

МБУК ВЦБС
Андрейковская сельская библиотека №7

12+

«ЭТА ГОРЬКАЯ МОДА НА ЯД»



урок здоровья

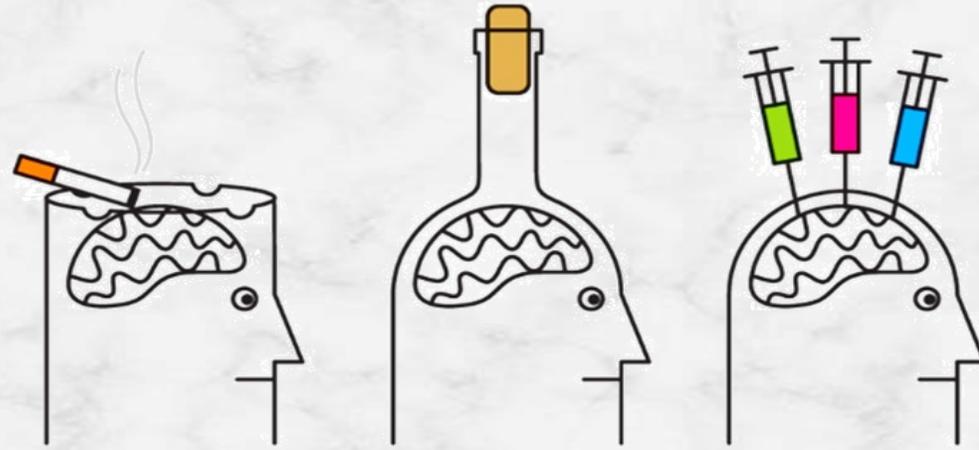
к Всемирному дню
борьбы против курения

Вязьма
2023

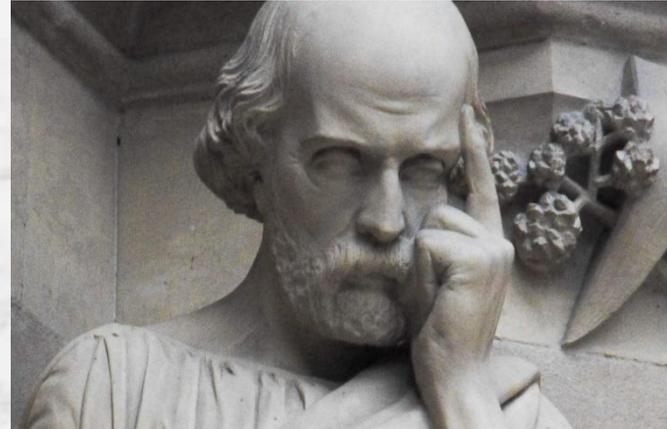
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ - это сложившиеся (саморазрушающего) способы деструктивного поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ МОГУТ:

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом
- направленного воспитания и обучения
 - перерастать в устойчивые черты характера
 - приобретать черты автоматизма
 - быть социально обусловленными



О пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании - вредных для здоровья факторах – говорилось и говорится очень много. Иногда их очень мягко называют «вредными привычками». Алкоголь и никотин нарекли «культурными» ядами. Но именно они, эти «культурные» яды, приносят множество бед и страданий – в семьях, трудовых коллективах, являются социальным злом для общества.



Считается, что термин «*ναρκωτικός*» (наркотик) впервые был употреблён греческим целителем Гиппократом, — в частности, для описания веществ, вызывающих потерю чувствительности или паралич. Данный термин также употреблял выдающийся врач античности Клавдий Гален. В качестве таких веществ Гален, например, упоминал корень мандрагоры, семена эклаты и мака.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ:

- КУРЕНИЕ,
- УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ,
- УПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИКОВ.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СПОСОБСТВУЮТ:

- быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека,
- преждевременному старению,
- приобретению человеком устойчивых заболеваний.

Табак

– это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть.

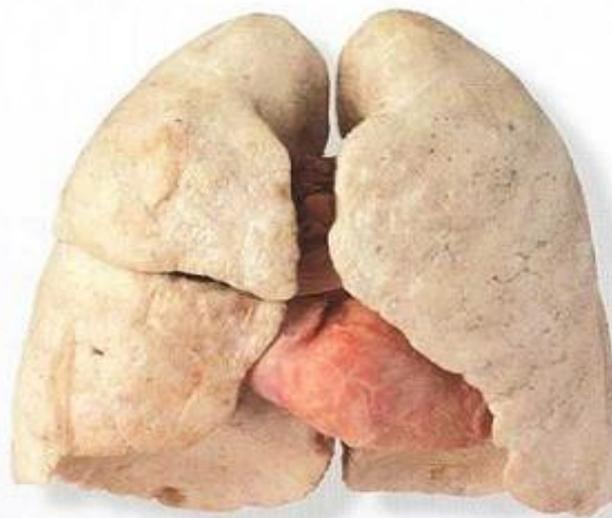
Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается.

Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина.

У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?



Курить - это круто!



Да конечно!

По данным министерства здравоохранения:

- пульс курильщика чаще пульса некурящего
в три раза;
- курильщики чаще болеют простудными
заболеваниями;
- курение притупляет вкусовые ощущения;
- причиной многих пожаров является
сигарета.

Признаки отравления никотином

- Горечь во рту
- Кашель и головокружение
 - Тошнота
- Слабость и недомогание
 - Бледность лица



Вейпы – опасное малоизученное средство

Вейпы – замаскированное зло

Вейпинг (от английского - vaping -парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Вейперы - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Вейпинг - новое течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем приобретая, новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.). В крупных городах открываются вейп-кафе, проходят вейп-фестивали, соревнования.

Вейперы считают, что:

курение электронных сигарет не несет вред здоровью
курение электронных сигарет не опасно, т.к. при курении не выделяются смолы.

Бомба замедленного действия

Надо знать — последствия употребления вейпов, на сегодня они изучены очень слабо. Почему новое лекарство сначала испытывают на животных? Чтобы понять механизм. Вейпы тестируют сразу на людях, которые, сами того не зная, становятся объектами экспериментов.

Эволюционно человек не приспособлен к тому, чтобы вдыхать какие-то инородные вещества. Пока о психологической зависимости от вейпов не пишут, не говорят о негативных последствиях. Но в последнее время появилась информация о том, что в некоторых штатах Америки они запрещены из-за смертельных исходов. Употребление вейпов, считают ученые, несет определенные последствия, которые проявятся позже. Это бомба замедленного действия.



Причины, способствующие употреблению вейпов

Механизм подражания – основной инструмент, который толкает школьников к курению.

Подросток в мире вредных привычек с трудом сопротивляется угрозам, которые его поджидают.

Скука, попытки стать взрослым, мнение сверстников, вейп помогает справиться с эмоциональным напряжением – это неверные стимулы.

Дети стремятся быстрее стать взрослыми. Они стремятся выглядеть более развитыми в кругу знакомых, интересными для тех, кто на них не обращает внимание.

На желание курить влияют такие факторы:

- попытки влиться в новую компанию;
- желание походить на взрослых;
- попытка произвести впечатление.



Опасность электронных сигарет

Для работы электронной сигареты необходима специальная смесь, которая приобретается отдельно.

Такая жидкость обычно содержит пять основных компонентов:

- воду;
- пропиленгликоль, который ускоряет транспорт пара в легкие и
 - усиливает ощущение крепости затяжки;
- глицерин, увеличивающего густоту и насыщенность пара;
- различные ароматические добавки (например, вишня, шоколад, ваниль и др.):
никотин.

В нашей стране ни сами электронные сигареты, ни жидкость для них не подлежат обязательной сертификации. Поэтому смеси могут быть приготовлены с различными нарушениями, даже на дому, и содержать множество опасных примесей. Большинство смесей, как уже было указано, содержат в своем составе никотин. А значит, все виды негативного действия этого вещества на организм актуальны и для электронных устройств. Более того, вейперы, оправдываясь тем, что их пристрастие якобы безопасно, могут парить очень часто и потреблять гораздо больше никотина, чем при классическом курении. В этом и состоит основное коварство и вред электронных сигарет по сравнению с обычными.

Влияние на мозг и психику подростка

У детей, которые регулярно курят вейп, наблюдается мощное угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга. Электронные сигареты опасны для подростков тем, что при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными вплоть до истерии, или, напротив, впасть в депрессию. У молодых людей ухудшается память, наблюдается регресс мелкой моторики и координации движений в целом. Несомненный вред вейпа для подростков заключается в остановке всех основных познавательных процессов, к которым относятся внимание, мышление, воображение, творческие навыки.

Организм детей невероятно восприимчив, поэтому побороть возникающую тягу к вейпам сложно. Шанс появления заболеваний внутренних органов заметно растет, а процесс формирования зависимости ускоряется. Надо помнить о том, что эволюционно человек не приспособлен к тому, чтобы вдыхать какие-то инородные вещества.

Вещество из вейпов оседает в легких. Это ведет к хроническим заболеваниям. Помимо того, что парение оказывает разрушительное действие на организм молодого человека, вызывает оно и психологическую зависимость. Подросток привыкает занимать все свое свободное время курением вейпа, расслабляться и отдыхать только с любимым устройством. Парить становится навязчивой привычкой. Часто подростки могут уже не испытывать полноценного удовольствия от процесса, но отказаться от него не готовы, так как трудно представляют себе собственную жизнь без вейпа.

АЛКОГОЛЬ —

наркотический яд, действующий
на клетки головного мозга, парализуя их.



Алкоголь и Мозг

Алкогoльная эйфория

- ◎ Алкогольная эйфория - состояние приподнятого настроения, беспечности, довольства, не соответствующее объективным условиям.
- ◎ Она исключает возможность критического отношения к своим высказываниям, поступкам, действиям, приводит к потере бдительности.
- ◎ Систематическое употребление спиртных напитков уничтожает все, чем обогатил человек свой ум в течение жизни.

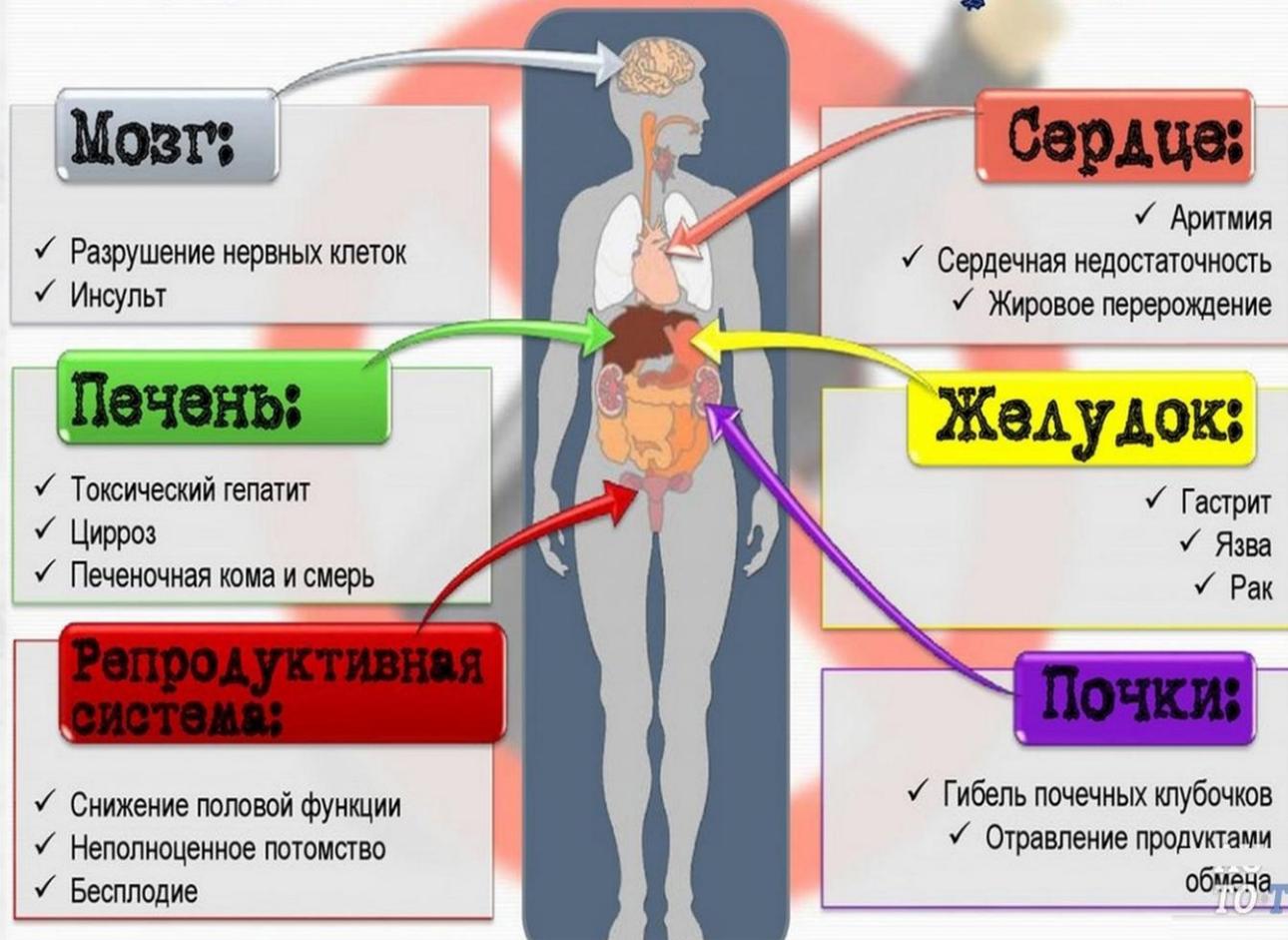
Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше.

Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко.

Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

Алкоголь создает иллюзию благополучия.

Влияние алкоголя на организм:



Наркомания и токсикомания

Наркотики можно разделить на следующие группы:

- 1. Производные конопли (наркотики , изготовленные из конопли)
- 2. Опиатные наркотики (наркотики, изготовленные из мака или действующие сходным с ним образом)
- 3. Психостимуляторные наркотики (это такие наркотики, как кокаин, эфедрон, фенамин)
- 4. Галлюциногенные наркотики (синтетические наркотики - ЛСД и наркотики природного происхождения - из грибов).
- 5. Снотворно - седативные наркотики ("седативные" наркотики - значит успокаивающие препараты).
- 6. ЛВНД наркотики - летучие вещества (такие наркотики, как бензин, клей "Момент" и пр.).

Вред от наркотиков

Теперь о том, какой вред наносит употребление наркотиков физическому здоровью человека. Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают:

- - нервную систему (в том числе головной мозг);
 - - иммунную систему;
 - - печень;
 - - сердце;
 - - легкие.

Существует определённый биологический механизм формирования наркотической зависимости, который действует через естественные процессы, протекающие в организме, - биохимические, биоэлектрические, клеточные и т. п.



В результате употребления наркотиков организм как бы настраивается на их приём и включает их в свои биохимические процессы. Постепенно выполнение ряда функций организма, который до приёма наркотиков обеспечивался веществами, вырабатываемыми, самим организмом, начинают выполнять наркотики.



При регулярном приёме наркотиков организм, чтобы исключить излишнее количество наркотических веществ, снижает синтез «собственных наркотиков». И теперь начинающий наркоман, чтобы сохранить нормальное состояние, вынужден постоянно принимать наркотик. Так формируется физическая зависимость в постоянном приёме наркотического вещества.



Информационные источники:

Изображение:

Яндекс картинки // yandex.ru : сайт. – 2023. –

URL:https://yandex.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fcdn.filestackcontent.com%2F1zbCX8P5TFiuVaFlgqUz&lr=139408&pos=0&rpt=simage&source=serp&stype=image&text=фото%20гиппократа
https://yandex.ru/images/search?img_url=https%3A%2F%2Fhistory-doc.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F12%2Fhippocrates.jpg&lr=139408&pos=5&rpt=simage&source=serp&stype=image&text=фото%20гиппократа (дата обращения 22.05.2023).

О курении подростками электронных сигарет // zdorovnet.ru : сайт. – 2020. – URL :

<https://zdorovnet.ru/elektronnye-sigarety/elektronnye-sigarety-dlya-podrostkov.html> (дата обращения 22.05.2023).

Вейперы – что это за новая молодежная субкультура? // ontheedge.ru : сайт. – 30.11.2016. -

URL:<https://ontheedge.ru/interesnosti/vejpery-cto-eto> (дата обращения 22.05.2023).

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ, АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ // rb1ncm.ru : сайт . – 2020. –

URL: <https://rb1ncm.ru/news/profilaktika-tabakokurenija-alkogolizma-narkomanii.html> (дата обращения 20.05.2023).

Вредные привычки // goutmk.ru : сайт. – 2022. – URL: <https://goutmk.ru/zdoroviy-obraz-zhizni/vrednyie-privyichki> (дата обращения 20.05.2023).

Три врага человечества: табакокурение, алкоголизм, наркомания // kcgb68.ru : сайт.- 26.04. 2023. – URL:

<https://kcgb68.ru/patsientam/stati-gkb-kotovska-o-zdorove/tri-vraga-chelovechestva-tabakokurenje-alkogolizm-narkomaniya> (дата обращения 22.05.2023).

Наш адрес:

**Андрейковская сельская
библиотека №7**

Адрес:

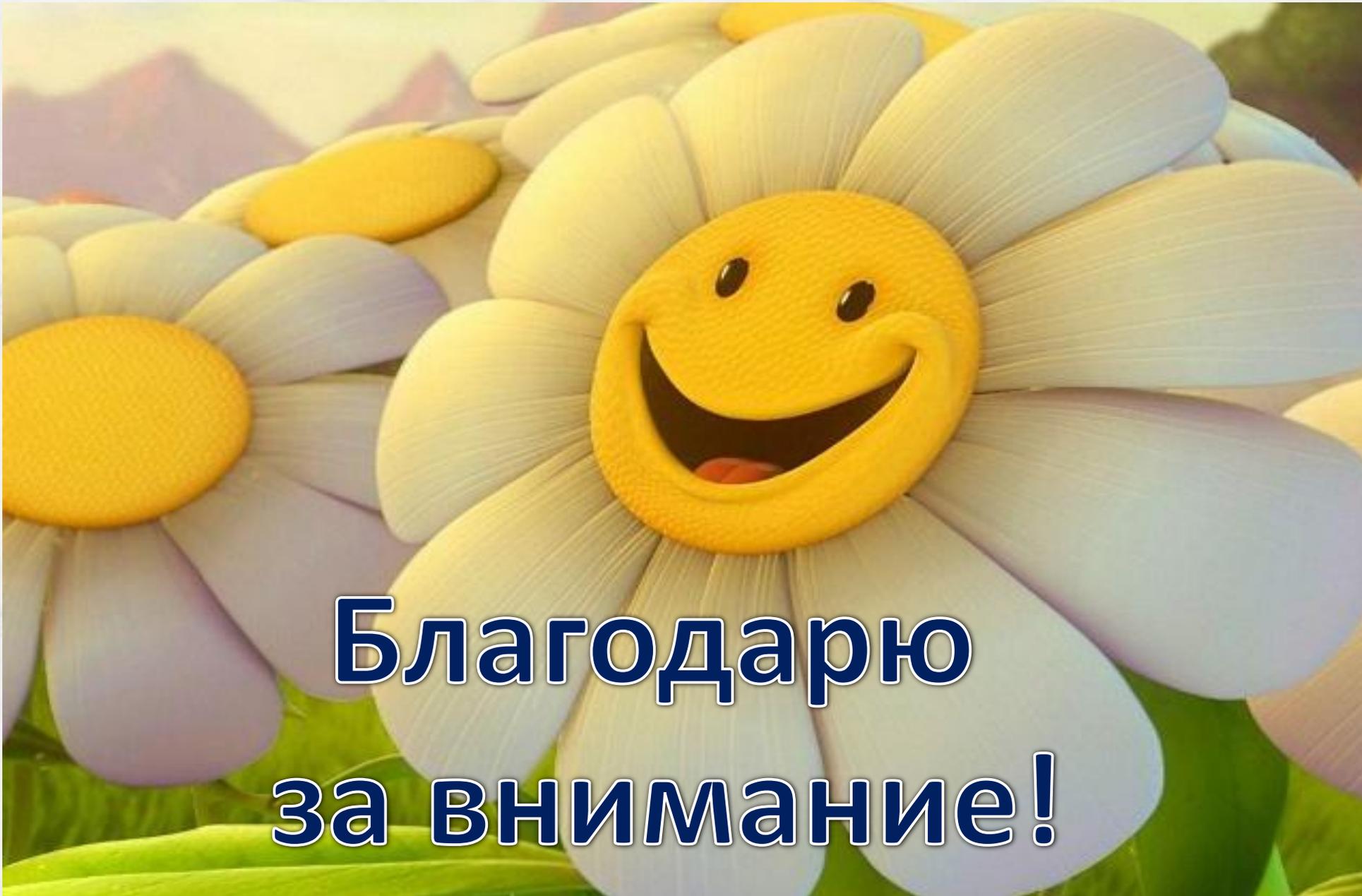
**с. Андрейково
ул. Садовая д. 3
8 951 695 57 78**

<http://vyazma.library67.ru/>

<https://vk.com/public218608039>

Составитель:

**М. А. Орлова, главный библиотекарь Андрейковской
сельской библиотеки №7**



**Благодарю
за внимание!**