

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Городского округа Балашиха
«Гимназия № 3»

Индивидуальный итоговый проект
« Влияние вредных привычек на организм человека»

Автор: Кожаев Алексей

ученик 9»В» класса

Руководитель : Билецкая И.В.

2022 год

Содержание

Введение.....	3
---------------	---

I.	Основная часть	
1.	Понятие «Вредные привычки»	5
2.	Особая группа вредных привычек	6
3.	Причины возникновения вредных привычек	8
4.	Профилактика вредных привычек у детей и подростков.....	10
5.	Методы борьбы с вредными привычками.....	11
II.	Практическая часть	
	12
	Заключение.....	17
	Источники	18
	Приложения.....	19

«Человек часто сам себе злейший враг». (Цицерон.)

Актуальность проекта заключается в том, что в настоящее время здоровье большого количества людей страдает от наличия вредных привычек, которые оказывают негативное влияние на здоровье человека. В первую очередь, - это курение, алкоголь, наркомания и токсикомания.

Главное «оружие» в борьбе с ними – это информация. Необходимо, чтобы каждый человек знал о действии, о вреде, приносимом ими организму человека.

Я в данном проекте хочу рассказать о том насколько это вредно, о том что в этом нет необходимости и о том что люди самостоятельно осознанно себя убивают. Проблема проекта заключается в том, что профилактика вредных привычек сегодня, к сожалению, почти не ведётся среди населения. Если это и происходит, то в виде маловразумительных плакатов, вывесок и агитаций. Эффект от подобных мероприятий крайне низок.

Гипотеза: Большинство случаев потребления вредных средств молодыми людьми связано с целью повысить свое настроение, и причиной, по которой они впервые стали их употреблять (спиртные напитки, сигареты, наркотики) является желание повзрослеть. Негативные последствия, которые несут эти пороки, оказывают, прежде всего, вред здоровью.

Цель проекта: Проанализировать причины возникновения вредных привычек в подростковом возрасте, выделить основные методы борьбы с вредными привычками.

Задачи проекта:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Выяснить причины возникновения вредных привычек у подростков.
3. Выявить имеются ли вредные привычки у подростков 9-го класса.
4. Выделить основные методы борьбы с вредными привычками.

Объект: подростки.

Предмет: причины возникновения вредных привычек.

Методы:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Провести анкетирование среди подростков.
3. Анализ полученных данных.

Практическая значимость проекта заключается в том, что выводы и результаты работы могут быть использованы для подготовки и проведения профилактического мероприятия.

1. Понятие «Вредные привычки»

Вредная привычка - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.

Вредными считаются привычки, отрицательно оцениваемые обществом и негативно влияющие на формирование человеческой личности. К ним относятся: привычка грызть ногти, ковырять в носу, щелканье суставами, переедание, игровая зависимость, телевизионная зависимость, интернет-зависимость, шопоголизм и другое. Но больше всего общественность вызывает возрастающая тревога приобщения молодых людей к самым негативным привычкам – табака курению, алкоголю, наркотикам.

В жизни современного общества особо острыми стали проблемы, связанные с курением, наркоманией, употреблением алкоголя и компьютерной зависимостью. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде подростков. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности.

К числу основных факторов формирования и закрепления вредных привычек у подрастающего поколения относятся:

- слабая организация проведения воспитательной работы;
- процесс акселерации при отсутствии критического мышления;
- временное получение искусственно создаваемого душевного комфорта и снятие напряжения после приема наркотических средств и алкоголя с формированием доминанты;
- упрощение путей удовлетворения различных потребностей человека путем торможения ЦНС.

2. Особая группа вредных привычек

Болезненные пристрастия - особая группа вредных привычек - употребление алкоголя, никотина, наркотиков, токсических и психотропных

веществ в целях развлечения.

2.1. Алкоголь

Алкоголизм - это заболевание, наступающее в результате постоянного употребления спиртных напитков (в том числе энергетических напитков). Последствия алкоголизма плачевны для организма:

- алкоголь толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки;
- вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток;
- алкоголь губительно действует на детей ещё до их рождения;
- увеличивает шансы рождения больного младенца;
- дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников;
- употребление алкоголя сокращает жизнь человека на 10-15 лет;
- алкоголь приводит к нарушению обмена веществ.

Таким образом, употребление алкоголя приводит к биологическому старению и социальной деградации личности.

2.2. Курение

Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить курить крайне сложно. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает

Итак, в ходе работы нами были изучены следующие этапы влияния курения на организм человека:

- Никотин портит структуру ногтей, цвет и крепость зубов, влияет на цвет кожи и силу волос. Обычно курильщика легко определить по желтоватому цвету кожи, налёту на зубах и всегда неприятному запаху изо рта. Дело в том, что курение негативно влияет на выделение секретов желудка, из-за чего он постепенно начинает гнить;
- Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов, в частности сосудов. У курильщиков к старости сосуды становятся

неэластичными и хрупкими. Также у курящих сужаются сосуды, появляются спазмы;

- Никотин вызывает повышение кровяного давления. У курящих оно на 10 миллиметров ртутного столба выше, чем у тех, кто никогда не курил;

- Курение также негативно сказывается на здоровье ребёнка, особенно если женщина курит во время беременности. Дети часто болеют, легко простужаются и отстают в развитии.

В сигаретном дыме содержится около 800 различных вредных веществ и ни одного полезного. Самое вредное – никотин.

Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним.

В России принят закон, который запрещает курить в общественных местах: в школе, в магазине, кафе, подъезде, общественном транспорте, в присутствии беременных женщин, детей.

У курильщиков ухудшается память, внимание, здоровье, чаще возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания легких, нервной системы.

2.3. Наркотики

Знакомство человека с наркотиками состоялось тысячелетия назад. Люди каменного века знали гашиш, опиум, кокаин и использовали их для поднятия боевого духа перед боевыми действиями или на религиозных обрядах.

Шумерская цивилизация оставила на глиняных табличках (3500 г. до н.э.) самые ранние советы по приготовлению и употреблению опиума. Использование галлюциногенных грибов на религиозных ритуалах засвидетельствовано ранними источниками в Мексике, Скандинавии, Сибири. На стенах погребальных пещер индейцев Центральной Америки встречаются изображения людей, жующих листья коки (300 г. до н. э.).

Около 2700 года до н. э. В Китае уже использовали коноплю в виде настоя

или чая. Император Шен Нунг предписывал своим подданным принимать этот чай в качестве лекарства от подагры и рассеянности, а от кашля и поноса предлагал использовать гашиш.

Египетский папирус (XVI в. до н. э.) рекомендовал в качестве лечебного средства мак. В Греции в VII в. до н. э. применялись настойки, в состав которых включались вино, мед и опиум. Аристотель, Геродот и Гален в своих трудах описывали действие наркотиков. Уже в древнеримские медики выяснили, что опиум может быть смертельным ядом.

В начале VII в. н. э. на Аравийском полуострове возник ислам, священная книга которого Коран запрещала употребление алкоголя, в связи с чем появились попытки заменить алкоголь опиумом. В конце XIII в. крестоносцы привезли с Ближнего Востока в Европу опиум как средство одурманивания. Но благодаря средневековой инквизиции использование опиума притормозилось на несколько веков. Только в XVI в. в медицинскую практику был введен опий (Парацельс – известный медиум).

В 1805 году удалось выделить морфин, а в 1956 году появились шприцы и наркомания стала развиваться через уколы. В 1860 году немецкий химик Альберт Ниман получил активный алкалоид и назвал его кокаином.

В 1914 году немецкой фармацевтической компанией были разработаны экстази и МДА. Амфетамин был получен в 1887 году, но лишь с 1935 года его начали использовать в медицинских целях. Синтетический вариант ЛСД был изготовлен в 1938 году в Женеве химиком Альбертом Хоффманом в терапевтических целях.

В России издавна выращивались конопля и мак для производства многих вещей в хозяйстве. Распространение наркотиков началось в 60 – е годы, когда был снят «железный занавес».

Масштабы и скорость распространения наркомании в России таковы, что ставят под угрозу физическое и моральное здоровье людей и их будущее. К тому же распространение наркомании увеличивается с каждым годом и последствия этого очень велики. Наркотики все больше становятся

необходимой особенностью жизни некоторых людей, компонентом общения, приходят на смену алкоголю.

Наркотические вещества любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста.

Изучив материалы по данной проблеме, я установил следующие особенности влияния наркотических веществ на организм человека:

- Наркотики вызывают бессонницу и при этом постоянное состояние сонливости, бледность, заторможенность реакции, частое чихание и заложенный нос.
- Наркотики поражают мозг человека и нарушают психику.
- Все наркоманы, вне зависимости от вида принимаемого наркотика, долго не живут, теряют интерес ко всему и перестают за собой следить, превращаясь в бомжей.

Самое печальное то, что вредные привычки человека наносят вред, не только себе, но и окружающим их людям. Пьяные за рулём, буйные от любого вида опьянения, бестактные люди, обрекающие окружающих на роль пассивных курильщиков, безответственные родители, плодящие больных и недоразвитых детей. Это не просто те, кто сознательно шагает в могилу, но и те, кто тянет за собой многих других.

Употребление наркотиков приводит:

- К плохому самочувствию.
- К мучительным болям.
- К неадекватному (неправильному) поведению.
- К привыканию к наркотикам.

3. Причины возникновения вредных привычек

Начало приобщения к вредным привычкам, как правило, относится к подростковому возрасту. Можно выделить следующие группы основных причин приобщения молодежи к вредным привычкам:

1. Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности

Из-за этого молодые люди часто вступают в конфликт с теми, от кого они находятся в определенной зависимости. Но при этом они имеют достаточно высокие запросы, хотя сами не в состоянии их удовлетворить, потому что не обладают для этого ни соответствующей подготовкой, ни социальными, ни материальными возможностями. В этом случае вредные привычка становятся своеобразным бунтарством, протестом против исповедуемых взрослыми или обществом ценностей.

2. Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели.

Поэтому такие люди живут сегодняшним днем, сиюминутными удовольствиями и не заботятся о своем будущем, не задумываются о последствиях своего нездорового поведения.

3. Ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука.

Эта причина особенно сказывается у людей неуверенных, с низкой самооценкой, которым жизнь кажется беспросветной, а окружающие их не понимают.

4. Общение

Трудности общения, свойственные людям, которые не имеют прочных дружеских связей, трудно вступают в тесные отношения с родителями, учителями, окружающими, не легко поддаются под дурное влияние. Поэтому если среди ровесников есть употребляющие вредные вещества, они легче поддаются их нажиму («попробуй, и не обращай внимания на то, что это плохо»). Почувствовав под влиянием этих веществ раскрепощенность и легкость, они пытаются расширить круг знакомств и повысить свою популярность.

5. Экспериментирование.

Когда человек слышит от окружающих о приятных ощущениях от употребления вредных веществ, он, хотя и знает об их пагубных влияниях на организм, хочет сам испытать эти ощущения. К счастью, большинство экспериментирующих этим этапом знакомства с вредными веществами и ограничивается. Но если человеку свойственны и еще какие-либо из указанных провоцирующих причин, то этот этап становится первым шагом к формированию вредных привычек.

6. Желание уйти от проблем,

видимо, основная причина употребления вредных веществ подростками. Дело в том, что все вредные вещества вызывают торможение в ЦНС, в результате которого человек «отключается» и как бы уходит от имеющихся у него проблем. Но это не выход из создавшегося положения - проблемы не разрешаются, а усугубляются, а время уходит.

Таким образом, необходимо еще раз отметить особую опасность действия вредных веществ на подростков. Это связано не только с происходящими у них процессами роста и развития, а прежде всего с очень высоким содержанием в их организме половых гормонов. Как раз взаимодействие этих гормонов с вредными веществами и делает подростка чрезвычайно чувствительным к их действию. Например, взрослому, чтобы пройти путь от начинающего пить алкоголь до алкоголика, требуется от двух до пяти лет, а подростку - всего лишь от трех до шести месяцев! Конечно же, для 15-16-летнего школьника, который готовится вступить в юношеский возраст, такое следствие употребления вредных веществ особенно опасно.

4. Профилактике вредных привычек у детей и подростков

Профилактика вредных привычек, сегодня, к сожалению, почти не ведётся. Если это и происходит, то в виде маловразумительных плакатов, вывесок и агитаций. Эффект от подобных мероприятий крайне низок. Здесь впору вспомнить фразу о спасении утопающих, в чьих руках их же спасение.

Работы по профилактике вредных привычек у детей и подростков оказываются эффективной при соблюдении следующих условий:

- следует воспитывать и формировать здоровые жизненные потребности, создавать социально значимые мотивации поведения;
- детям и родителям следует предоставлять объективную информацию о вредных привычках, их воздействии на человека и последствиях применения;
- соответствующее информирование необходимо осуществлять с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- понимание детьми сущности вредных привычек должно идти параллельно с формированием устойчиво негативного личностного отношения к психоактивным веществам и навыков межличностного общения со сверстниками и взрослыми, умения справляться с конфликтами, управлять эмоциями и чувствами;
- учащиеся должны приобрести опыт решения своих проблем без помощи психоактивных веществ, научиться бороться с этими увлечениями близких и друзей;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни, влиять на уровень притязаний и самооценку детей;
- в борьбе с вредными привычками ребенок, родители, педагоги должны быть едины: надо помочь ребенку отказаться (или захотеть отказаться) от вредных привычек самому.

5. Методы борьбы с вредными привычками

Искоренение вредных привычек следует начать с их осознания. Проблемой большинства людей является именно то, что они не видят вреда в своих действиях. Но к счастью есть несколько эффективных методов решения вопроса как победить вредные привычки. Главное, подойти к этому очень серьезно:

- Нужно отвлечься, ненадолго расслабиться и вспомнить какие действия в течение дня совершаются автоматически и без всякого контроля. Причём они повторяются изо дня в день. Через некоторое время удастся вспомнить несколько из них. Это и будут привычки, которые необходимо взять под контроль.

- Вопрос как отказаться от вредных привычек **зависит от воли и характера человека**. Кому-то требуется пара-тройка дней, а некоторым не хватит и полугода. Лучший вариант — каждый день в течение трёх недель заменять вредную привычку полезной. Например, вместо того, чтобы покурить, нужно выпить стакан воды и сделать 5 глубоких вдохов.

- Когда начнёт ощущаться дискомфорт от отсутствия вредной привычки, нужно набраться сил и не обращать на него внимания. Лучше всего научиться получать удовольствие от этого дискомфорта — ведь он говорит о том, что привычка уходит.

- **Никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя делать себе поблажки**. Очень многие люди ломаются именно на этом этапе. «Сегодня был трудный день, от одной сигареты ничего не будет» и так далее.

- Главное правило, при котором профилактика вредных привычек будет действовать — это **соблюдение режима** в 21 день или 3 недели. Если хоть один день будет вновь наполнен старой привычкой – весь отсчёт следует начать сначала. Но как бы ни сложилась борьба, она того стоит. Жизнь без вредных привычек намного интереснее и лучше, чем порою кажется.

Таким образом, приходим к выводу что, чем раньше будет выявлено наличие пагубных привычек у школьников, тем более эффективна будет помощь. Вредные привычки школьников можно попробовать искоренить следующими методами:

- распределением свободного времени подростка;
- пропагандой здорового образа жизни;
- положительным примером окружающих.

Однако самым действенным методом борьбы с вредными привычками

среди детей является **собственный пример взрослых**. Перед глазами ребенка должен стоять пример человека, ведущего здоровый образ жизни.

II. Практическая часть

Опрос проводился среди учащихся МАОУ «Гимназия № 3» 25 января 2022 г., с целью выяснения вопроса о том, имеют ли подростки 15-16 лет вредные привычки. Если да, то какие?

Опросу подлежали ученики 9-х классов (25 человек: 7 девочек и 18 мальчиков). Анкетирование проводилось добровольно.

В эксперименте использовался анонимный тест. Тест состоял из восьми вопросов, на которые подростки должны были выбрать ответ из выдвинутых вариантов.

Анализ полученных результатов:

I Алкоголь

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь алкогольные напитки?

а) да – 68 %

б) нет – 32 %

2. Как вы считаете, с какой целью употребляют спиртные напитки?

а) чтобы снять напряжение (стресс) - 12%

б) чтобы повысить своё настроение - 48%

в) чтобы поддержать компанию - 40%

3. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

а) ежедневно – 0 %

б) не более трех раз в неделю – 8 %

в) не более двух раз в месяц – 28 %

г) редко, вообще не употребляю – 64 %

II Курение

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь курить? Курите ли Вы сейчас?

- а) да, курю – 36 %
- б) нет – 36 %
- в) пробовал(а), но не курю - 28 %

2. Количество выкуриваемых Вами сигарет?

- а) 1-10 сигарет в день – 36 %
- б) 10-20 сигарет в день – 0 %
- в) более пачки в день – 0 %
- г) не курю – 64 %

3. Вследствие чего Вы начали курить?

- а) хотел попробовать – 8 %
- б) влияние компании – 16 %
- в) желание повзрослеть – 32 %
- г) получил удовольствие – 12 %
- д) не курю – 32 %

III Наркотики

1. Употребляли ли Вы когда-нибудь пусть даже слабый наркотик?

- а) да – 0 %
- б) нет – 88 %
- в) ответили не серьезно – 12 %

2. Как вы считаете, вредные привычки:

- а) вредят здоровью – 84 %
- б) помогают поднять настроение, расслабляют – 16 %

Самое печальное то, что вредные привычки человека наносят вред, не только себе, но и окружающим их людям. Пьяные за рулём, буйные от любого вида опьянения, бестактные люди, обрекающие окружающих на роль пассивных курильщиков, безответственные родители, нездоровые дети.

Это не просто те, кто сознательно шагает в могилу, но и те, кто тянет за собой многих других.

ВЫВОД

Результаты исследования позволили сделать следующие выводы:

- среди учащихся 9 классов алкоголь пробовали 68 %, среди них мальчиков 44% (11 человек) и девочек – 24% (6 человек);
- среди учащихся курить пробовали 64%, (14 мальчиков и 2 девочки), постоянно курят 36 % (9 человека); 28 % пробовали, но не курят;
- основной целью потребления спиртных напитков является повышение настроения, поддержание компании.
- основной причиной по которой впервые подростки попробовали закурить стало желание повзрослеть.
- наркотическому воздействию никто не подвержен;
- большинство учащихся высказали мысль о том, что основным негативным последствием этих привычек является вред здоровью.

Таким образом, большинство подростков 9-х классов по результатам опроса уже попробовали алкоголь и сигареты, 36 % обучающихся уже имеют вредную привычку-курение.

В данной работе я постарался раскрыть сущность вредных привычек и их влияние на организм человека, проанализировал причины возникновения вредных привычек в подростковом возрасте, выделил основные методы борьбы с вредными привычками.

Любое употребление наркотиков, а к ним относится и курение, и алкоголь, и сами наркотики быстро разрушает организм. Искоренение вредных привычек следует начать с их осознания. Но проблемой большинства людей является именно то, что они не видят вреда в своих действиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути ему идти. Идти по пути получения удовольствий от каждодневной упорной работы по совершенствованию своих духовных и физических качеств, по пути укрепления своего здоровья и создания условий для благополучной взрослой жизни. Или идти по ложному пути получения удовольствий от приема наркотических веществ, а значит, по пути быстрого уничтожения своего здоровья и своего будущего благополучия.

В современном мире альтернативой вредным привычкам может служить спорт. Занятие спортом, отказ от вредных привычек и ведение здорового образа жизни – главные цели здорового общества!

! КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ

- Обрети уверенность в том, что тебе лично наркотики не нужны!
- Найди здравые объяснения своей уверенности!
- Будь готов привести свои объяснения любому, кто заведет с тобой разговор о наркотиках.
- Твои слова должны быть сильнее любых доводов, расхваливающих употребление наркотиков.
- Не будь безразличным к тому, кого пытаются уговорить, объясни ему почему ты не хочешь употреблять наркотики.
- Не осуждай тех, кто "подсел", лучше подумай как помочь; если очень захочешь, то решение придет.
- Будь серьезен. Не заигрывай с теми, кто продает и употребляет наркотики: первые - ради наживы, вторые - ради "дозы" пойдут на все.
- Найди друзей, которые могут также, как и ты, быть против наркотиков.
- Не пытайся обманывать самого себя. Найди в мире, в людях, в себе, что-то прекрасное и открой это другим!

Список используемых источников и литературы

1. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимости.- СПб.: Речь, 2008. 226с.

2. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. - М.: Просвещение, 2007. 250 с.
3. Белсон П., Галбрайт Д., Эспеланд Г. 900 практических советов родителям и детям. - М.: Русское слово, 2010. 196 с.
4. <https://vrednyepriyichki.ru/>
5. <https://lifemotivation.ru/lichnostnyj-rost/vrednye-priyichki>
6. <https://videouroki.net/razrabotki/vriednyie-priyichki-1.html>
7. <https://myslide.ru/presentation/vrednye-priyichki-i-ix-profilaktika>
8. <https://xn--b1aaakaba9b1aeojjo1b6af.xn--p1ai/ru/instruktsiya-bessmertiya/kontrol-okruzheniya/vrednye-priyichki>

Приложение 1

Анкета «Вредные привычки»

I Алкоголь

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь алкогольные напитки?

а) да

б) нет

2. Как вы считаете, с какой целью употребляют спиртные напитки?

а) чтобы снять напряжение (стресс)

б) чтобы повысить своё настроение

в) чтобы поддержать компанию

3. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

а) ежедневно

б) не более трех раз в неделю

в) не более двух раз в месяц

г) редко, вообще не употребляю

II Курение

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь курить? Курите ли Вы сейчас?

а) да, курю

б) нет

в) пробовал(а), но не курю

2. Количество выкуриваемых Вами сигарет?

а) 1-10 сигарет в день

б) 10-20 сигарет в день

в) более пачки в день

г) не курю

3. Вследствие чего Вы начали курить?

а) желание повзрослеть

б) влияние компании

в) хотел попробовать

г) получил удовольствие

д) не курю

III Наркотики

1. Употребляли ли Вы когда-нибудь пусть даже слабый наркотик?

а) да

б) нет

в) ответили не серьезно

2. Как вы считаете, вредные привычки:

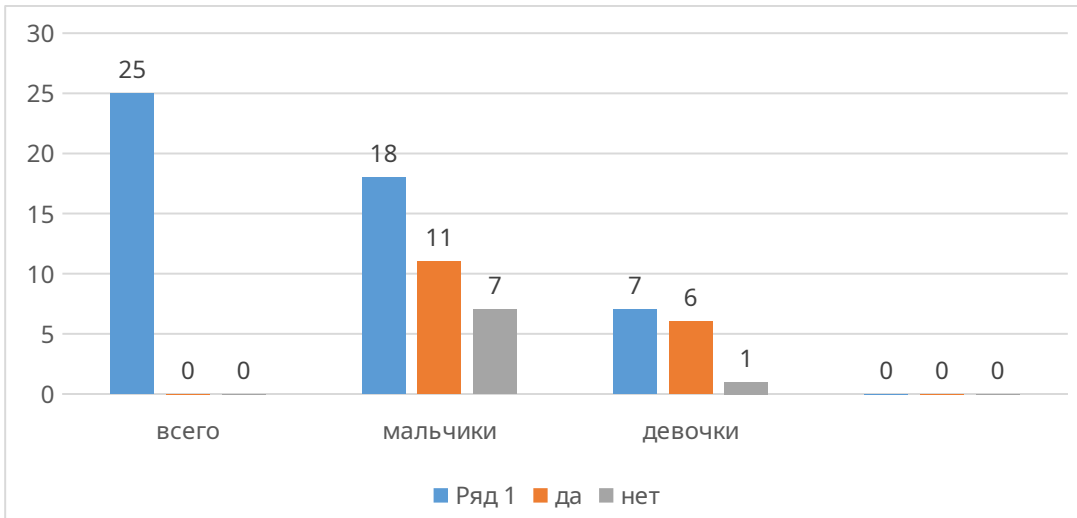
а) вредят здоровью

б) помогают поднять настроение, расслабляют

Приложение 2

Анкета

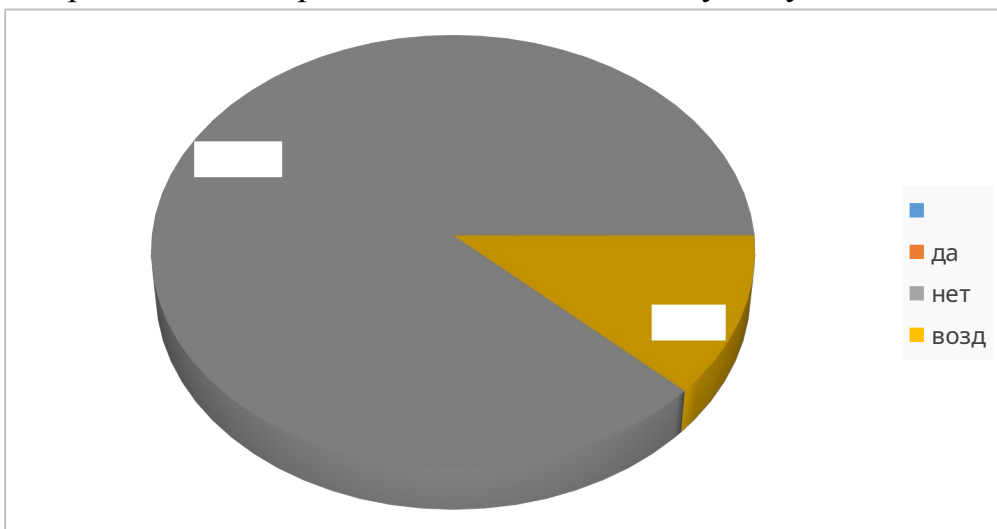
Вопрос I: Пробовали ли Вы когда-нибудь алкогольные напитки?



Вопрос II : Пробовали ли Вы когда-нибудь курить? Курите ли Вы сейчас?



Вопрос III : . Употребляли ли Вы когда-нибудь пусть даже слабый наркотик?





СКАЖИ НАРКОТИКАМ НЕТ!

Основной вред курения – это негативное воздействие никотина на органы дыхания человека, но в действительности, самый большой вред организму наносит **табачный дым**.





АЛКОГОЛЬ

Со временем обычная доза перестает вызывать чувство удовольствия, и человек увеличивает количество потребляемого алкоголя, что происходит постепенно и незаметно для самого человека. У систематически пьющего человека появляется зависимость (**алкоголизм**), и он уже не может жить без того, чтобы не принимать алкоголь.

Повышение концентрации **алкоголя (яда)** в коре головного мозга приводит к **разрушению нервных клеток**, вызывая патологические изменения деятельности нервной системы.

самый близкий коварный ВРАГ

82%
УБИЙСТВ ПРОИСХОДИТ ПОД ВЛИЯНИЕМ АЛКОГОЛЯ

75%
ВСЕХ ПРЕСТУПЛЕНИЙ СОВЕРШАЕТСЯ В СОСТОЯНИИ СИЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ

50%
ВСЕХ ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ ПРОИСХОДИТ ПО ВИНЕ НЕТРЕЗВЫХ ВОДИТЕЛЕЙ

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

Регулярное потребление алкоголя в количестве, превышающем 21 стандартную дозу в неделю для мужчин и 14 доз для женщин, может причинить **серьезный вред здоровью**.

ОПАСНО!

21 доза в неделю
или **3-4 дозы в день**

680 мл водки в неделю (водка, коньяк 40% об.)
180 мл водки в день
2 бутылки пива в день (пиво 5% об.)

14 доз в неделю
или **2 дозы в день**

2 бутылки сухого вина в неделю (вино 12% об.)
2 бокала вина в день (вино или шампанское 13% об., бокал 100 мл)
1 бутылка пива в день

Стандартная доза (по данным ВОЗ) - это 10 г чистого спирта.

- Сердце:** под действием алкоголя страдает проводящая система - возникает аритмия, вплоть до фибрилляции желудочков; замещение поврежденных алкоголем клеток миокарда соединительной тканью приводит к развитию хронической сердечной недостаточности.
- Сосуды:** при злоупотреблении алкоголем повышается риск развития атеросклероза, артериальной гипертензии и таких грозных осложнений, как инсульты.
- Поджелудочная железа:** острое отравление алкоголем нередко приводит к развитию острого панкреонекроза, когда железа может «переварить» саму себя; хроническое воздействие алкоголя запускает процесс перерождения тканей и развития хронического панкреатита.
- Печень:** алкоголь способствует развитию токсического гепатита, затем цирроза печени - в организме накапливаются неизбежные «отходы» жизнедеятельности, развивается печеночная недостаточность, а далее - кома и смерть.
- Репродуктивная система:** у мужчин значительно снижается количество вырабатываемых сперматозоидов и их качество, недостаток тестостерона приводит к появлению во внешности женских черт; у женщин нарушается менструальный цикл, яичники подвергаются жировому перерождению, появляются мужские черты во внешнем облике.

А что такое вредные привычки?

Вредные привычки – это систематическая деятельность человека, приносящая вред его собственному здоровью и здоровью окружающих.

ВЫВОД

- Вредные привычки – это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью.

