

КОРИСНІ ТА ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ ПІДЛІТКІВ



План

- 1. Корисні та шкідливі звички
- 2. Куріння
- 3. Наслідки куріння
- 4. Пасивне куріння
- 5. Згубна дія алкоголю
- 6. Згубна дія наркотичних та токсичних речовин
- 7. Залежність

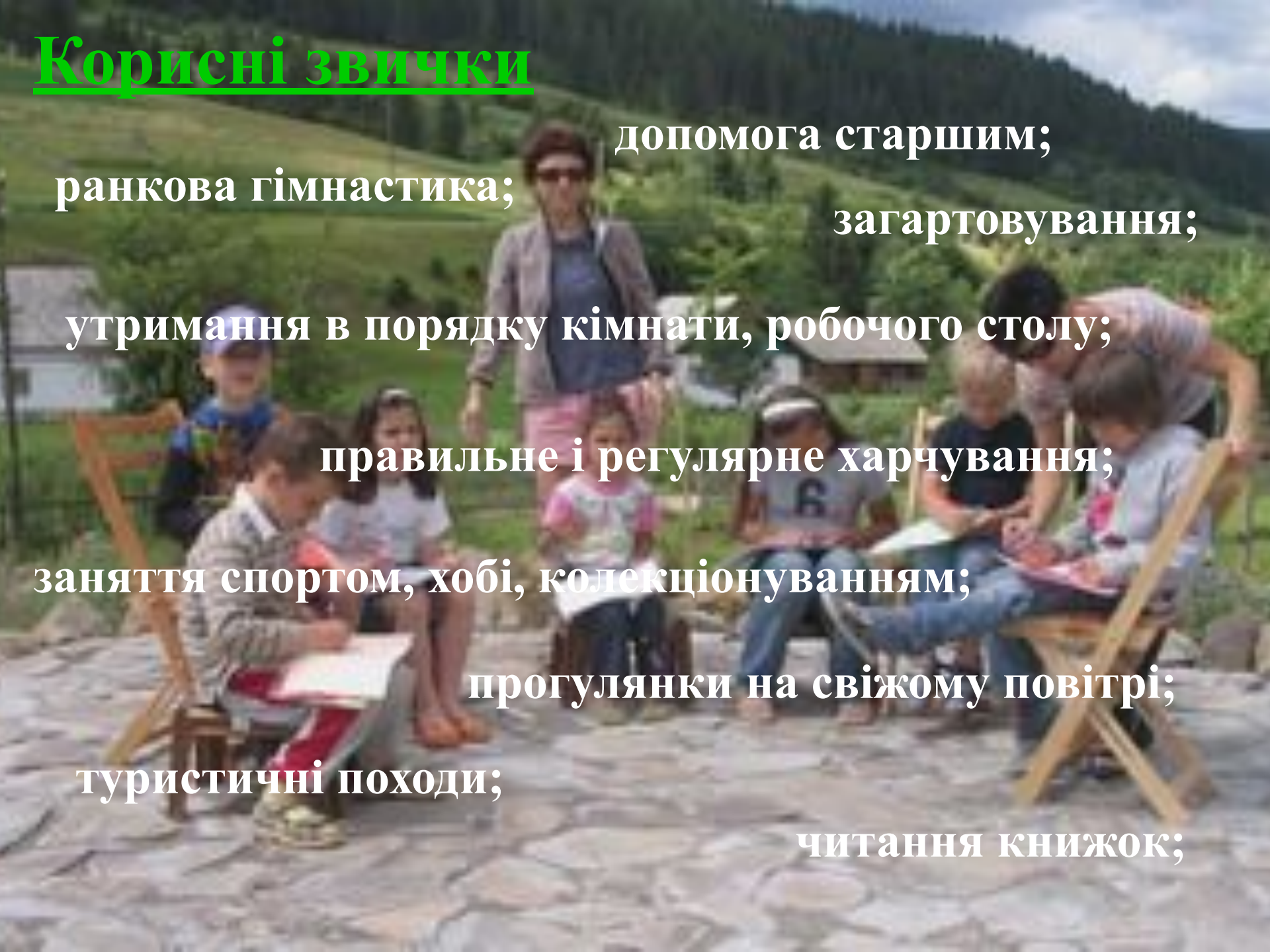
Корисні та шкідливі звички



Шкідливі звички - це звички,
що негативно впливають на
здоров'я та розвиток людини.

- Корисні звички
- це корисна
для здоров'я
поведінка, яка
стала для
людини
постійною та
звичною

Корисні звички

A group of children and adults are sitting on a stone path in a mountainous area. The children are engaged in various activities like reading and drawing. An adult woman is standing in the background, and another adult is leaning over a child on the right. The background shows a green hillside and a small building.

допомога старшим;
ранкова гімнастика;
загартовування;
утримання в порядку кімнати, робочого столу;
правильне і регулярне харчування;
заняття спортом, хобі, колекціонуванням;
прогулянки на свіжому повітрі;
туристичні походи;
читання книжок;

Шкідливі звички

вживання алкоголю;

тютюнокуріння;

безрежимний розпорядок дня;

наркоманія;

токсикоманія;

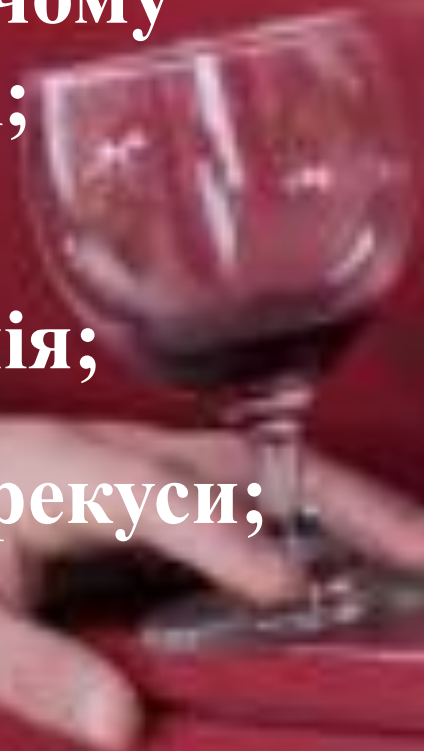
харчування у Fast-food, постійні перекуси;

тривалий перегляд телепередач;

тривале сидіння за комп'ютером;

надмірне вживання солодкого;

**безлад в
кімнаті та на
робочому
місці;**



Куріння



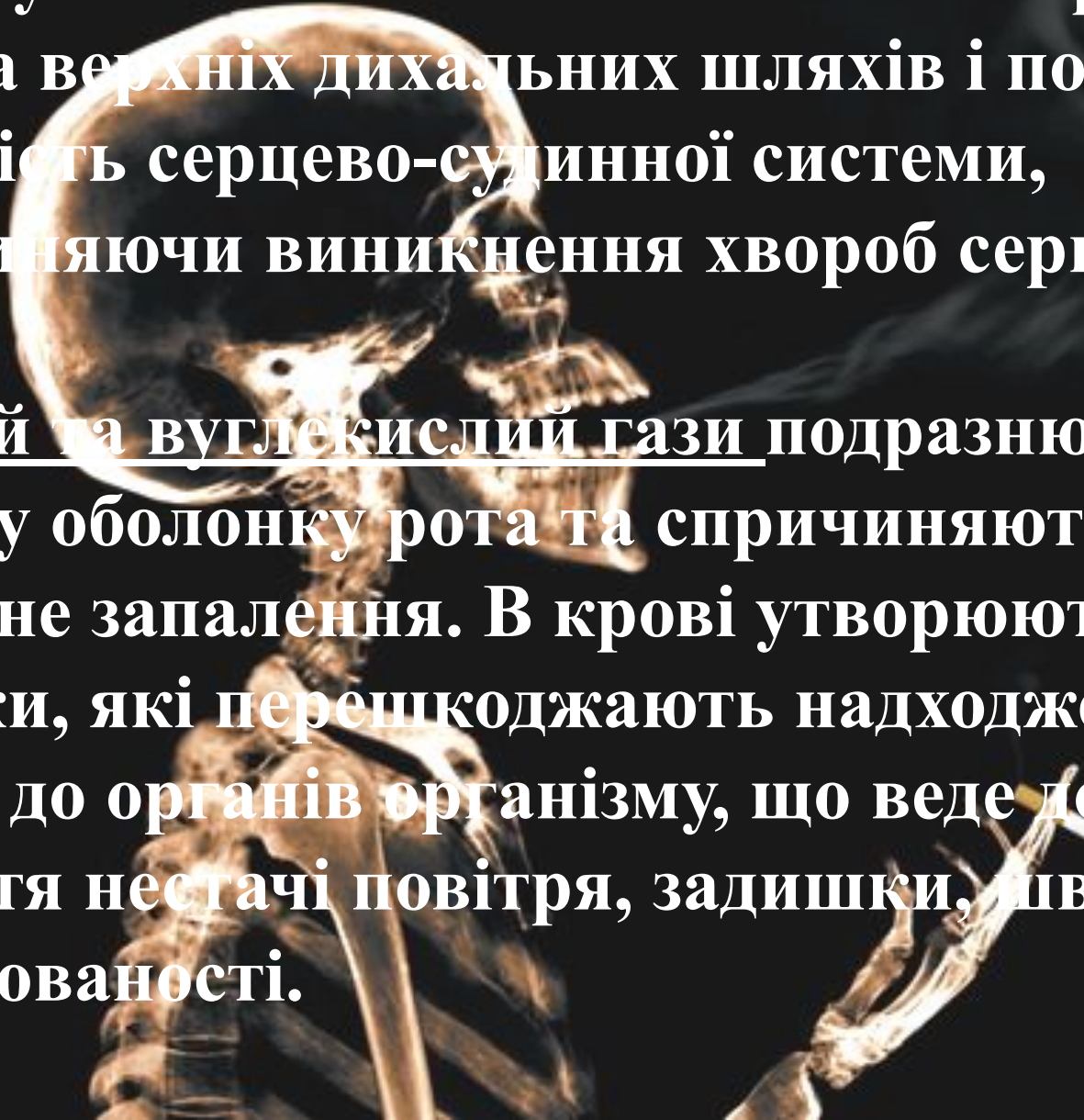
- При палінні в організм людини потрапляє нікотин – одна із найнебезпечніших отрут рослинного походження. Він погіршує пам'ять, викликає головний біль, розлад травлення, погіршує роботу всього організму та скорочує життя.

У тютюновому димі містяться небезпечні речовини:

- нікотин;
- чадний газ;
- вуглекислий газ.

Нікотин – отруйна хімічна речовина, що легко всмоктується слизовою оболонкою порожнини рота та верхніх дихальних шляхів і погіршує діяльність серцево-судинної системи, спричиняючи виникнення хвороб серця.

Чадний та вуглекислий гази подразнюють слизову оболонку рота та спричиняють її хронічне запалення. В крові утворюються сполуки, які перешкоджають надходженню кисню до органів організму, що веде до відчуття нестачі повітря, задишки, швидкої втомлюваності.



Наслідки куріння



- Куріння спричиняє 25 смертельних хвороб.
- За останнє десятиліття кожного року від хвороб, пов'язаних з вживанням тютюну, у світі помирало близько 4 мільйонів чоловік.

У курців :

Нездоровий вигляд волосся

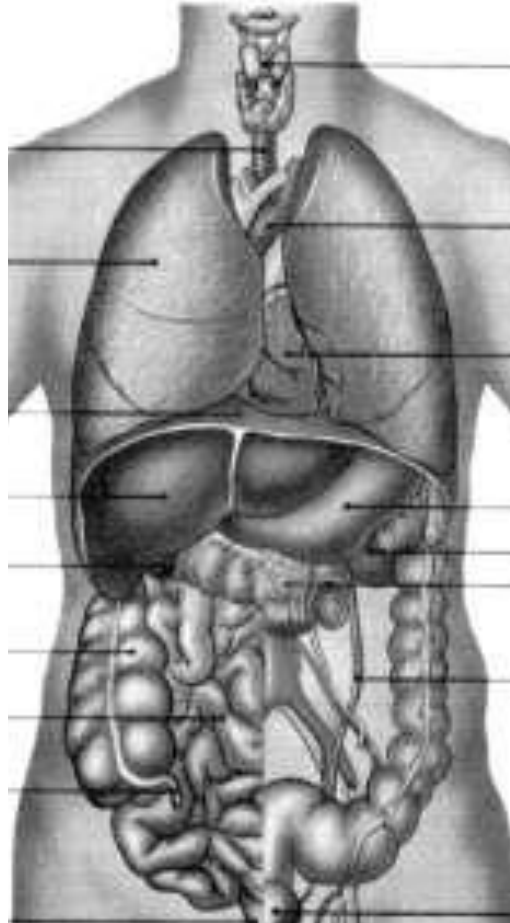
Втрата слуху

Захворювання серця

Бронхіт

Рак легенів та
інших органів

Жовті пальці



Жовтуватий колір
шкіри, зморшки

Погіршення зору та
захворювання очей

Жовті зуби,
неприємний запах з
роту

Виразка шлунку

Запалення вен, артерій і нервів у ногах

Підлітки, які курять

- відстають у фізичному та статевому розвитку від своїх однолітків
- мають проблеми із шлунково-кишковим трактом
- частіше хворіють на застуди



Пасивний курець

- Пасивне куріння є таким же небезпечним, як і саме куріння.
- Тому законодавства багатьох країн забороняють куріння в громадських місцях, на зупинках транспорту, в аеропортах, у навчальних закладах, кафе, ресторанах.
- Такий закон ухвалено і в Україні.





Вибір за тобою:



- Курець викурює за добу близько 20 цигарок. За рік на їх купівлю потрібно дуже багато грошей, які можна витратити на цікавий відпочинок, улюблені заняття, хобі тощо.



Вживання алкоголю



Постійне вживання
алкогольних напоїв
(горілки, коньяку, вина,
пива, слабоалкогольних
напоїв тощо) у значних
кількостях призводить
до виникнення
залежності, що потім
стає небезпечним
захворюванням, яке
називається
АЛКОГОЛІЗМ

Вплив алкоголю на організм людини

Порушення розумових здібностей

Хвора
печінка

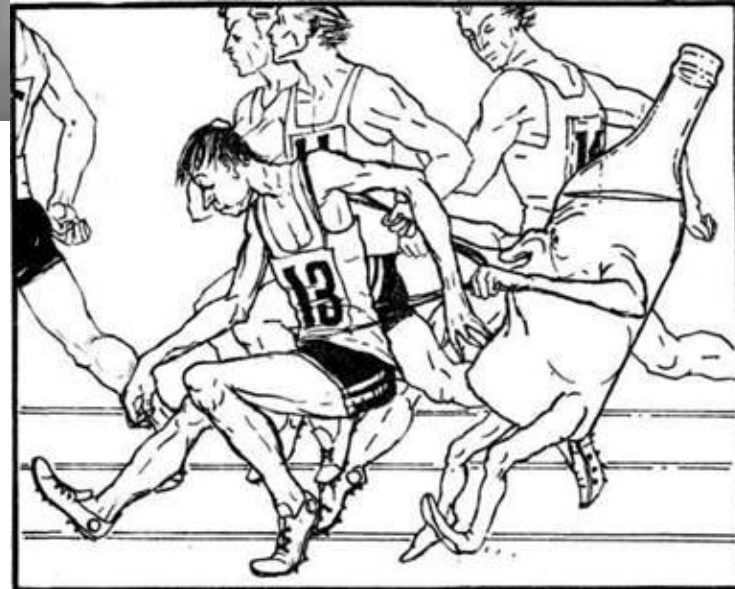


Зниження
загальної
фізичної сили
та витривалості

Порушення
роботи
серця

Руйнування всіх
органів та
тканин
організму

Руйнування особистості



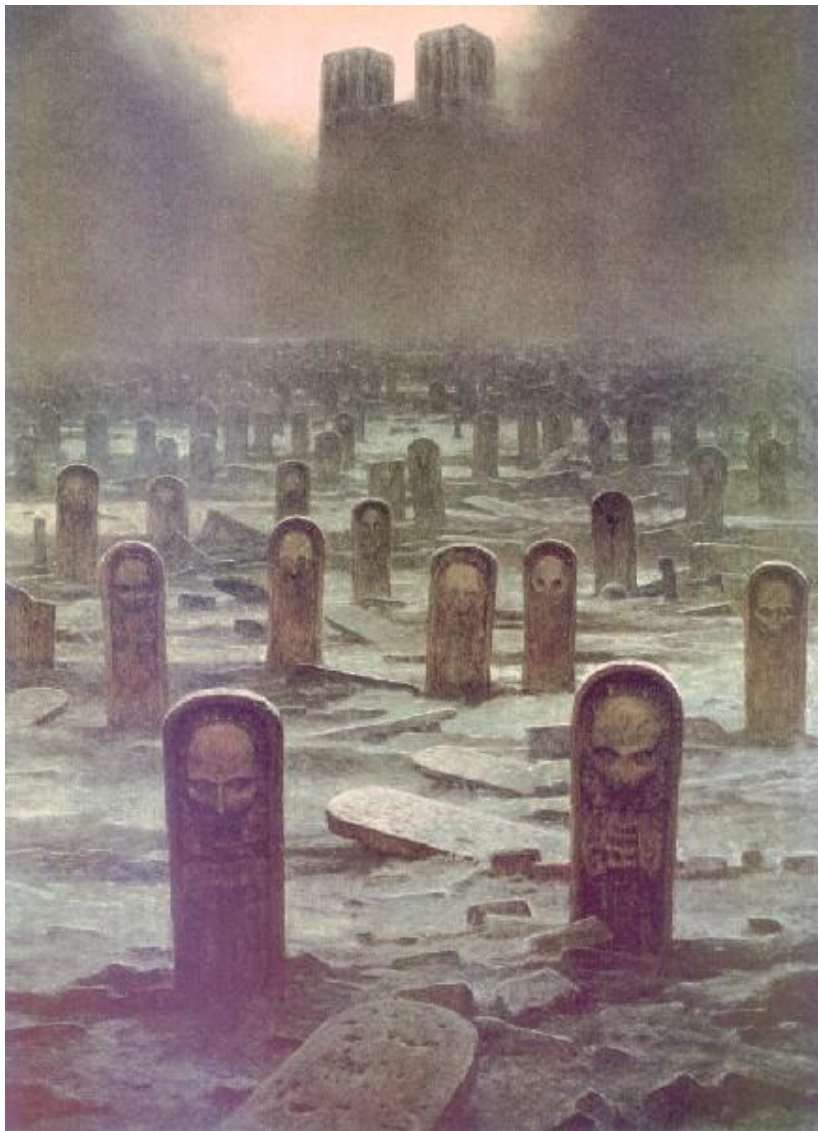
Алкоголь небезпечний і для того, хто його вживає, і для оточуючих людей: п'яний не контролює свої вчинки. Більшість всіх злочинів, нещасних випадків пов'язані із зловживанням алкоголю.



Вживання наркотичних речовин

Речовини, які згубно впливають на психіку людини, руйнують її пам'ять, загрожують серцевими нападами, отруєннями, нервовим виснаженням, розумовою відсталістю та які спричиняють швидку, стійку та сильну залежність, називаються **НАРКОТИКАМИ**

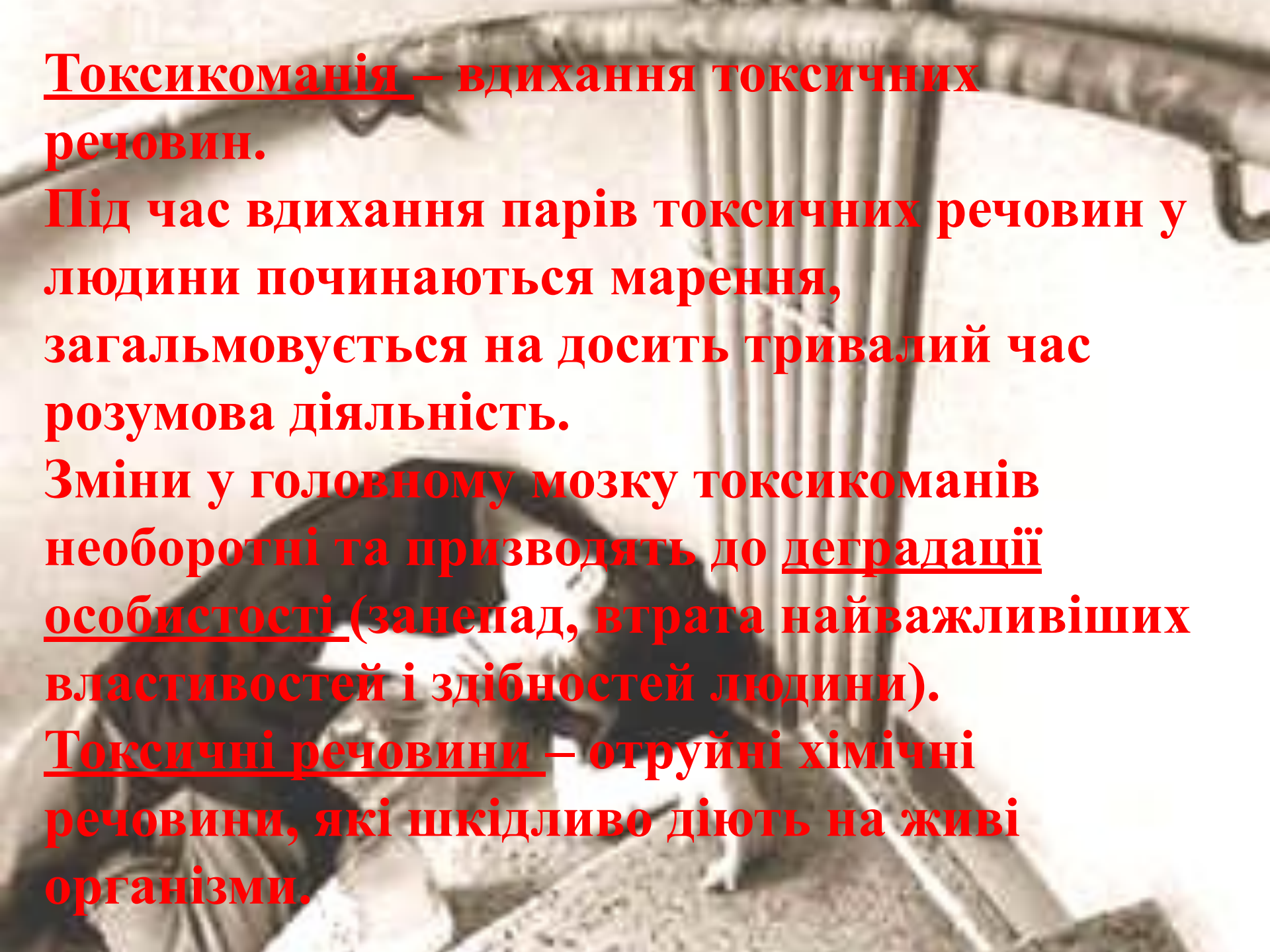




Хвороба, що виявляється у нестримному потязі до вживання наркотиків, руйнує організм та особистість людини і навіть призводять до смерті, називається **НАРКОМАНІЯ**



**Деякі з наркотичних речовин
використовуються як сильнодіючі
знеболюючі засоби у медичних
закладах під контролем лікарів.
У всіх інших випадках наркотики
заборонені законодавством
України, і за їх розповсюдження
громадяни несуть кримінальну
відповідальність.**



Токсикоманія — вдихання токсичних речовин.

Під час вдихання парів токсичних речовин у людини починаються марення, загальмовується на досить тривалий час розумова діяльність.

Зміни у головному мозку токсикоманів необоротні та призводять до деградації особистості (занепад, втрата найважливіших властивостей і здібностей людини).

Токсичні речовини – отруйні хімічні речовини, які шкідливо діють на живі організми.



Причини паління, вживання алкоголю та наркоманії, токсикоманії серед підлітків:



- бажання мати вигляд дорослого, незалежного;
- копіювання та переймання звичок та манер спілкування дорослих;
- легке піддавання сторонньому впливу;
- бажання утвердитися серед однолітків чи стати схожим на улюблену зірку;
- реклама алкоголю, куріння у фільмах;
- бажання нових вражень;
- бажання бути “як усі” в компанії.

У людини, яка набуває певної звички, відбуваються зміни:

- психологічна залежність (відчуття дискомфорту без певних звичних вже дій);**
- фізіологічна залежність від певних речовин (за відсутності даної речовини людина почувається хворобливою і бажання вжити її зростає і стає нестерпним).**

