



Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Презентация по физической культуре
Решетковой Е.А.



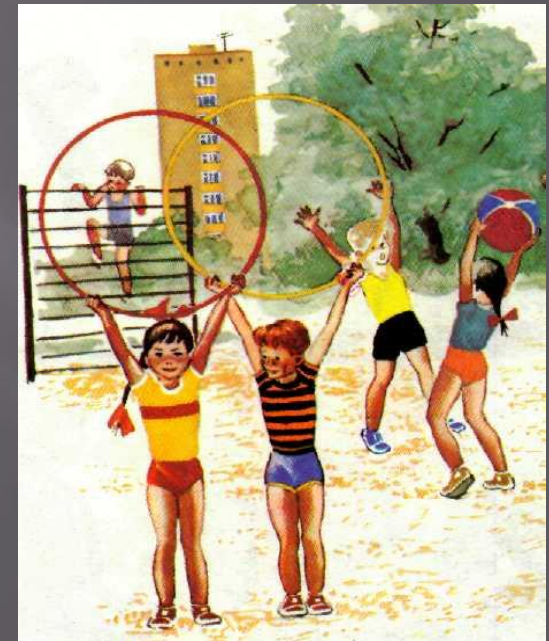
Классификация привычек:

Полезные привычки

Привычки , способствующие
сохранению здоровья ,
считаются полезными.

Полезные привычки :

- ▣ УМЫВАТЬСЯ
- ▣ чистить зубы ,
- ▣ соблюдать режим дня



Вредные привычки.

Привычки ,
наносящие вред
здоровью ,
называются вредными

■

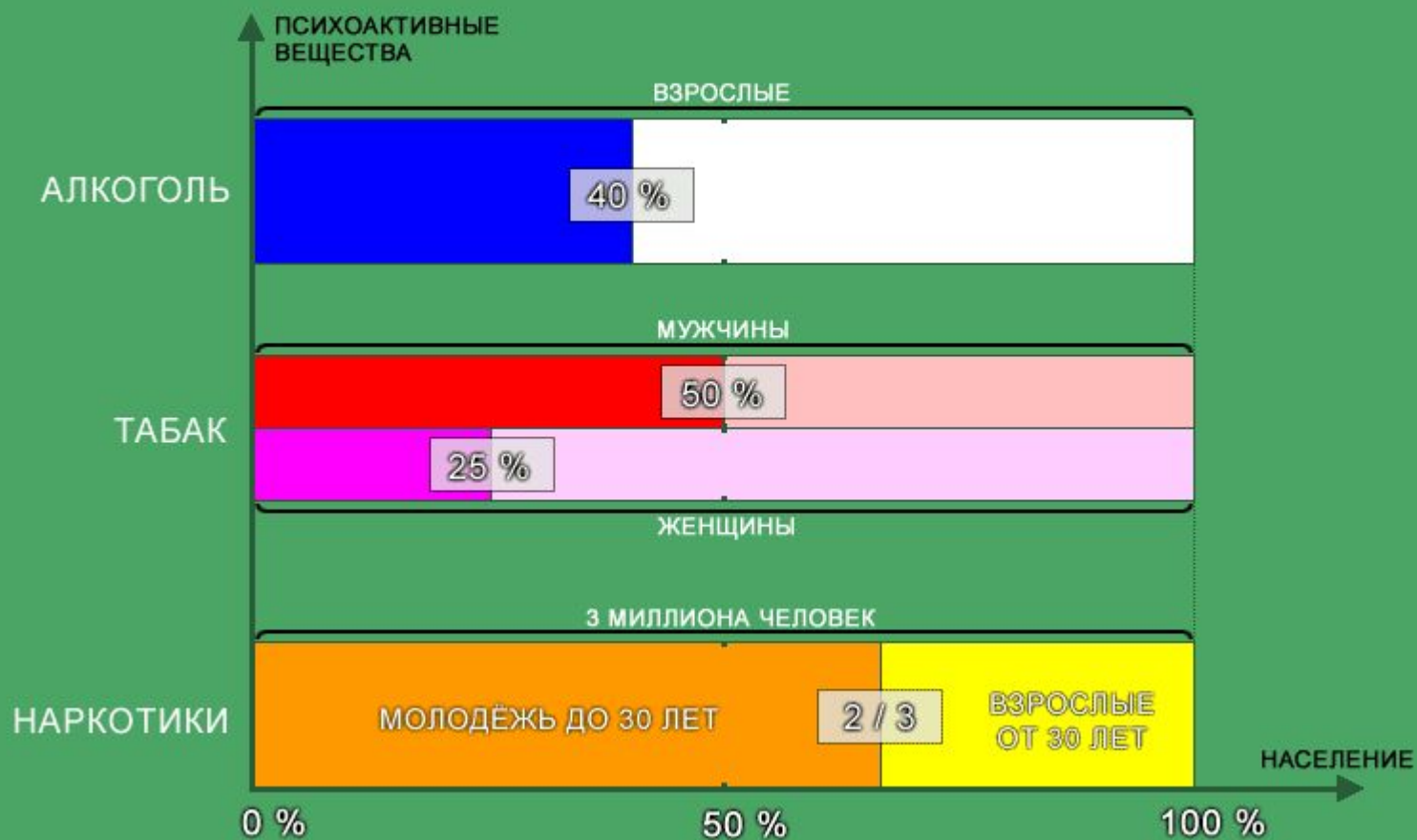


Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- ❑ Алкоголь
- ❑ Наркотики
- ❑ Курение



СТАТИСТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В РОССИИ



Основных причин возникновения и распространения вредных привычек:

- ❑ Социальная согласованность
- ❑ Удовольствие
- ❑ Любопытство
- ❑ Уход от физического стресса



Курение

-одна из вреднейших привычек.

Исследованиями доказано - вред курения в дыме табака, содержащим более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты, и т.д.



Влияние табака на организм человека



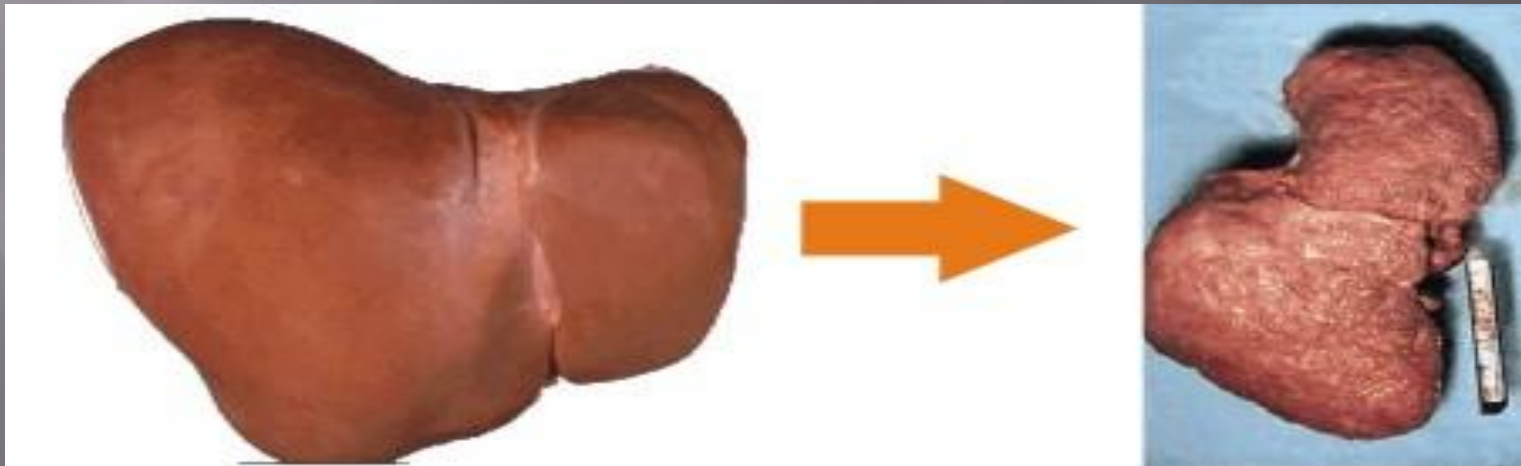
Алкоголизм



Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия

Алкоголь, его влияние на организм

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



ВРЕД АЛКОГОЛЯ





Наркомания

Наркомания - хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков. От этих ощущений



О наркотиках



Наркотики – это вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;

Классификация наркотиков



Производные конопли

Марихуана – высушенная или не высушенная зеленая травянистая часть конопли



Анаша, гашиш, план – прессованная часть смолы, пыльцы и мелко измельченных верхушек конопли

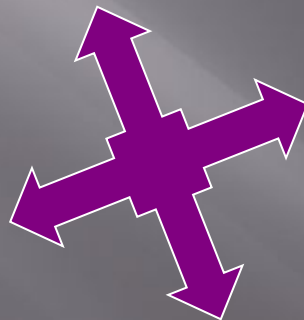
Опиатные наркотики



«Маковая соломка» - мелко размолотые коричневато-желтые сухие части растений



Героин – светлый серовато-коричневый порошок в виде мелких кристалликов с неприятным запахом



Метадон – синтетический наркотик, выглядит как героин



Кодеин – встречается в виде официальных таблеток от кашля и головной боли, как правило импортного производства



Психостимуляторы



Кокаин — белый кристаллический порошок, по виду похож на питьевую соду



Экстази — производятся в виде разноцветных таблеток различной формы, иногда с рисунками на поверхности

Галлюциногены



Грибы рода *Psilocybe* выглядят как маленькие коричневые поганки на тонкой ножке, шляпка имеет фиолетовый оттенок



ЛСД – существует в виде прозрачного раствора, порошка и в виде разноцветных марок, напоминающих почтовые



Воздействие на организм различных видов наркотиков

ОПИАТЫ

ГЕРОИН, МАКОВАЯ СОЛОМКА, АЦЕТИЛИРОВАННЫЙ ОПИЙ, ОПИЙ СЫРЕЦ, МЕТАДОН

Вред организму

Риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитами
Снижение сексуального влечения
Инпотенция, бесплодие
Снижение уровня интеллекта
Деформация личности, психические расстройства

КАННАБИНОИДЫ

МАРИХУАНА, ГАШИШ

Вред организму

Нарушение умственных способностей
Замедленное половое развитие и созревание
Бронхит, рак легких

АМФЕТАМИНЫ

ЭФЕДРОН, ПЕРВИТИН, ЭФЕДРИН

Вред организму

Инфаркт
Инсульт
Необратимые изменения в структуре головного мозга
Риск заражения ВИЧ-инфекцией и гепатитами

ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ)

ЛСД, ПСИЛОЦИН, ПСИЛОЦИБИН, ЭКСТАЗИ

Вред организму

Необратимые изменения в структуре головного мозга
Психические нарушения, вплоть до полного распада личности
Депрессия, вплоть до самоубийства
Дистрофия внутренних органов

КОКАИН

Вред организму

Аритмия
Глухота
Параноидальные психозы
Смерть в результате нарушения сердечной деятельности (инфаркт миокарда) или остановки дыхания

ИНГАЛЯНТЫ

КРАСИТЕЛИ, РАСТВОРИТЕЛИ, КЛЕЙ, БЕНЗИН, ЛАК ДЛЯ ВОЛОС, СРЕДСТВА ОТ НАСЕКОМЫХ

Вред организму

Нарушение сердечного ритма и боли в области грудной клетки
Острая интоксикация, вплоть до смертельного исхода
Токсическое поражение печени
Отставание в умственном и психическом развитии

КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ

Вред организму

Психические расстройства
Деформация личности

СНОТВОРНЫЕ

БАРБИТУРАТЫ

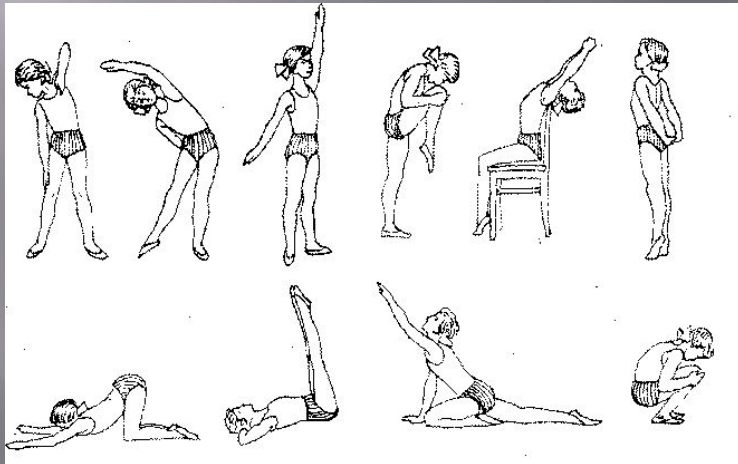
Вред организму

Повреждение головного мозга
Психозы с галлюцинациями, бредом преследования
Дистрофия сердечной мышцы
Истощение печени

«9 способов сказать: «Нет»»

- ▣ Я в этом не нуждаюсь.
- ▣ Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- ▣ Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- ▣ Нет, не хочу неприятностей.
- ▣ Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- ▣ Я таких вещей боюсь.
- ▣ Эта дрянь не для меня.
- ▣ Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- ▣ Я хочу быть здоровым.

Физическая культура как альтернатива вредным привычкам



Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя и табачных

Вывод

Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.

Напротив же, занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, у





Правила здорового образа жизни

Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.



ПРЕДУПРЕЖДЕН ,
ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !

