

ГБПОУ НСО

«Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

# Вредные привычки

---

Выполнил студент 141гр: Маады Б-Д.

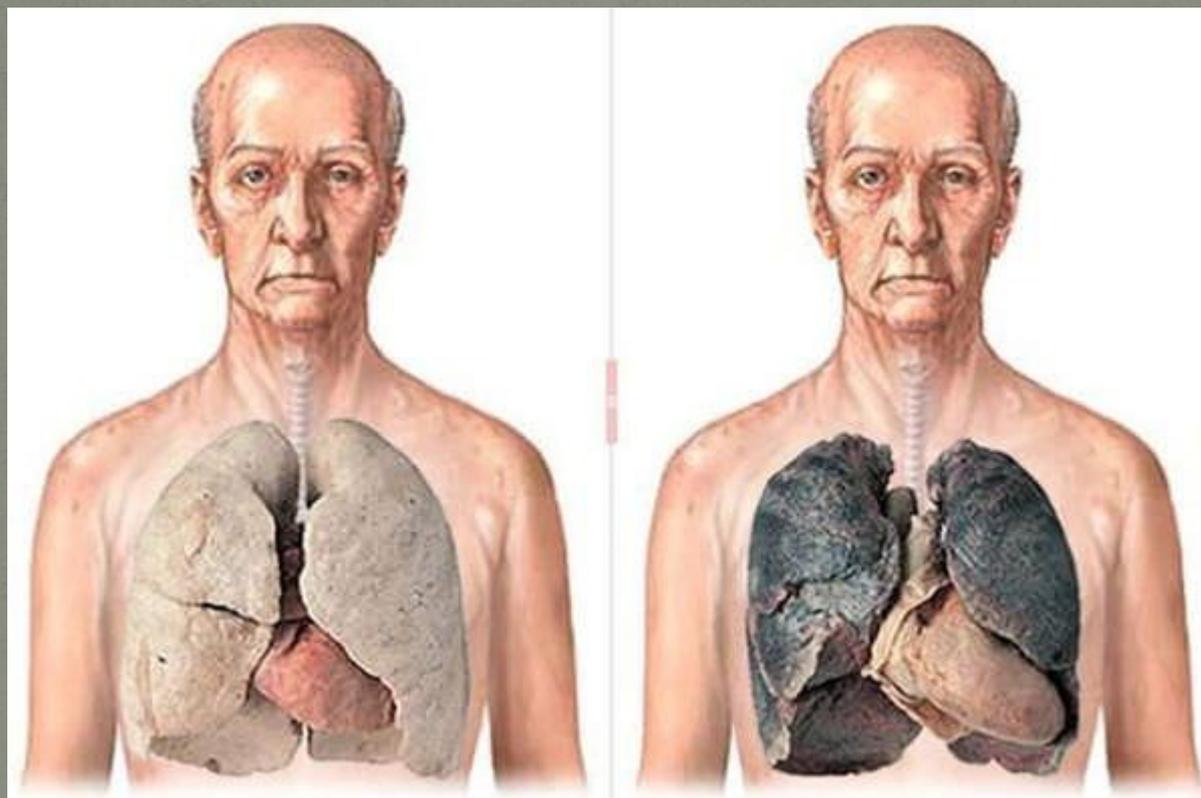
# Курение в детском и подростковом возрасте

Особенно непоправимый вред здоровью наносит курение в детском и подростковом возрасте. Обобщение многочисленных данных позволяет сделать вывод о том, что молодые люди начинают курить во все более раннем возрасте и, как правило, курят много.

- Все больше подростков оказывается втянутыми в курение со школьной скамьи. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу. Для подростка - ПОЛ ПАЧКИ (!). Недаром говорят: "Капля никотина убивает лошадь."

- По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет, подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.
- Курение вызывает опухоли, рак легких, рак поджелудочной железы и других органов.

# Фото органов при курении



# Вывод:

- Курение вредит нашему здоровью, в каком бы возрасте мы бы не начали курить. Не только курильщики страдают, выкуривая сигарету, но и те люди, которые в данный момент находятся рядом. Знайте, даже одна сигарета может нанести непоправимый вред вашему здоровью. Задумайтесь!

# АЛКОГОЛЬ

- В наши дни очень актуальна проблема употребления алкоголя. От этого страдает все общество, под угрозу ставится порастающее поколение, здоровье будущих матерей. А главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, которая выпускается негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ. Употребление такой продукции приводит к отравлениям и даже смерти.

- Алкогольные напитки содержат два основных компонента – это этиловый спирт (этанол) и вода. Этиловый спирт содержится в томатном и апельсиновом соках, используется в качестве растворителя в злаках, пятновыводителях, духах. Цвет алкогольным напиткам придают растительные красители, а аромат достигается за счет других добавок. Крепость алкогольных напитков измеряется в градусах.



# В организме алкоголь оказывает пять основных эффектов:

- токсически действует на клетки головного мозга;
- изменяет биологические процессы головного мозга;
- обеспечивает организм энергией;
- замедляет работу центральной нервной системы, снижает ее эффективность, действует как анестезирующее средство;
- временно выводит из строя печень (после приема большой дозы спиртного примерно две трети печени могут выйти из строя, но работа печени обычно полностью восстанавливается через несколько дней).

# Вывод:

- Алкоголь-это одна из самых больших проблем в наше время. К алкоголю можно быстро привыкнуть и тяжело отказаться от него. Последствия частого употребления алкоголя приводит к алкоголизму (привыканию), к болезни печени и обрастанию сердца жиром ( что приводит к инфарктам, инсультам и даже к смерти).

# Наркотики

- Наркотики убивают миллионы людей. В России более 6 миллионов человек употребляют запрещенные препараты. В наши дни молодые люди как никогда подвержены влиянию наркотиков. Согласно опросам, около 45% учеников средних школ в России к 13 годам уже пробовали наркотики или алкоголь, либо употребляют их постоянно.



- Новый наркотик «НАСВАЙ» завоевывает популярность в Азии и России. Наркотики как чума, сжигают жизни людей. Будь то кокаин, героин, марихуана, экстази, обезболивающие, ЛСД или алкоголь, наркотики не делают людей счастливыми, лишь миг под кайфом, а дальше обреченность и смерть.



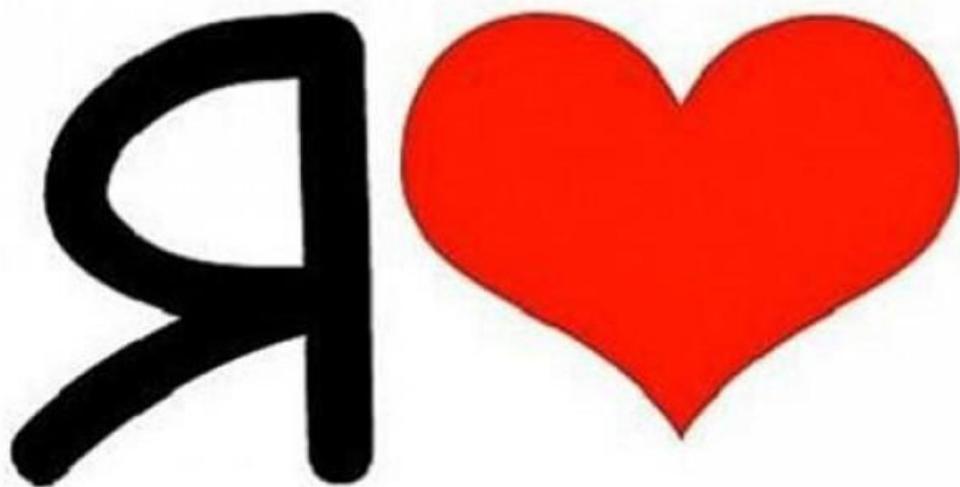
# Вывод:

- Наркотики – это болезнь всего общества . И эта болезнь как раковая опухоль, разрастается стремительно. И можете быть уверены, рано или поздно она коснется каждого, каким либо образом, на это нужно всего лишь время, а наркотики умеют ждать.

# ОБЩИЙ ВЫВОД:

- Эти вредные привычки уничтожат вашу жизнь и ваше будущее. Вы имеете полное право жить, веселиться и развлекаться так, как вам нравится. Вы можете менять свои представления, чтобы жить ещё лучше. Но наркотики, алкоголь и курение не приносят счастья. Источник подлинного удовольствия и радости находится в вас самих. Откройте его!

Спасибо за внимание!



**здоровый образ жизни**