

# **«Вредные привычки»**

# Цель:

- \* показать пагубное влияние курения, алкоголя и наркотиков на организм подростка;
- \* Заставить задуматься над вопросом, а стоят ли увлекаться вредными привычками, которые оказывают последствия на организм человека.

**ЗДОРОВЬЕ- НЕ ВСЁ,  
НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ-  
НИЧТО.**

**СОКРАТ**

**Вредные привычки** – это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны и даже вредны.

# КУРЕНИЕ



Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части населения.



# О курении

**Почему молодые люди  
начинают курить?**



- **Из любопытства**
- **Потому что все мои друзья курят**
- **Потому что мне нравится курить**
- **Потому что я чувствую себя беспокойно**

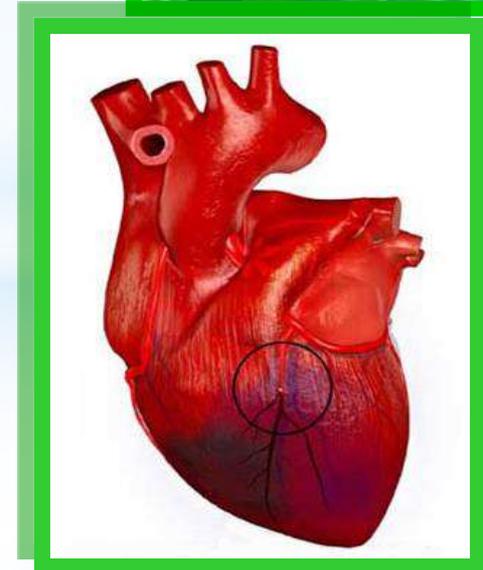
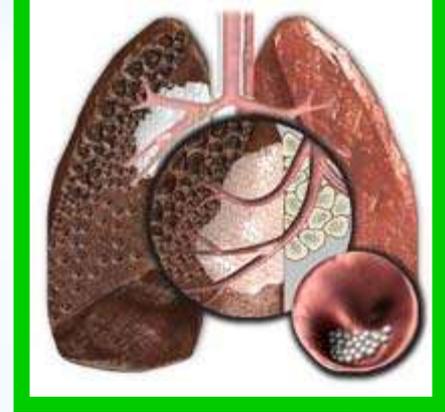
*\* В дыме табака содержится более 30  
ядовитых веществ:*

- *Никотин*
- *Углекислый газ*
- *Окись углерода 10-23 мг.*
- *Синильная кислота*
- *Аммиак 50-130 мг.*
- *Смолистые вещества*
- *Органические кислоты*
- *Фенол 60-100 мг.*
- *Ацетон 100-250 мкг.*
- *Радиоактивный полоний 0.03 -1.0 нК.*
- *Цианистый водород 400-500 мкг.*



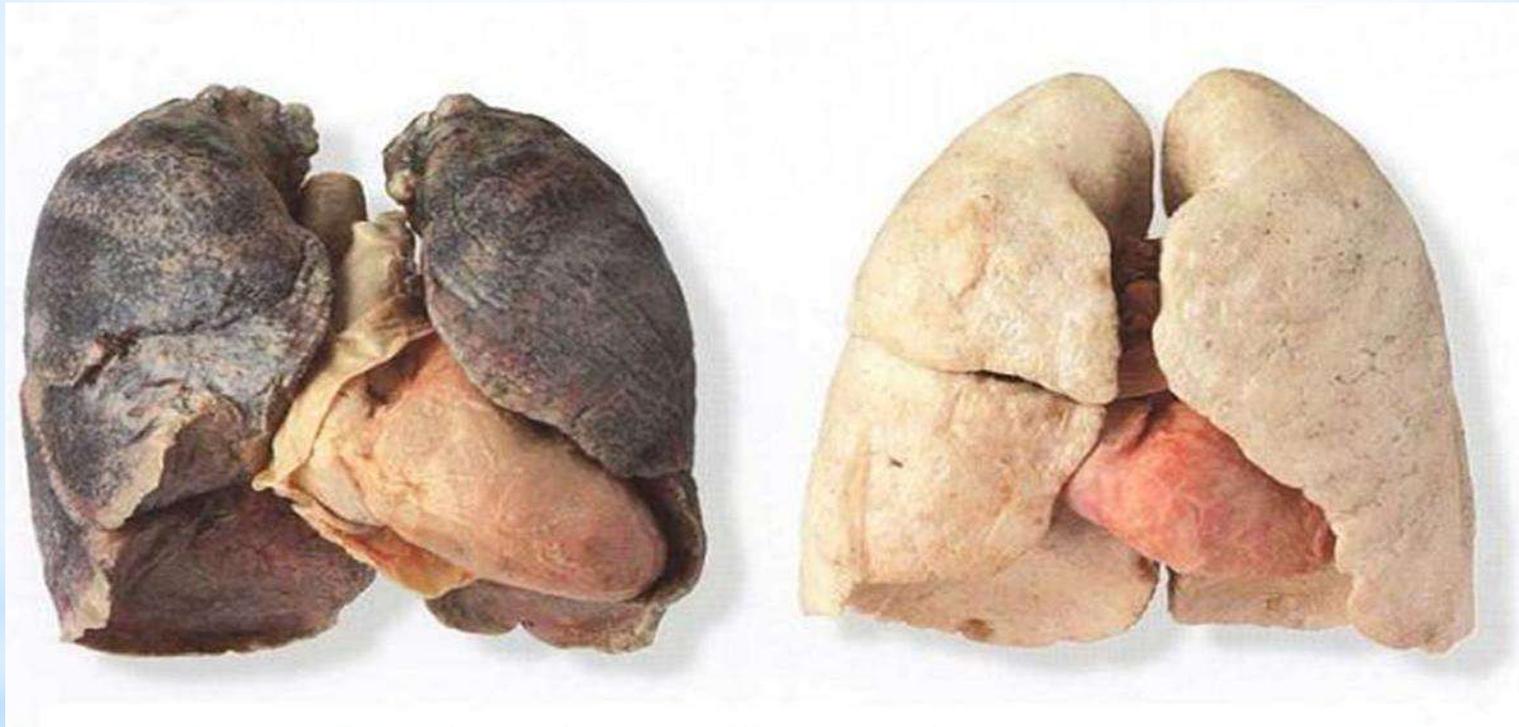
# \* Это надо знать!

- Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему (атеросклероз и инфаркт миокарда), желудочно-кишечный тракт.
- Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.
- Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей
- Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания.
- Курение увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (пассивное курение).



# **О вреде курения**

**Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:**



## **Статистические данные :**

- табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет
- по данным ВОЗ, каждый третий умирающий в мире – жертва алкоголя, а каждый пятый – жертва табака;
- в России курит половина мужчин и десятая часть женщин;
- токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля;
- при табакокурении: 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% поглощает сам курильщик, 50% - отравляют воздух в помещении;
- средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, а у курильщиков – 47 лет;
- из 100 больных туберкулезом: 95 – курильщики;
- если в семье курят оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получали бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год;
- жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин;
- некурящему достаточно 1 час провести в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.

# Вы курите?

## Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки



7,1%

8,7%

7-й класс

31%

27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

## Сколько сигарет в день?

7,8%

Пачку и более

(в среднем)

51% До пяти сигарет

43%

Примерно полпачки



Указаны результаты опроса среди всех курящих старшеклассников.

# **\* Позитивные изменения при отказе от курения**

- **через 2 часа никотин начинает удаляться из организма;**
- **через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;**
- **через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;**
- **через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;**

# \* Техника отказа от курения

На любую просьбу, которая противоречит Вашим интересам и здравому смыслу, Вы отвечаете отказом.

## Фразы отказа от курения

“Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня”

“Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось”.

“Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями”

“Спасибо, нет. Это не в моем стиле”

“Спасибо, нет. Мне надо на тренировку”



# Алкоголь



**Алкоголизм** - разновидность зависимости, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и поражением внутренних органов в случае хронического злоупотребления спиртным.

В большинстве случаев при алкоголизме происходит деградация человека как личности; потеря своего внутреннего "Я".

Пиво вызывает **зависимость** и становится ступенькой к потреблению водки. Выпитое в большом количестве пиво **расслабляет** человека и может побудить его попробовать легкие, а затем тяжелые наркотики. От пивного алкоголизма **один шаг** до наркотиков.



## Приведем примеры статистики, связанной с употреблением алкоголя подростками:

- \* Родители приобщают детей к алкоголю в 60,5% случаев, преимущественно в возрасте до 10 лет, приобщение к выпивке среди друзей обычно происходит в более позднем возрасте.
- \* Девочки пробуют спиртное в раннем возрасте в 4 раза реже, в сравнении с мальчиками. Приобщение к алкоголю девочек происходит не так быстро. Наибольшее приобщение к алкогольным напиткам происходит у девочек в более позднем возрасте - в 15-16 лет (у мальчиков в 13-14 лет).
- \* 76,9% подростков, систематически принимающих алкоголь, учатся плохо, 23% учатся на среднем уровне и лишь около 1,5% показывают результаты немного лучше среднего уровня.
- \* 91% семей, где подростки регулярно употребляют алкоголь, социально неустойчивые семьи.

- \* Примерно 50% подростков, употребляющих алкогольные напитки, мало читают, при этом 19% из них не читают книг вообще. И это в том возрасте, когда интенсивность чтения у человека самая большая.
- \* В семьях подростков, часто принимающих алкоголь, примерно в 6% случаев алкоголь употребляют оба родителя, в 58% семей алкоголь употребляет только отец, и нет ни одной семьи, где алкогольные изделия бы не употреблялись вообще.
- \* 53% детей, принимающих спиртное, не имеют достаточного контроля и внимания со стороны родителей.
- \* В 54,1% семей подростков, употребляющих спиртное, родители имеют только начальное или неполное среднее образование.
- \* По данным науки, 51,7% семей подростков, часто употребляющих алкоголь, характеризуются напряженным психологическим климатом, между родителями происходят постоянные ссоры, скандалы и даже драки.
- \* В семьях подростков, употребляющих спиртные напитки, процент неполных семей или повторных браков отмечается в 27-50% случаев. Неполная семья, наличие отчима (мачехи) встречается у подростков, часто употребляющих спиртное, в 2,5 раза чаще, чем у подростков, не потребляющих алкоголь.

# Причины алкоголизма:

- \* Случайное употребление
- \* Интерес
- \* Традиционные праздники
- \* СМИ (телевидение, радио)
- \* Взаимоотношения в семье
- \* Наследство

# Последствия алкоголизма:

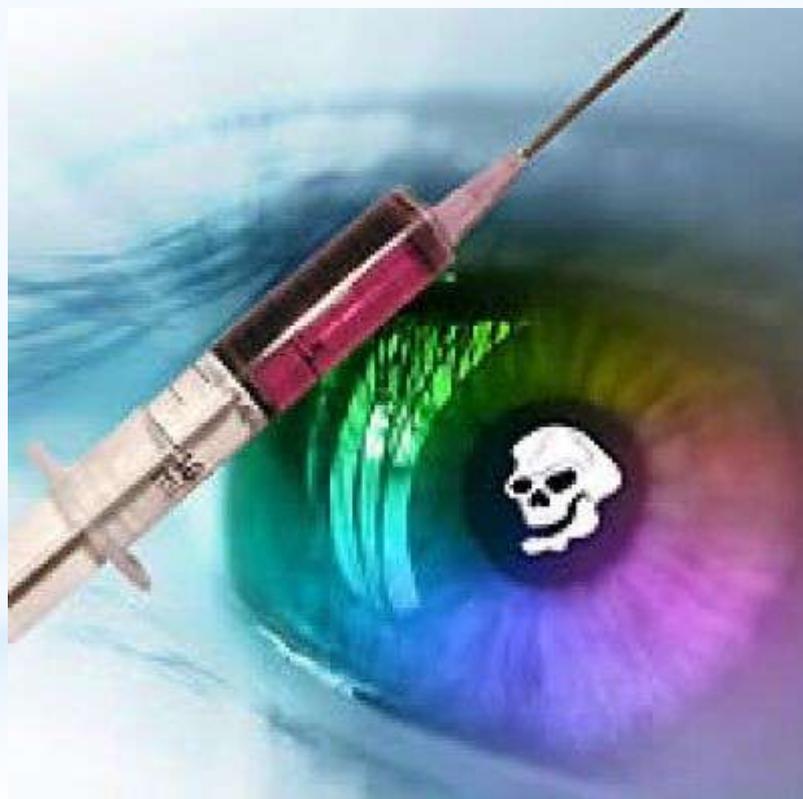
- \* Бесплодие и неспособность выносить, родить и воспитать полноценное потомство.
- \* Сексуальные контакты подростков без контрацепции приводят к ранним абортам, и дальнейшим серьезным осложнениям.
- \* Возникает большая опасность заражения венерическими болезнями или инфекциями, передаваемыми половым путем, гепатитами В или С, ВИЧ-инфекцией.
- \* Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта.
- \* Характерно повреждение печени, развитие гепатита, цирроза печени.
- \* Нарушения в работе поджелудочной железы (панкреатит, перитонит).
- \* Нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы (тахикардия, проблемы с артериальным давлением и др.).
- \* Развиваются воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (уретрит, цистит).

- \* Появление различных воспалительных заболеваний в легких, бронхах, гортани, носоглотке (хронический бронхит, пневмосклероз, туберкулез легких).
- \* Снижение иммунной защиты организма, что ведет к повышенной восприимчивости к инфекционным заболеваниям.
- \* Алкоголь наносит непоправимый вред эндокринной системе подростка.
- \* Возможное развитие и очень сложное протекание сахарного диабета.
- \* Изменение состава крови, анемия и т.д
- \* Наблюдаются разнообразные расстройства, преимущественно в эмоциональной и волевой сфере, падает общественная активность, угасают трудовые навыки, страдают здоровое честолюбие и нравственные качества. На первый план выступают такие эмоциональные нарушения, как огрубение, взрывчатость, беспечность, безынициативность, внушаемость.

# Профилактика подросткового алкоголизма:

- \* Профилактика алкоголизма на уровне семьи: создание здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание в семье и т.п.
- \* Профилактика алкоголизма на уровне школы: педагогический такт, установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, организованная работа школьного врача по профилактике алкоголизма, осуществление санитарно-просветительской работы и т. п.
- \* Профилактика со стороны государства: запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет; запрет рекламирования пива по телевидению до 21:00; предусмотрение строгой уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в пьянство, доведение до состояния алкогольного опьянения; запрет приема несовершеннолетних на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками и т.п.

# Наркомания



**Наркомания** - мировая социальная проблема, война, уносящая миллионы жизней, и, как любая другая война, уничтожающая генофонды наций.

Наркотики убивают, разрушают психику молодежи, уничтожают духовность нации. Это знают все. То, что наркоманы заражают окружающих ВИЧ-инфекцией, вирусными гепатитами, половыми инфекциями, знают не все.

\* **Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики**



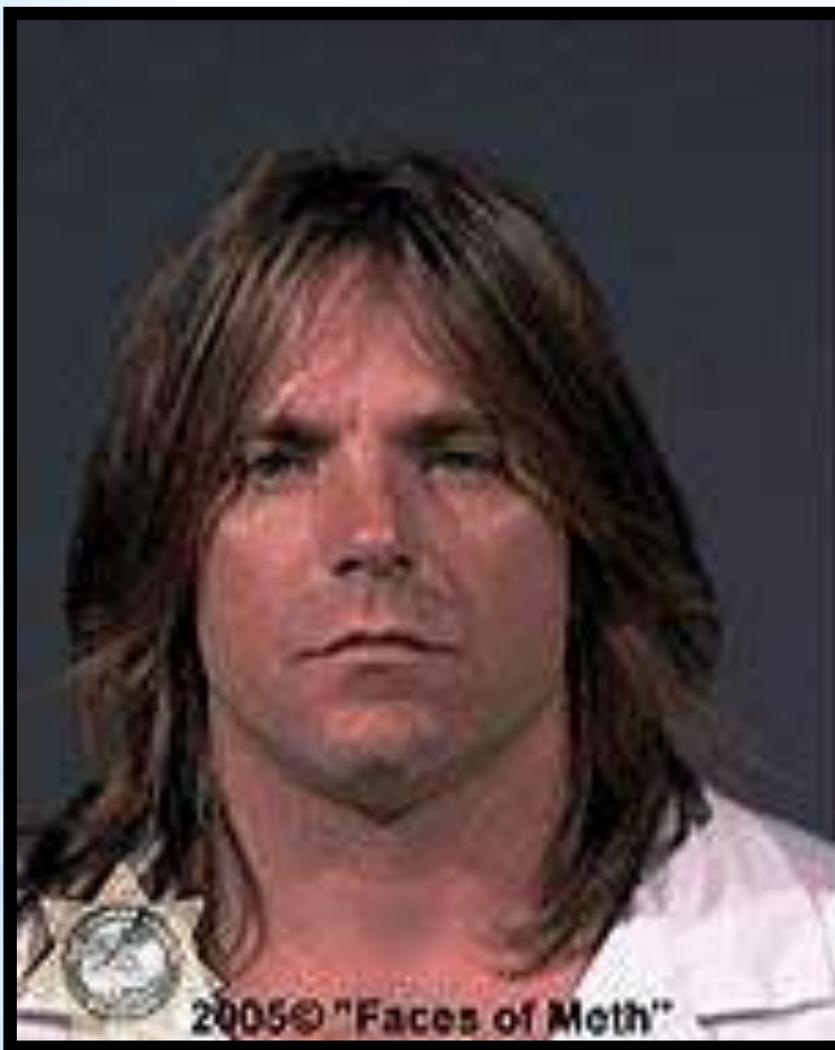




2005 © "Faces of Meth"



2.5 Years Later



2005 © "Faces of Meth"



5 Years Later



**BEFORE AND AFTER , VISUAL EVIDENCE OF CRONIC  
METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD !**

# \* 10 причин, по которым не следует начинать употреблять наркотики:

- \* Наркотики заводят в ловушку зависимости
- \* Портятся отношения с родными
- \* Крах отношений с любимыми
- \* Плохая успеваемость
- \* Конец карьеры
- \* Потеря самоуважения
- \* Проблемы с милицией
- \* Нарушение психики
- \* Разрушение здоровья
- \* Смерть

# СКАЖИ НЕТ!

