

ГБОУ школа- интернат им.М.С.Бароева с. Гизель.

Доклад на заседании МО воспитателей на тему:
«Вредные привычки и их влияние на
человека ».

Составитель: Голлоева Марина Константиновна

Воспитатель 9 А класса



Гизель 2022

Директор

[Signature]

Голлоева С.А

Введение

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи, так как они, несмотря на свой еще далеко юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают себя.

Целью работы является раскрытие проблемы вредных привычек среди молодежи и формирование культуры здорового образа жизни через процесс его изучения.

Задачи: формирования мотивации молодежи на здоровье и здоровый образ жизни; организация просветительной работы среди учащихся по здоровому образу жизни.

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголем. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодёжи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. С данной проблемой необходимо бороться не только обществу, но и также каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Только после этого можно говорить о решении данной проблемы. И поэтому я решила провести данное исследование, чтобы наглядно увидеть причину появления вредных привычек среди молодёжи, т.к. молодёжь является основой нашего общества.

Проблема формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы.

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающего поколения до недавнего времени идентифицировался с физическим воспитанием. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и равнодушия, социальных болезней и экологически неблагоприятных условий существования физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья учащейся молодежи. Возникла насущная потребность выделения самостоятельной области воспитания, получившей название "формирование культуры здоровья учащихся".

Директор



Исеева С.А.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

1. Привычки: вредные и полезные

Привычки - это форма нашего поведения. Полезные привычки помогают формированию гармонически-развитой личности, а вредные - наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному получению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию.

Однако в школьные годы возникает немало и вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными являются курение, злоупотребление спиртными напитками и наркомания. Эти привычки могут незаметно перейти в порок, способный испортить жизнь человека.

2. Курение

«Злой, черной травой» называют табак. В табачном дыме обнаружено до 6000 различных компонентов и их соединений, 30 из которых относятся к разряду натуральных ядов.

Главный компонент табачного дыма - никотин. Никотин - сильный яд и действует на нервную систему возбуждающе. Он легко проникает в кровь, накапливается в самых жизненно важных органах и приводит к нарушению их функции.

В легких радиоактивные продукты способны задерживаться от нескольких месяцев до многих лет. Легочная ткань благодаря активным механизмам



Директор

Иванова С.А.

защиты освобождается от подавляющей части изотопов, но они, попав в кровь, разносятся в другие органы, оседая в них.

Все органы чувств: осязание, обоняние, вкус, зрение, слух у курящих функционируют не на должном уровне. Seriously страдает от табачного дыма зрение, прежде всего у курильщика со стажем. Доказано, что ухудшение зрения связано, скорее всего, с действием не никотина, а других табачных соединений-цианидов.

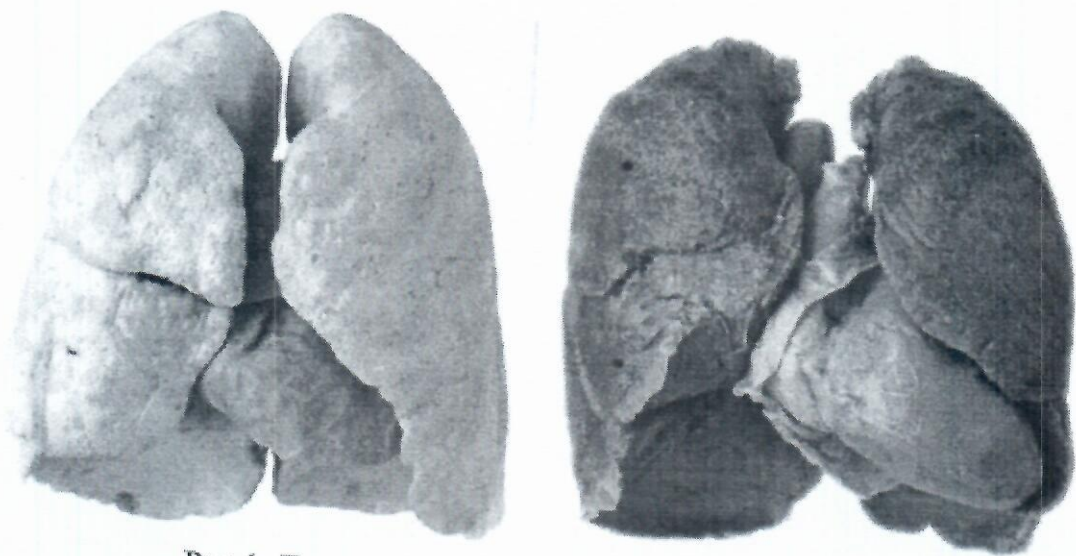


Рис.1. Легкие здорового человека и курильщика

Табачные вещества вмешиваются и в другие обменные процессы, изменяя минеральный состав организма. Этому в большой степени способствуют химические элементы и самого табака, в частности тяжелые металлы, которые изменяют нормальные соотношения микро- и макроэлементов внутри клеток.

При курении развивается и прогрессирует спазм сосудов, питающих сердце. Одновременно повышается и свертываемость крови, что способствует более быстрому образованию тромбов. Все это приводит к раннему возникновению ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт миокарда.

После первого вдоха сигаретного дыма ядовитые вещества уже через 7 секунд проникают в головной мозг, дезорганизуя его работу. Не остаются безучастными к табаку и органы пищеварения. Редко кто из курящих не жалуется на плохой аппетит и неприятные ощущения в области



Директор *Иванова С.А.*

желудка. Курение - частая причина гастритов. Язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

У курильщиков с многолетним стажем интеллектуальная работоспособность всегда снижена. Умственная деятельность дается им с трудом: ухудшается память, появляется рассеянность, забывчивость.

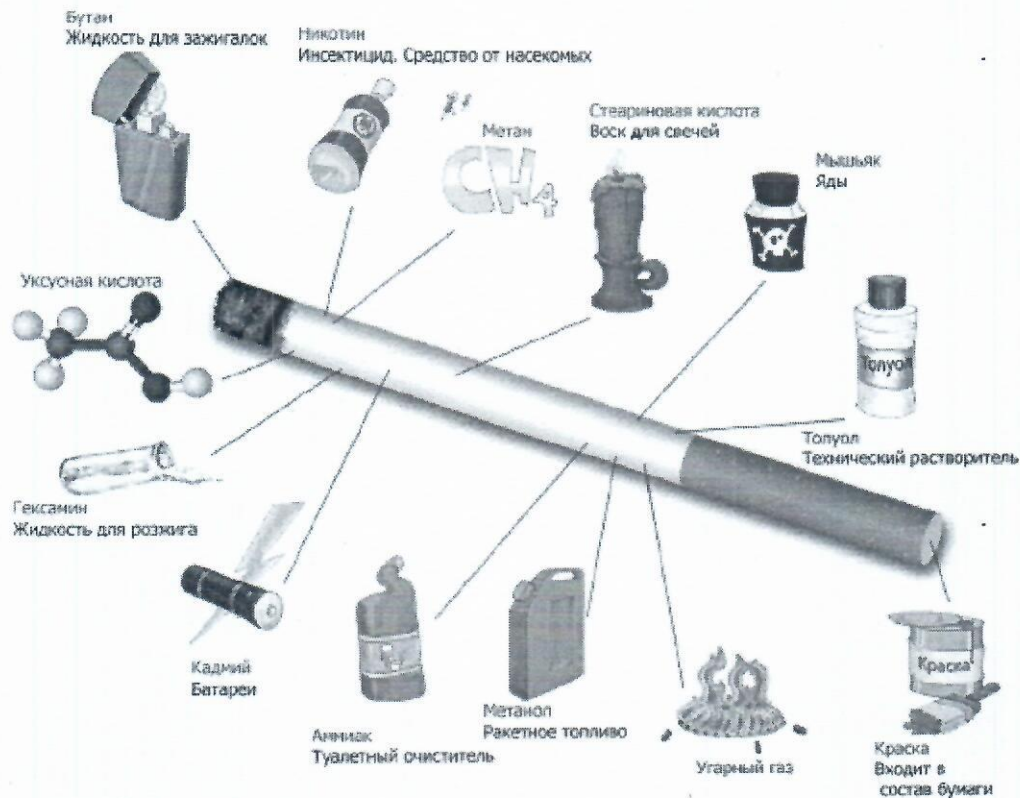


Рис.2. Состав табака в сигарете

В последние годы наблюдается отчетливая тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодежи и более раннему употреблению табака. По данным, приведенным совместно с ВОЗ в 2006 году распространенность табакокурения среди мужчин 18-19 лет составила 47%, среди женщин – 36%. При этом темп роста курящих граждан в нашей стране является одним из самых высоких в мире. По экспертным оценкам в настоящее время Российская Федерация находится на 4 месте по распространенности табакокурения среди подростков.

3. Алкоголизм



4

Директор

[Signature]

Цусева С.А.

Алкоголь представляет собой не только угрозу для здоровья и жизни людей, но и для материальных устоев общества и личности. Алкоголь отнимает у человека такие необходимые для современной жизни качества, как быстрота реакции, ловкость и точность движений, толкает его в бездну духовного и морального упадка, на преступления. Особенно опасен алкоголь в сочетании с другими наркотиками.

Большинство спиртных напитков (за исключением виноградных вин) получается путем смешивания этилового спирта, воды и различных добавок, обеспечивающих тот или иной аромат и вкусовые качества спиртных напитков. Токсичность спиртных напитков определяется наличием в них побочных продуктов - сивушных масел.

В первую очередь на поступление в организм алкоголя реагирует нервная система. Сначала нарушается деятельность клеток коры полушарий головного мозга, а затем действие алкоголя распространяется на клетки спинного мозга и глубоких отделов головного мозга. В результате тяжелого алкогольного опьянения гибнет около 20 тыс. нервных клеток.

Как известно, деятельность нервной клетки включает в себя процессы возбуждения и торможения. Алкоголь действует угнетающе в первую очередь на процессы торможения в коре головного мозга.

При легкой степени алкогольного опьянения улучшается настроение, возникает ощущение бодрости, удовольствия, появляются приятные мысли. Человек испытывает желание общаться с окружающими. Мышление ускоряется. Но его последовательность и логичность нарушаются. Отмечается покраснение, реже - побледнение кожных покровов, учащение пульса, повышение аппетита. Все это свидетельствует о расторможенности подкорковых центров за счет угнетения тормозных процессов в коре головного мозга.

При средней степени опьянения угнетение распространяется и на подкорковые центры головного мозга. Повышенное настроение сменяется переходящим или достаточно длительным состоянием раздражения, придирчивости, недовольства окружающими, обидой. В таком состоянии человек утрачивает способность оценивать ситуацию в целом, свое место в ней и взаимоотношения с окружающими. В силу этого действия труднопредсказуемы и могут привести к неадекватным поступкам, в том числе представляющим угрозу для него самого и окружающих.

Все это свидетельствует о более глубокой степени угнетения коры головного мозга. Параллельно углубляется и процесс угнетения подкорковых центров. Речь становится нечеткой, смазанной. Наблюдается нечеткость в движениях. Походке, выполнении привычных, автоматизированных

Директор



[Handwritten signature]

Иванова С.А.

действий. Это объясняется расстройством функции вестибулярного аппарата, регулирующего равновесие. Под влиянием алкоголя нарушается также сокращение мышц-антагонистов, обеспечивающих координацию движений. Восприятие окружающего затрудняется, в частности увеличивается порог слухового и зрительного восприятия. Восприятие расстояния и скорости затрудняется.

Средняя степень опьянения обычно сменяется глубоким сном. Проснувшись, человек испытывает разбитость, слабость, вялость. Апатию, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду. Настроение, психическая и физическая работоспособность падают.

Алкоголь быстро всасывается в кровь и вследствие этого его действие распространяется на все органы. Алкоголь, поступая в организм, подвергается в нем окислению до конечных продуктов - воды и углекислого газа. В неизменном виде алкоголь выделяется при дыхании, со слюной и в основном через почки. Фильтруясь из крови через почечные канальцы. Алкоголь не только раздражает их, вместе с ним выделяются многие ценные и необходимые для нормальной жизнедеятельности организма вещества. В частности. Нарушается содержание в крови калия, натрия, кальция, магния. Употребление спиртных напитков. Тем более злоупотребление ими. Через центральную нервную систему вызывает нарушения различных видов обмена: белкового, углеводного, жирового. Витаминного не только на уровне систем и органов, но и на клеточном и молекулярном уровне.

Главным центром обезвреживания алкоголя в организме является печень, но ее способность быстро справляться с поступающим ядом не беспредельна. Клетки печени очень чувствительны к алкоголю и на них отрицательно влияют частые контакты с этим ядом. Который нарушает внутриклеточное дыхание и ферментативный обмен.

При систематическом употреблении алкоголя снижается устойчивость организма по отношению к инфекциям и влиянию отравляющих веществ, изменяется его реактивность по отношению к лекарственным средствам. Растворенный в крови алкоголь уменьшает поверхностное натяжение между красными кровяными клетками (эритроцитами), которые начинают легко склеиваться друг с другом. Забивают капилляры, сужая их проходимость, и вызывают небольшие кровоизлияния, имеющие неприятные последствия, в особенности для мозга или сердца. Частичное выделение алкогольных паров через легкие приводит к повреждению эластичной ткани дыхательной системы. Таким образом, быстро развивается эмфизема и фиброз легких с весьма неблагоприятным прогнозом.



Директор

Иванов

Иванова С. А.

Тяжелые поражения белых (лейкоцитов) и красных (эритроцитов) кровяных клеток у человека, злоупотребляющего алкоголем, связаны с непосредственным токсическим действием, оказываемым алкоголем на костный мозг, желудок. Систематическое употребление алкоголя приводит к затрудненному всасыванию питательных веществ, недостатка в организме витаминов.



Рис.3. Образование тромбов в состоянии опьянения

Для лечения алкогольной зависимости используются 3 группы методов: психотерапевтический, условнорефлекторный (восстановление рефлексов), сенсобилизирующий (назначение средств, применение которых резко повышает чувствительность организма к алкоголю и делает его дальнейшее употребление опасным для здоровья пьющего). Это происходит в связи с блокадой ферментных систем, участвующих в расщеплении алкоголя.

Злоупотребление алкоголем является одним из основных факторов риска для здоровья населения.

4. Наркомания



Диалектика развития нашего общества, трудности и противоречия, которые оно преодолевает на своем пути таковы, что сегодня приходится говорить о реальной опасности распространения наркоманических тенденций среди отдельных групп населения, в основном молодежи. Медики нашей страны, как и медики всего мира, объявили войну наркотикам. Но медики могут лишь пытаться спасти уже пораженных наркоманией, смягчив им боль ломки, подавив болезненную тягу к наркотикам.

Лечить наркомана очень трудно. Дело не только в тяжести ломки или вторичных токсических поражений нервной системы и внутренних органов. Наркомана приходится учить жизни заново. Приходится восстанавливать способность нормально чувствовать, открывать естественные пути извлечения из жизни радости, основанные на раскрытии творческого, трудового потенциала личности. Приходится налаживать или создавать заново опорную систему отношений с людьми и миром. Для этого нужны новые условия быта, труда, жизни в целом, нужен новый круг общения.

Каждое наркотическое вещество оказывает специфическое действие на нервную систему. Поэтому в зависимости от вида вещества и от его количества организм человека может быть доведен до различных состояний: от простого оцепенения до мнимой смерти- полного наркоза, от сна до гипноза, от частичного обезболивания-местного наркоза до галлюцинаций. Такие эффекты получаются в связи общим или частичным блокированием, угнетением, торможением центральной нервной системы из-за воздействия наркотических средств на мозговую и болевую центр или на периферические нервные окончания в органах. Но есть вещества, которые оказывают противоположное действие, возбуждая или стимулируя центральную нервную систему, чем наносят ей большой вред, постепенно разрушая ее.



Директор

Исеева С.А.



Рис.4. Физические нарушения после приемов наркотиков

Много веков назад наркотические средства использовались в качестве обезболивающих. Постепенно наркотические вещества образовали группу лекарственных веществ, воздействие которых на нервную систему человека носит избирательный характер. Большинство из них обладает эйфоризирующим эффектом, и у человека может возникнуть пристрастие к ним. Поэтому считается, что наркотики могут играть двоякую роль: быть помощниками человека — когда их используют в медицинских целях; и врагами — когда сознательно или не сознательно злоупотребляют ими.

5. Профилактические мероприятия и программы в РФ

Учитывая высокий уровень злоупотребления алкоголем и распространенности употребления табака среди населения РФ, состояние питания населения и уровень неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды, особое внимание должно быть уделено профилактическим программам и реализации мер, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан РФ, остановку роста уровня потребления алкоголя и табака и обеспечение его дальнейшего поэтапного снижения. Усиление профилактической работы по предупреждению алкоголизма, наркомании и табакокурения; формирование у молодежи мотивации для ведения здорового образа жизни — является



Директор

[Signature]

[Signature]