

Классный час.

Влияние вредных привычек на здоровье человека



О вреде курения



Вред курения для подростков

Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

- Во-первых, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.
- Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).
- В-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, **подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.**



Никотин - сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет.



Курящие девушки вызывают разное отношение парней. Любящий парень, беспокоясь о здоровье дорогой сердцу девушки, запретит увлекаться всякими «гадостями».



**Внешность и голос женщины портятся. Желтеют зубы, белки глаз.
У курящей девушки появляется сухой «дедовский кашель».**



Вред пассивного курения



Что касается вреда курения для здоровья, 48% пассивных курильщиков жаловались на раздражение глаз, 35% — на раздражение слизистой оболочки носа, наступающее вследствие пассивного курения, 30% — на кашель, сухость в горле и чиханье, около 5% — на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% — на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний. Еще 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.

ПОМНИТЕ!

Курение вредит Вашему здоровью!

Мышьяк

Мышьяк и все его соединения крайне ядовиты. Смертельная доза мышьяка 50-170 мг.

Метан

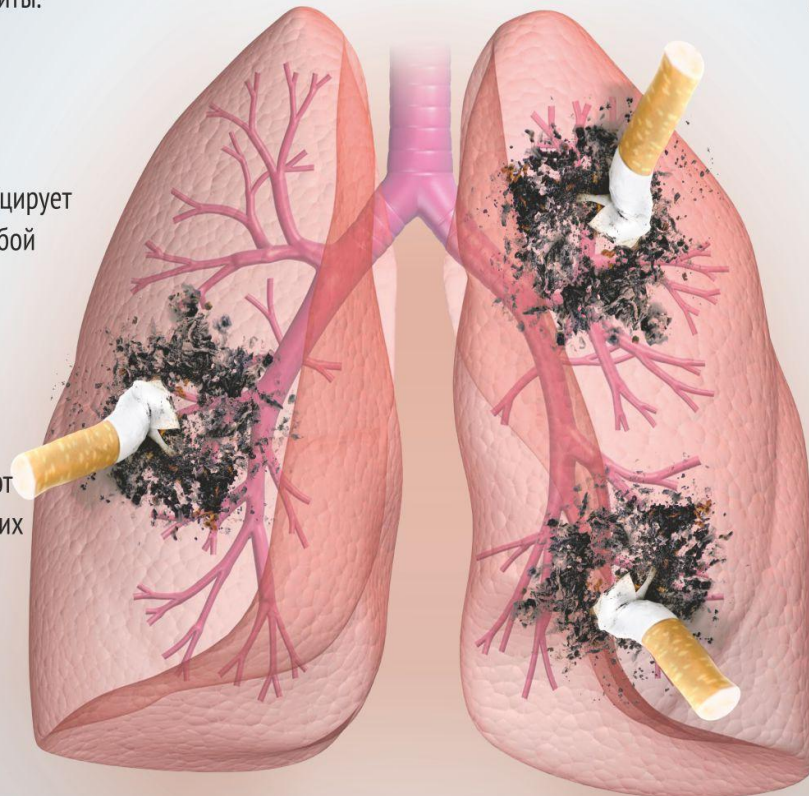
Газ без цвета и запаха. Не ядовит, но провоцирует развитие болезней лёгких, т.к. замещает собой кислород необходимый для дыхания.

Клей

Растворители которые составляют основу современных клеев, при сгорании выделяют множество летучих веществ представляющих огромную опасность для здоровья. Фенолы, альдегиды, ацетон и прочие вещества, обладают выраженным канцерогенным и токсическим эффектом.

Кадмий

Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем, является вдыхание паров его оксида (CdO). Вдыхание в течении одной минуты воздуха, с содержанием в нём $2,5 \text{ г/м}^3$ окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м^3 . – **СМЕРТЕЛЬНО!!!**



Гексамин

Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

Метанол

Метанол – яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Прием внутрь 5–10 мг. метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более – к смерти.

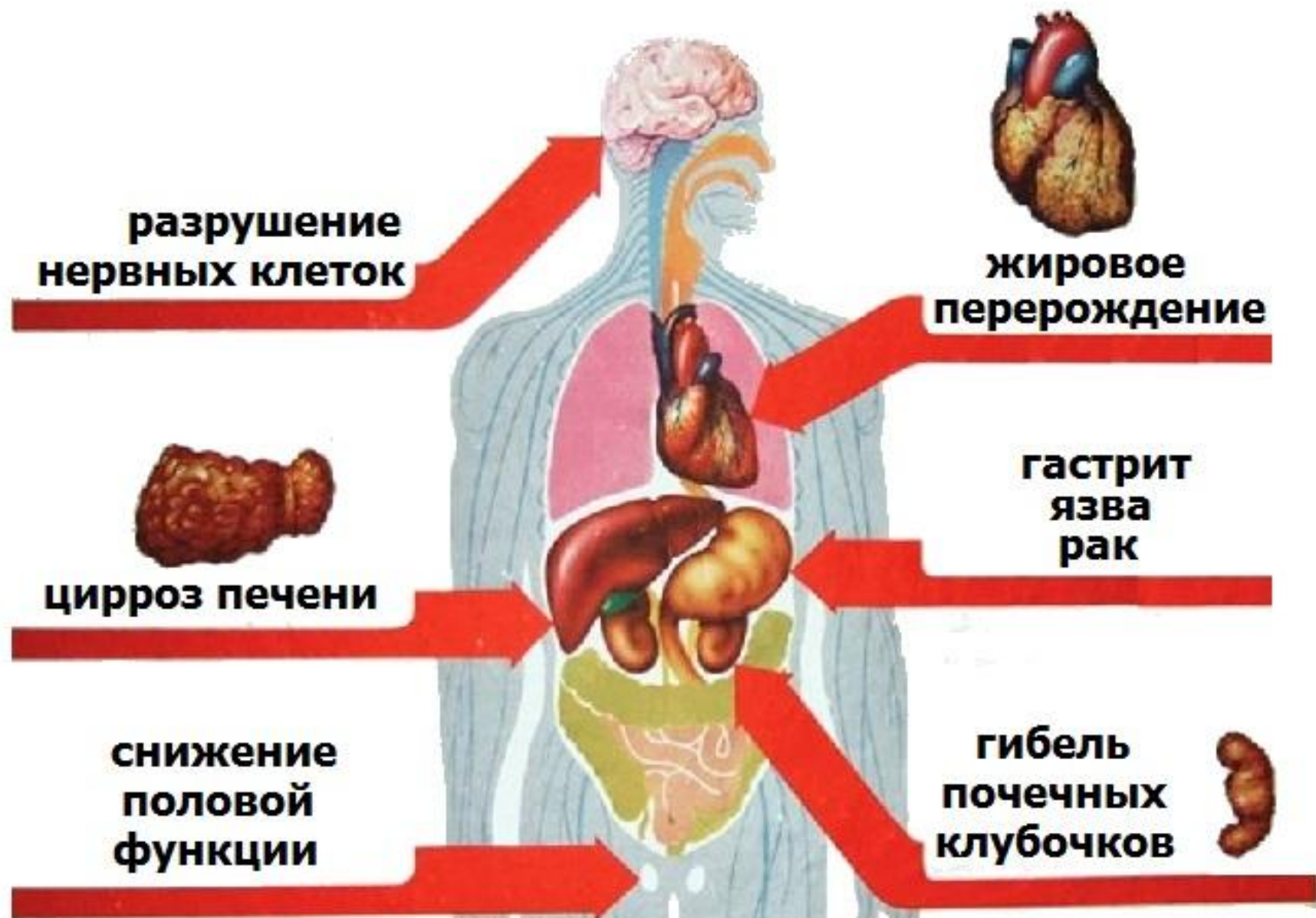
Никотин

Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть). Средняя летальная доза для человека $0,5-1 \text{ мг/кг}$.

Бумага

Современные сорта бумаги отбеливаются хлором, и красятся красками содержащими тяжёлые металлы. Вдыхание дыма, от горения такой бумаги, приводит к накоплению тяжёлых металлов в организме, что в перспективе может вызвать серьёзное отравление.

АЛКОГОЛЬ - ЭТО ОПАСНО!



РАЗРУШИТЕЛЬ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА



Алкоголь тормозит формирование органов и систем органов у подростка, опасен для развития головного мозга, отрицательно действует на психику, интеллект, поведение.

Вред алкоголя на организм ребенка и подростка выражается в следующем:

- ✓ нарушение химических процессов в мозге и нервной системе ребенка, вызывая задержку в развитии, нарушение памяти;
- ✓ снижаются способности подростка к учебе и другим областям науки, творчества;
- ✓ снижается способность к логическому и абстрактному мышлению;
- ✓ проявление психозов и депрессий;
- ✓ дети и подростки эмоционально деградируют, снижается реальное восприятие окружающего мира.

АЛКОГОЛЬ разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

Никогда не пей!



Наркомания - это смерть !



Повреждение мозга

Потомство



СПИД

Гепатит



Передозировка

Смерть





Влияние наркотиков на организм подростков

Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Отравление организма становится причиной поражения внутренних органов, особенно печени и почек. Самая распространенная болезнь среди наркоманов – гепатит и СПИД. Эти болезни передаются через кровь, а наркоманы, которые употребляют наркотики внутривенно, постоянно колются одним шприцом.





Привыкание к наркотикам почти **всегда** происходит с **первого** раза. Нельзя сказать: сейчас попробую, а потом не буду.

Хочешь жить – не пробуй!

Скажешь **НЕТ** –
подаришь себе жизнь.

Помни: наркоманы живут после первого приёма лишь 5-10 лет.

Последствия для организма гораздо тяжелее чем после длительного приёма алкоголя и табака.



Наркотики –

ЭТО

СМЕРТЬ!



Снижаем влияние вредных привычек на организм поэтапно

Постепенный и планомерный подход позволит избавиться свою жизнь абсолютно от любой вредной привычки, однако, главное в этом — осознание и принятие проблемы. Любой путь саморазвития, очищения своей жизни от постороннего мусора и отравляющих пристрастий можно условно разделить на три этапа:

1. Отказ от пагубного пристрастия. Осознав всю степень негативного влияния вредных привычек на здоровье человека, гораздо проще отказаться от отравляющих организм зависимостей. Потребуется колоссальная сила воли, а возможно, и поддержка единомышленников, однако сдаваться ни в коем случае нельзя — только полный отказ, без каких-либо полумер и послаблений, позволит победить сформировавшуюся привычку.

2. Переломный момент. Выведение из организма токсических веществ так или иначе сопровождается своего рода «ломкой», когда желание вернуться к привычному образу жизни ощущается на физиологическом уровне. Если привычка сильна и непреодолима, стоит прибегнуть к медицинской помощи — специальная очищающая терапия и работа с психологом позволит преодолеть этот тяжелейший этап.

3. Восстановление. Очистившись от токсических веществ, организм начинает постепенно восстанавливать утраченные функции. Улучшается работа органов и систем, возвращаются жизненные силы, бодрость и полноценная активность. На это также потребуется время, однако нет ничего невозможного!