

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный технологический институт  
(технический университет)»  
(СПбГТИ(ТУ))

**ОТЧЕТ**

Эссе

(виды работ: реферат)

УГНС 38.00.00. Экономика и управление

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент(маркетинг)  
(код, название)

Направленность, магистерская программа (подчеркнуть) \_\_\_\_\_  
«Экономика предприятий и организаций»  
(код, название)

Факультет Экономики и менеджмента

Кафедра Экономики и организации производства

Учебный модуль Безопасность жизнедеятельности

Курс 1

Группа 6241

Студент Самсонова ксения Алексеевна  
(Ф.И.О, подпись, дата)

**Рецензия преподавателя**

Работа соответствует заданным требованиям. Компетенция сформирована и освоена . Работа выполнена на высоком уровне, при написании использовалось большое количество источников

Таблица 1

Компетенция	Вид работы	Наименование работы	Степень (оценка) освоения компетенции
УК-8	Эссе	Эссе на тему: «вредные привычки и борьба с ними».	Частично освоена.

Преподаватель \_\_\_\_\_  
(подпись, дата)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

МИНОБРНАУКИ

---

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Санкт-Петербургский государственный технологический институт  
(технический университет)»

---

Кафедра экономики и организации производства

Самсонова К.А.  
Группа 6241

**Вредные привычки и борьба с ними**  
Эссе по БЖД

Научный руководитель

---

(личная подпись)

---

(расшифровка)

Санкт-Петербург  
2022

## Оглавление

1. Введение.....	4
2. Курение.....	4
3. Алкоголь.....	5
4. Наркотики.....	5
5. Профилактика вредных привычек .....	6
7. Заключение.....	6
8. Список литературы.....	7

## **Введение**

Человек – это единственное осмысленное существо, которое сотворил Бог. Организм человека владеет неистощимыми запасами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью частей всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, возможностью к адаптации и компенсации. Природа сотворила человека для долгой и счастливой жизни, для труда и любви. Реализация всех возможностей, заложенных в людях, прямо зависит от его образа жизни, от привычек, которые человек приобретает и пользуется в течение всей своей жизни. И, к сожалению, ряд привычек, приобретенных им в определённый момент жизни, являются пагубными и основательно вредят здоровью. Они способствуют стремительному расходованию всех потенциалов человека, преждевременному его старению и приобретению серьёзных заболеваний. Врачи выделяют множество видов вредоносных привычек. Самыми общераспространёнными и опасными пока считаются табакокурение, наркомания и алкоголизм. Но есть и другие. Давайте сжато охарактеризуем каждую из них.

## **Курение.**

Курение— вредоносная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма табака. Табакокурение оказывает негативное воздействие на здоровье табачников и окружающих лиц. В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало обыденным явлением. Несмотря на борьбу общественности, внедрением новых требований «антитабачного» закона, доля населения все равно остается заядлыми курильщиками, при этом все осознают, что никотин — мощный яд. Кроме никотина, негативное давление оказывают и иные составные части табачного дыма. По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, включает в себя угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, уголекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака. Так же в сигаретах содержится около сотни химических сочетаний веществ, в том числе высокорadioактивный изотоп калия, мышьяк и канцерогены. Сигаре оказывают негативное воздействие на организм человека, подобные как: нарушает нервную систему, ослабляет память и внимание, снижает работоспособность, разрушает зубную эмаль, появление раковых клеток и многие другие отрицательные последствия для организма.

## **Алкоголь.**

Алкоголь — это наркотический яд. Он действует, в первую очередь, на клетки головного мозга, парализуя их. Он относится к группе нейродепрессантов — веществ, которые угнетают деятельность центров мозга, уменьшают поступление кислорода в мозг, что приводит к ослаблению деятельности мозга и, в свою очередь, к плохой координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, потере внимания, способности логически мыслить и принимать верные решения, вплоть до невменяемости.

Алкоголь оказывает непоправимые последствия на организм и несет в себе множество опасностей. Сразу после приема алкоголя наступает выраженная фаза возбуждения (эйфория), при которой человек становится веселым, общительным, смелым, а после эйфории неизбежна фаза угнетения — нарушаются тормозные процессы в центральной двигательной системе. Алкоголь раздражающе действует на проводящую систему сердца, нарушает нормальный процесс обмена веществ. Мышцы сердца изнашиваются, их сокращения становятся вялыми, полости сердца растягиваются. На поверхности сердца и между мышечными волокнами начинает откладываться жир, что ограничивает его работоспособность, что в следствии повышается риск остановки сердца и инсульта. Также алкоголь может привести к инфаркту, гастриту, язве желудка, раку, циррозу печени и т.д.

## **Наркотики.**

Наркотики — одна из глобальных проблем современности. Они сломали немало судеб и загубили жизни. Опасны наркотики тем, что вызывают стойкое привыкание, подчиняют себе психику человека, разрушают организм и могут довести до смерти. Наркотики настолько сильно поработают тело и психику человека, что зависимый способен пойти на страшные преступления ради новой дозы. Отсутствие денег толкает наркомана на обман, грабежи и даже убийства.

Наркотики — это химические вещества, способные воздействовать на центральную нервную систему человека и формировать стойкую физическую и психическую зависимость. Употребляют их в разных видах: таблетки, инъекции, курение, вдыхание.

Все наркотические вещества имеют общий механизм влияния на организм, так как являются ядами. При систематическом употреблении они вызывают пять фаз изменений в организме: защитная реакция, эйфория, психическая зависимость от наркотиков, физическая стадия зависимости, психосоциальная фаза зависимости.

В конечном счете наркотики приводят к страшным заболеваниям таких, как: рак, вирусный гепатит, цирроз печени, энцефалопатия, а в конечном счете к страшной и мучительной смерти.

### **Профилактика вредных привычек.**

Самая эффективная тактика в борьбе с вредоносными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают испробовать сигареты, алкоголь, наркотики, то нужно отказать под любым предлогом.

Варианты могут быть разными:

- я не хочу;
- это помещает моим тренировкам;
- у меня нет денег;
- я должен идти — у меня дела;
- это вредно для меня;
- я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.

Помните, что увлечение любимым занятием является наилучшей профилактикой от вредных привычек. Такими увлечениями могут быть: шитьё, бег, плавание, рисование, игра на различных музыкальных инструментах, прогулки, танцы, велосипед или коньки — выбирайте, что вам нравится больше всего.

### **Заключение.**

В заключении хотелось бы отметить, что многие люди, зачастую не осознают, что нездоровые привычки во многих случаях переходят в зависимость и наносят неисправимые повреждение самочувствию человека. Хорошо, когда человек уяснил и понял, какой ущерб сможет нанести такая тяга к безобидным, на первый взгляд, слабостям, и расстался с вредными привычками. Но некоторые люди считают, что ничего ужасного не случится от одной скуренной сигареты, выпитой стопки водки или баловства наркотиками, и в итоге незаметно для самого себя их баловство переходит в зависимость, которая с каждым разом делается все сильнее. И таким людям уже важна поддержка профессионалов и семьи.

Так же стоит помнить, что есть люди, которым выгодно, чтобы вы страдали нездоровыми привычками. Они пытаются под любым поводом принудить вас

попробовать алкоголь, сигареты или наркотики. Ведь для этих людей ваши вредные привычки — средство обогащения.

Вашей фундаментальной жизненной предпосылкой должен быть принцип здорового образа жизни, который исключает приобретение вредных привычек. Однако, если вы поняли, что приобретаете одну из вредоносных привычек, то постарайтесь как можно скорее освободиться от неё.

Помните, что ваше телесное и психологическое здоровье – это самое ценное, что у вас есть и никто не вправе лишить его вас.

### **Список литературы.**

1. Белков С.В., Ильницкая А.В., Козьяков А.Ф. Безопасность жизнедеятельности. М.: Высшая школа, 2001.- 419с.
2. <http://prcrb.by/stati/461-osnovnye-mery-profilaktiki-vrednykh-privyчек>
3. <https://sochinimka.ru/sochinenie/svobodnaya-tema/vrednye-privyчки-4-5-6-7-8-klass>
4. <https://bank.nauchniestati.ru/primery/referat-na-temu-profilaktika-vrednyh-privyчек/>