. Опрос проводился Федеральной службой государственной статистики (Росстат) в сотрудничестве с Научно-исследовательским институтом пульмонологии (НИИП) под координацией Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (МЗСР РФ)

Поддерживаете ли вы идею национальной политики по борьбе против табака?



Поддерживаете ли вы полный запрет на рекламу всех табачных изделий (включая магазины, метро и прессу)?



● Определенно поддерживаю, % ● В какой-то мере против, %
● В какой-то мере поддерживаю, % ● Определенно против, %

Поддерживаете ли вы повышение цен на сигареты?

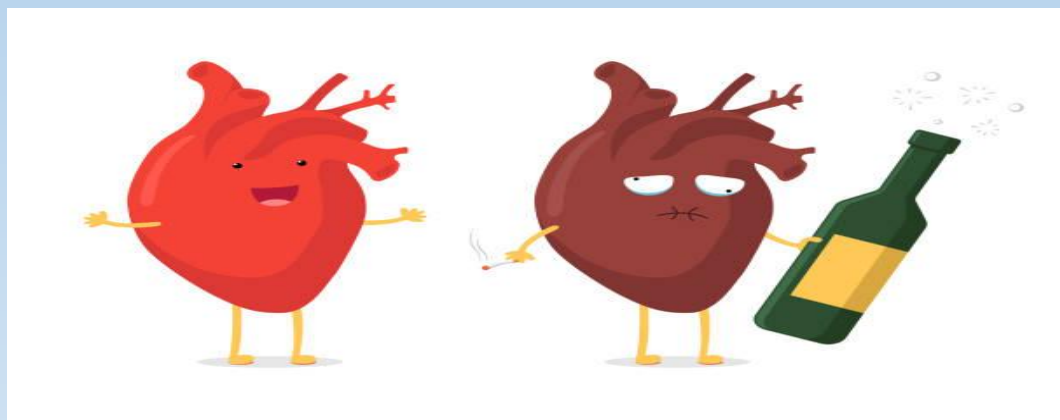


Поддерживаете ли вы полный запрет на курение в помещении в общественных местах и на рабочих местах (включая офисы, школы, рестораны и бары)?



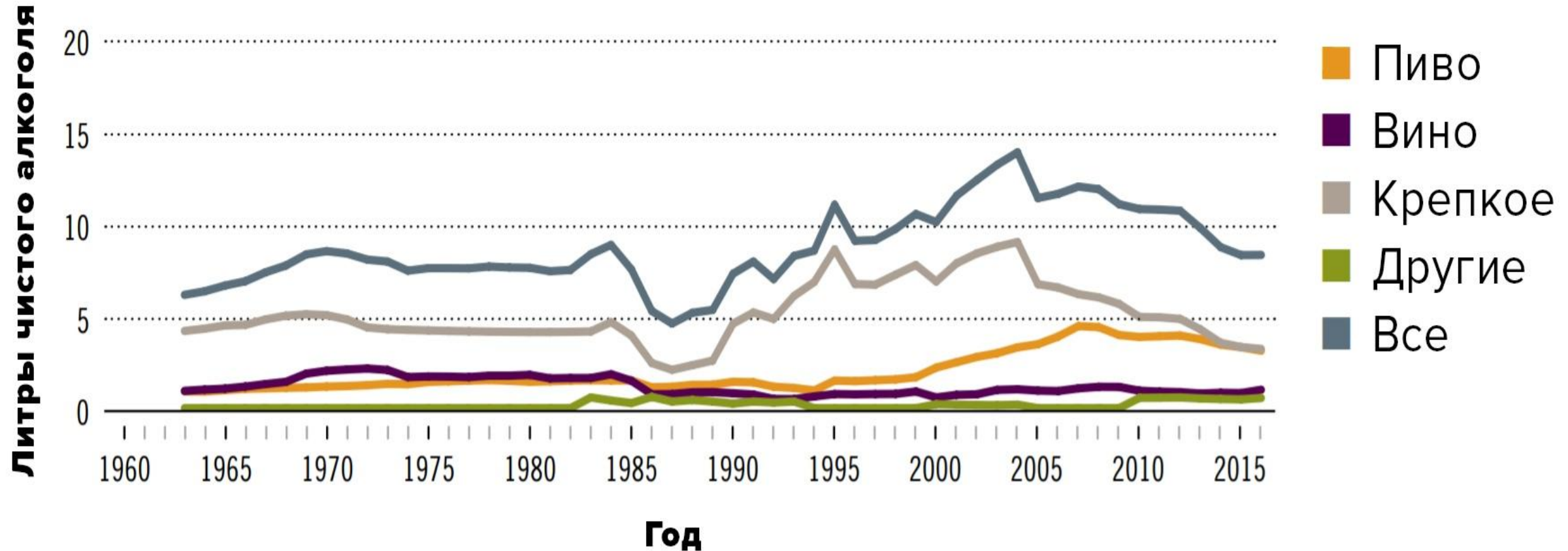
Опрос проведен компанией РОМИР по заказу Российской экономической школы среди взрослого населения со 2 по 17 декабря 2010 г. Опрошено 1200 чел. Стат. погрешность составляет +/- 2,8% при 95% доверительной вероятности. Итоговые данные округлялись и в сумме могут быть не равны 100%

Алкоголизм



- Алкоголь — это яд, который разрушает все органы человека. Он вызывает быстрое привыкание, а избавиться от этой зависимости очень сложно. **Из-за спиртных напитков страдают печень, сосуды, сердце, мозг.** Каждый год миллионы людей умирают из-за болезней, которые вызваны алкоголем.
- Употребление спиртного рушит не только здоровье человека, но и его связь с обществом. Алкоголики лишаются работы. Под действием этого яда они ведут себя неадекватно. Страдают их семьи. **В состоянии алкогольного опьянения люди совершают преступления,** становятся виновниками в авариях на дорогах.

Употребление алкоголя в России в литрах чистого спирта на душу населения

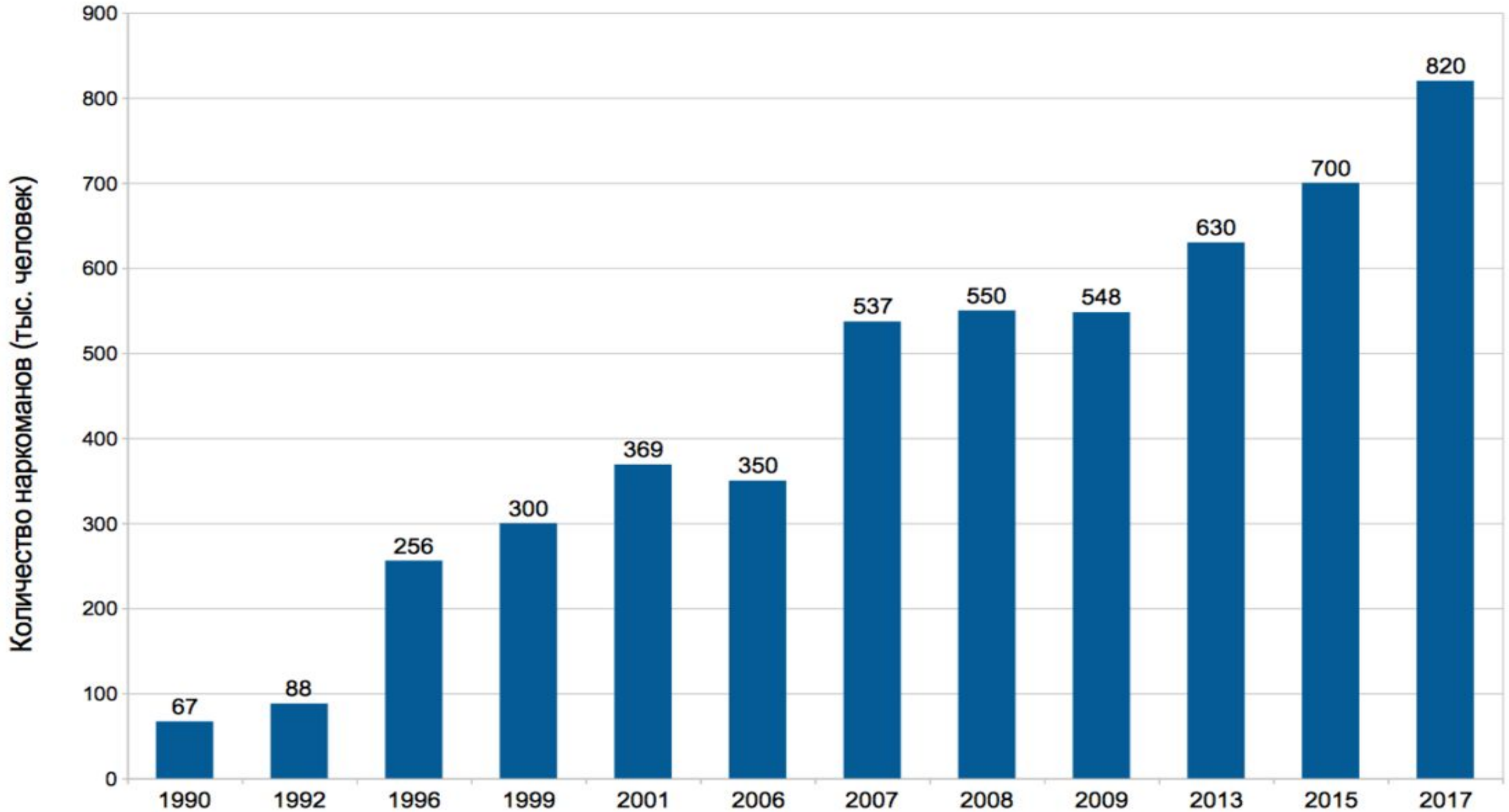


Наркомания

- Все знают о вреде наркотиков, но всё равно число больных наркоманией в России только растёт. Некоторые пробуют наркотики из интереса, считают, что от одного раза ничего не будет. Но эти вещества моментально овладевают разумом человека. **Разрушается его нервная система, страдает память.** Ухудшается работа всех органов, увеличивается риск заразиться серьёзными заболеваниями.
- **Наркоман испытывает «ломку»:** у него болит всё тело при отказе от наркотиков. Ему в жизни больше ничего не надо. Единственная цель, ради которой он живёт — наркотики. Такие люди перестают существовать как личности.

Данные медицинского учёта

Число наркоманов, состоящих на медицинском учёте в России



Борьба с вредными привычками

- Здоровый образ жизни — одна из основ безопасности жизнедеятельности. Он важен и для физического, и для психологического состояния организма. Успешные люди занимаются физкультурой и спортом!
- Привить детям любовь к физической активности можно, если устраивать для них больше спортивных мероприятий.
- Школьникам пойдут на пользу частые разговоры о здоровом образе жизни на уроках ОБЖ. Например, можно выступать с докладами, в которых ученики расскажут о своих полезных и вредных привычках.
- В качестве профилактики нужно распространять сообщения об опасности вредных привычках по телевидению и интернету.

Заключение

- В данной работе я постарался раскрыть сущность вредных привычек и их влияние на организм человека, проанализировать причины возникновения вредных привычек в подростковом возрасте, выделить основные методы борьбы с вредными привычками.
- Любое употребление наркотиков, а к ним относится и курение, и алкоголь, и сами наркотики быстро разрушает организм. Какими бы не были причины приобщения к вредным привычкам, важно помнить, что эти привычки наносят непоправимый вред не только самому человеку, а и его потомству, а также семье, коллективу и обществу в целом. Искоренение вредных привычек следует начать с их осознания. Но проблемой большинства людей является именно то, что они не видят вреда в своих действиях.