

Департамент образования и науки Брянской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Клинцовский индустриально-педагогический колледж»

Куравцова Екатерина Алексеевна

Специальность 44.02.04

Специальное дошкольное образование

Курс 2, группа С-20

Форма обучения очная

Вредные привычки

Реферат

Научный руководитель

Космачев В.К. _____

Клинцы

2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Цель	Ошибка! Закладка не определена.
Привычка	4
Курение	4
Алкоголизм и пьянство.....	10
Наркомания.....	14
Список литературы	18

ВВЕДЕНИЕ

Многое было сказано и сделано о пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании — факторах, вредных для здоровья. Однако факт остается фактом, что миллионы людей в мире злоупотребляют алкоголем, никотином и наркотиками.

О вреде курения известно давно. Однако обеспокоенность ученых и врачей, вызванная распространением этой вредной привычки, растет, поскольку значительное число людей еще не считают курение вредным для здоровья. Курение — это не безобидное занятие, от которого можно отказаться без усилий. Это настоящая наркомания, и она тем более опасна, что многие люди не воспринимают ее всерьез.

Проблема потребления алкоголя также очень актуальна сегодня. Потребление алкоголя в современном мире характеризуется огромным количеством. Страдает все общество, но в первую очередь подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Потому что алкоголь особенно активно воздействует на несформировавшийся организм и постепенно разрушает его.

Последствия длительного употребления наркотических веществ разрушительны: они вызывают нарушения сердечной деятельности и кровообращения, заболевания печени и почек, вызывают онкологические заболевания и деградацию личности, что часто связано с социальным упадком и большим количеством самоубийств.

Мне кажется, что проблема «вредных привычек» наиболее актуальна в наше время, и борьба с ними является задачей не только государства в целом, но и каждого отдельного гражданина. Необходимая профилактика «вредных привычек» — это, прежде всего, информация об их разрушительном воздействии на организм человека, особенно на организм растущего человека.

Привычка

Привычка — это устоявшееся поведение, реализация которого в определенных ситуациях становится необходимостью. Плохая привычка — это сложившийся в человеке стереотип поведения, агрессивный по отношению к человеку или обществу.

Таблица - Привычки

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ
Алкоголизм	Физкультура
Курение	Здоровый сон
Наркотики	Правильное питание
Энергетические коктейли	Закаливание

Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от привычек, сложившихся у человека того или иного возраста. Это могут быть очень полезные привычки: соблюдение правил здоровья и отдыха на работе, соблюдение ежедневного распорядка дня, умеренное и разумное питание, физические упражнения и спорт и т.д. Но они также могут быть очень вредными привычками, которые превращаются в болезни, самыми опасными из которых являются курение, употребление алкоголя, зависимость от токсичных и наркотических веществ. Чем раньше человек принимает такую привычку, тем больше он увеличивает шансы не только преждевременно умереть, но и резко снижает качество своей очень короткой жизни. Плохие привычки — это различные отклонения от здорового образа жизни. Их последствия для каждого человека и для общества в целом очень печальны.

Курение

Современный мир полон удивительных, порой самых темных парадоксов. Вот один из них. Чем выше уровень человеческого развития, чем сложнее и

изоощреннее цивилизация, тем активнее и чаще проявляется стремление к самоуничтожению. И дело не только в войнах. Возможно, одним из наиболее вредных факторов, скажем, самоубийств, является растущая распространенность курения, пьянства и наркомании, особенно среди молодежи. Их тихо и деликатно называют вредными привычками. Но они хуже, чем инфекции. Каждый год они отравляют, разрушают здоровье и уносят жизни тысяч людей. И все это на добровольной основе, один человек отравляет, уничтожает и убивает себя.

Ученые подсчитали, что нормальная продолжительность жизни человека должна составлять 120 лет! Но лишь немногие люди за всю историю человечества дожили до этой эпохи. Основные причины — отношение человека к собственному здоровью. Известный русский ученый и физиолог И.П. Павлов писал об этом: «Человек может прожить более ста лет. Мы сокращаем этот нормальный период времени до гораздо меньшего количества из-за нашей иррациональности, нашего беспорядочного обращения с нашим собственным организмом».

Курение приводит к никотиномании, зависимости дыхательного центра мозга от стимулирующих веществ, содержащихся в табачном дыме, что становится дестабилизирующим фактором для всего организма.

Наркомания — это зависимость организма от физиологического уровня тонизирующих, успокаивающих, одурманивающих, погруженных в видения веществ.



Рисунок 2 – Нет курению

Давайте поговорим о вреде курения.

Например, эксперты Организации Объединенных Наций подсчитали, что каждые 13 секунд человек умирает в мире от последствий курения. Около 3 миллионов человек ежегодно умирают от табачной зависимости. Это гораздо больше, чем СПИД (в 50 раз больше!).

Землетрясения, наводнения, дорожно-транспортные происшествия, ежегодные войны и многие другие смертельные факторы.

Но наводнения и землетрясения — это природные явления. Человек еще не научился их предотвращать. А курение — это добровольно. Оказывается, каждый год 3 миллиона человек в мире добровольно подвергают себя риску.

Каков риск курения? Цифры достаточно просты, чтобы разумный и ответственный человек понял: 90%-95% больных раком легких — курильщики; 50% других онкологических заболеваний и 20%-25% сердечно-сосудистых заболеваний вызваны курением.

Некоторые люди, которые начинают курить, считают, что могут бросить в любое время, если захотят. Это одно из самых распространенных заблуждений.

Привыкание к курению происходит в несколько этапов. На первом этапе организм отчаянно пытается сопротивляться. Это как бы говорит: «Хватит травить меня этим дерьмом немедленно — это опасно как для меня, так и для тебя как для человека! Организм, сопротивляющийся беззаботному хозяину, активизирует защитный механизм, вызывающий у начинающего курильщика глубокое отвращение к никотину. После первой сигареты имеет смысл немедленно бросить курить.

Таким образом, природа пытается предупредить курящего новичка о грядущих страданиях. Вот что сказал об этом Лев Толстой: «У меня во рту было горько, и дыхание застряло. Но после того, как я завладел своим сердцем, я долго курил табак... ...и я почувствовал горечь во рту и легкий поворот в голове. Я хотел остановиться и просто посмотреть в зеркало с трубкой, ибо, к моему удивлению, я ошеломил ноги, комната вращалась по кругу, и когда я посмотрел в зеркало, к которому едва подошел, я увидел, что мое лицо бледнело, как холст.

Если человек не остановился вовремя, организм перестает сопротивляться и начинается вторая стадия табачной зависимости. Человек курит и ничего не чувствует. У него почти нет приятных ощущений. Но и никаких неприятных ощущений. Внешне это нормально. Но процесс интенсивного разрушения организма уже начался. И это ничем не компенсируется — ни прогулками на свежем воздухе, ни повышенным приемом витаминов (они обусловлены вредным воздействием никотина в организме, разлагаются и бесполезны).

Существует адаптация всех систем жизнеобеспечения к ужасным условиям вдыхания токсинов. Как будто человек каждый день лежит некоторое время на свежем воздухе у выхлопной трубы автомобиля и вдыхает выхлопные газы. Тело также приспособлялось бы к этому, и его разрушение было бы невидимым. Но это продолжалось и продолжалось и приближало человека к началу болезни. На этом этапе все еще можно остановиться.

В противном случае, это может быть третья стадия. Это самое опасное. Через некоторое время пристрастие человеческого организма к никотину Если ты

не вдыхаешь табачный дым, у тебя возникает неприятное ощущение. Примечание: Курение не привлекает, потому что вы хотите испытать что-то приятное. Ты должен курить, чтобы не чувствовать себя неловко.

И есть абсолютно удивительный результат: человек, привыкший к поступку, который совершенно неприятен как для него, так и для окружающих. Он сознательно разрушает свое здоровье, а также зависит от собственных привычек. На самом деле, оказалось, что он раб сигареты. Почему многие школьники, даже если они знают об опасностях и проблемах, начинают курить?

На этот вопрос есть несколько ответов. Но основные причины — две.

Первая причина — вера в то, что все это делают и ничего не происходит. И они пытаются изнасиловать свои тела. И когда они становятся зависимыми, уже слишком поздно.

Очевидно, что эта вера неправильна, неправильна. Все больше и больше молодых людей начинают понимать правду заглавными буквами: Курение может быть очень вредным для здоровья и любого будущего счастья. Курение вышло из моды по всему миру.

А те, кто курит, хотели бы избавиться от этой привычки. Но они не знают, как это сделать, потому что уже попали в рабовладельческую зависимость от никотина. Поэтому так много людей пытаются показать, что они не чувствуют себя некомфортно со своей зависимостью. Им стыдно признаться, что у них нет сил бросить курить.

Вторая причина заключается в том, что они хотят выглядеть «своими друзьями», т.е. более зрелыми и интересными для других.

Все хотят иметь больше друзей, которые им интересны. Каждый хочет быть интересным для других.

И тогда выясняется, что те, кто интересен, курят. А если вы не курите, то одна из двух вещей: либо вы еще не настоящая компания, либо вам нужна другая компания. А что, если у тебя нет другого?

Это то, что и мальчики, и девочки пытаются сделать. Это правда, многие люди признают, что не любят курить, но это «правила общения».

Странные и нелепые правила. Нормальные люди, которые думают о будущем, не ищут интересных людей, чтобы разрушить свое здоровье в компании с ними. Если в паспорте компании есть такие внешние признаки, как сигарета, то это говорит только о том, что у компании бедная душа, она ограничивается табачным дымом, бутылкой пива, пустыми разговорами. Человек, который ищет такого общения, ограничивает его общение.

Большинству людей стало ясно, что лучше не начинать курить, потому что курение приносит только неприятности.

Среди них:

неодобрение большинства людей, которые не курят, то есть моральное осуждение курения во всем мире;

высокая финансовая стоимость сигарет;

самый высокий риск потери здоровья и преждевременной смерти;

высокие финансовые затраты на лечение заболеваний, приобретенных в результате курения;

высокие затраты на лечение от курения в случае, если человек решит отказаться от этой привычки;

потеря возможности испытать много удовольствия из-за проблем со здоровьем, вызванных курением (например, дайвинг, восхождение на знаменитую гору) и многим другим.

Далее следуют пожары и ожоги, вызванные курением, которые ежегодно затрагивают миллионы людей. Обратите внимание на вред, который курение наносит людям, вынужденным вдыхать табачный дым, у которого даже есть свой термин — «пассивное курение».

Таким образом, вы узнали, что такое привычки и что такое плохие привычки, и поняли, почему курение, пьянство и наркомания считаются плохими привычками.

АЛКОГОЛИЗМ И ПЬЯНСТВО

Пьянство приводит к алкоголизму. Этиловый спирт постоянно присутствует в организме человека, он вырабатывается в процессе обмена веществ. Когда алкоголь проходит через желудочно-кишечный тракт, он распадается на токсичный ацетальдегид и оказывает разрушительное воздействие на клетки и органы.



24

Рисунок 1 – Нет алкоголю

Наиболее серьезными социальными последствиями алкогольной зависимости являются снижение личности пьяницы, разрушение семейных отношений, появление детей с различными формами отклонения от нормы.

Процитируем неутешительную цифру из статистики преступлений: 70% преступлений против личности совершаются людьми в состоянии алкогольного опьянения. Язык не обращается к описанию алкоголизма и пьянства как чувствительного термина «плохая привычка». Это порок, это бич, это, как говорил древний философ, «добровольное безумие». Воздействие алкоголя на людей варьируется. Некоторые люди быстро пьют и становятся алкоголиками, у них развивается болезненная алкогольная зависимость в виде алкогольного опьянения и

похмельного синдрома. Другие остаются, как их называют, домашними пьяницами.

Врачи объясняют, что это наследственные факторы, которые передаются от родителей к детям через гены и вызывают обменные процессы в организме человека и, следовательно, склонность к употреблению алкоголя. В теории, однако, любой может стать алкоголиком. Страх следует побеждать уже тогда, когда есть желание выпить время от времени и без алкоголя, особенно в повседневной жизни, т.е. возникает алкогольная зависимость. Это становится неприятной потребностью, привычным состоянием, и алкоголик не замечает, что его характер меняется в худшую сторону: Он становится забывчивым, чувствительным, агрессивным, а иногда просто униженным, глупым.

Алкоголизм — это заболевание, вызванное употреблением алкоголя и болезненной зависимостью от алкогольных напитков.

Спирт разрушает клетки печени и производство АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) — основного источника энергии в организме, детоксикации (нейтрализации) токсинов, осаднения крови, выработки ферментов (катализаторов химических процессов в организме) и многое другое.

С точки зрения потребления алкоголя, врачи делят людей на три группы.

I группа — люди, которые редко (в праздники, торжества, не чаще одного раза в месяц) употребляют алкоголь в небольших количествах (2-3 стакана вина или спиртных напитков).

II группа — умеренно пьющие (1-3 раза в месяц, но не чаще одного раза в неделю). Причина — праздники, семейные торжества, встречи с друзьями.

Количество напитков составляет 200 г крепости или 400-500 г легких (с учетом возраста, пола и физического развития). Люди, которые «знают свою меру», не допускают конфликтных ситуаций.

III группа — алкоголики:

без признаков алкоголизма, т.е. выпивая более 0,5 литра вина или 200 гр. крепких напитков несколько раз в неделю; мотив «обществу», «хотеть и пить».

Это антисоциальные лица, конфликты в семье и на работе, постоянные клиенты медицинских отрезвлений и сотрудники полиции. Они уже подсели на алкоголь;

с признаками алкоголизма — потеря контроля, психологическая зависимость от алкоголя, что соответствует приблизительно III стадии алкоголизма как заболевания;

с выраженными признаками алкоголизма — физическая зависимость от алкоголя, абстинентный синдром (похмелье).

Этапы алкоголизма. Существует три основные стадии алкоголизма как болезни.

Стадия 1. нарушена работа внутренних органов. Имеются различные отклонения нервной системы, снижение умственных способностей, нарушения памяти, внимания, нарушения сна, головные боли, раздражительность. Иными словами, видны функциональные изменения в органах и системах, потеря контроля, зависимость. Эта стадия называется начальной — нейрастеник.

2-я стадия характеризуется более выраженными нарушениями в интеллектуальной и эмоционально-личностной сфере. Происходит алкогольный психоз, дозы алкоголя увеличиваются до максимума. Это средняя стадия наркомании, которая выражается в психических расстройствах и постоянном употреблении алкоголя.

3-я стадия. Ослабление всего тела, потеря эмоций и этических норм. Типичные изменения во внутренних органах. Вспомогательные процессы в периферических нервах. Эта стадия проявляется в пьянстве, с выраженными проявлениями психоза, ревности, потерей потенции.

Мотивы употребления алкоголя:

Самоутверждение (и то, что я худший),
символическое участие, не отставание от других, друзей *
чтобы снять психодинамическое напряжение *

Мотивация воздержаться от алкоголя:

культурные мотивы — 53% (вредные, медицинские консультации);
препятствие (родительский запрет) — 28,8%;

вкусно (не вкусно, отвратительно) -16,8%;

причины заболевания (тошнота, болезнь) — 8,8%

Люди, злоупотребляющие алкоголем, думают и даже хвалят, что их здоровье состоит из железа и что они не потеряют его так скоро, поэтому не отказывают себе в удовольствии принять новую дозу алкоголя. Но деградация личности все равно происходит: кто-то раньше, кто-то позже. Алкоголь особенно вреден для молодого растущего организма. Так называемые взрослые дозы у молодых мужчин могут быть смертельными. Отравление алкоголем в них быстрее. А при повреждении мозга могут произойти необратимые изменения, которые могут привести к инвалидности и смерти.

Алкоголь оказывает разрушительное воздействие на сексуальную сферу. Нарушена работа половых желез, нарушена половая жизнь. Развивается сексуальная слабость — импотенция, от которой страдают около 60% мужчин, злоупотребляющих алкоголем, остальные 40%, даже если сексуальное желание не способно к полноценной сексуальной жизни.

Дети, рожденные от алкоголиков, имеют при рождении ниже нормы веса, врожденные пороки сердца, деформации черепа и лица, плохо продуманные уши и глазные впадины. Они чаще болеют, дольше болеют, и болезни серьезные. Информативность, отсталость в развитии, врожденное истощение малыша — признаки употребления алкоголя матерью. Известно, что у детей алкоголиков риск развития алкоголизма и наркомании в четыре раза выше.

Алкоголизм занимает третье место среди причин смертности и заболеваемости, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и злокачественным образованиям. Средняя продолжительность жизни от злоупотребления алкоголем сокращается примерно на 20 лет. Алкоголь является причиной преступлений, травм и несчастных случаев дома и на работе.

Важнейшей характеристикой алкоголизма является то, что больной человек не может прийти к выводу, что вообще должен прекратить пить и никогда больше не пить.

В случае алкогольного отравления жертву следует напоить водой (чаем или соком, не содержащим содовой), вызвать рвоту (для выведения токсинов из организма). В случае отравления, например, лекарством от кашля, инсектицидом или французской водкой, следует дать 2-3 таблетки активированного угля (для связывания яда, оставшегося в организме).

Очень важно вызвать скорую. В случае респираторной или сердечной дисфункции пострадавшего следует начать сердечно-лёгочную реанимацию.

Итак, мы узнали, что такое алкоголизм, какие люди с наибольшей вероятностью станут зависимыми от алкоголя и каковы последствия алкоголизма. Мы узнали о первой медицинской помощи при отравлении алкоголем.

Наркомания

Наркомания — самая страшная болезнь и самая смертельная плохая привычка.

Наркомания — это зависимость организма от тонизирующих, успокаивающих, одурманивающих, погружающих в обманчивое, сладкое видение веществ (ЛСД, гашиш, семена мака, конопля, героин, кокаин и т.д.) Социальные последствия наркомании — это не только потеря физического и психического здоровья человека, но и зависимость наркомана от продавца наркотиков, получение денег не работой, а порой и преступными способами.

Привычка к алкоголизму и курению развивается постепенно, и человек может в буквальном смысле слова стать наркоманом за несколько шагов, некоторые даже за один-два.

Под действием наркотиков попадают в первую очередь.

Люди с повышенной возбудимостью нервной системы — они эмоциональны, теряют контроль над собой, кричат, спорят, бросаются вещами, агрессивно эгоистичны, обычно чувствительны, непостоянны, изменчивы, легко попадают под влияние окружающих.

Люди с психической нестабильностью — у них есть слабая воля, отсутствие интересов и устремлений, повышенная внушаемость, у них нет своей постоянной линии поведения. Любовь радостная, общительная, контактная, переменчивая, имеют поверхностные суждения, капризная, они примитивны по своей природе и малоинтересны, часто не способны выполнять запланированную работу, ленивы, попадают под влияние других.

Лица с эпилептоидными особенностями, склонные к гневу, ярости, необоснованным перепадам настроения, перепадам настроения, недоверию и злобе, мало интересуются внешним миром, имеют узкий взгляд, ограниченный, педантичный до мелочей, пренебрежение интересами других, мало контактируют.

Люди с истерическими чертами. Для них характерна жажда признания, желание быть в центре внимания, желание сыграть первую роль, эта цель подчинена всем. Демонстративный, внешность экстравагантная, экзотическая. Они склонны к лжи, хвастовству, чрезвычайно эгоистичны, эмоции преувеличены, довольство должно быть гротескным, неудовольствие выражается в неудовольствии, печали, ненависти. Круг интересов узок, имеет личный характер, требователен. Для других легко, если они верят, что их «оценили».

Шизоиды (аутисты). Они закрыты, холодны, изолированы; отвлеченные интересы доминируют над чувствами. Очень придирчиво относится к контактам, предпочитая играть в одиночку. Склонность к философии, слабо ориентированная на простые жизненные вопросы, упрямая.

Обстоятельства, влияющие на прием лекарств:

Структура семьи (характер взаимоотношений, влияние на подростка), психофизические особенности подростка (в отношениях с семьей и другими);

Личностные особенности подростка (факторы, усложняющие или корректирующие характеристики формирующейся личности).

Мотивы обращения к наркотикам:

Удовлетворение любопытства;

Подражание, желание быть принятым в определенной группе людей;

«Взрослость», «независимость», следуя примеру лидера, чтобы доказать это другим.

Этапы развития наркомании

Начальная стадия — навязчивая, возникает психологическая зависимость, повышается сопротивляемость организма к препаратам, он может принимать дозы и чувствовать себя комфортно.

Расширенный этап — физическая зависимость, психологическая, непреодолимое влечение к наркотикам, дискомфорт, появляется абстинентный синдром, депрессия, тревога, тревога сопровождается гневом, агрессивным гневом по отношению к другим людям, расстройствами сна, расстройствами желудочно-кишечного тракта, болезненными ощущениями в мышцах, костях, непрерывностью громких звуков, двигательными расстройствами, деградацией личности (если не давать препарат, он может умереть), попытками самоубийства.

Если кто-то привлек вас или вы сами попробовали этот яд, помните: лечение наркомании — длительный процесс, часто дорогостоящий и, к сожалению, часто безуспешный. Молодые люди должны знать, что ни при каких обстоятельствах они не должны пытаться лечить себя.

При наркомании смерть от передозировки наркотиков встречается чаще, чем при алкоголизме. Лечение необходимо только в больнице, где пациент лечится у анестезиолога, психиатра и других специалистов. Но часто для возвращения к нормальной жизни необходимы услуги и психологи.

Признаки наркомании. Прямое — интоксикация, нарушения мышления, неустойчивое поведение, неустойчивая походка, лихорадочное сияние или помутнение глаз. Лицо красное или бледное. Зрачки сужены или расширены. Язык скручен, веселый, хромой и глупый, злой или агрессивный.

Косвенные — ампулы, сырье, шприцы, следы инъекций на коже. Жизнь и образ жизни меняются.

Заключение

И курение, и алкоголизм, и наркомания в частности, заставляют врачей и граждан все больше и больше думать о своем будущем поколении, о том, как

предупредить людей, которые еще не поддались таким вредным привычкам, об их зависимости от этих трех прахов современного общества. Ведь все эти привычки влияют на социальную, экономическую, психологическую и культурную жизнь общества.

Сейчас, на рубеже тысячелетий, часто говорят, что миру приходит конец. Но я думаю, что если человечество не остановится, не начнет думать о себе, о своем будущем, оно обречет себя на полное вымирание. Если не будут приняты меры по предотвращению употребления алкоголя и табачных изделий, наркотиков среди молодежи, если не будет вестись пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего.

Список литературы

Эверина Е. Противонаркотическое воспитание в школах // Педагогика — 2004-1 с.56

Изменение А. Проблема профилактики наркомании в молодежной среде. //Педагогика-2005-4-с.21

Сахаров Ю. Признаки употребления наркотиков среди молодежи // Обучение школьников — 2004-1 с.38

Киреев В. Как защитить ребенка от наркомании // Образование школьников — 2002-1-с.38 4. 60.

Ковалева А. Молодежные субкультуры как фактор наркомании // Научно-методический журнал Заместитель директора Школы образования. — 2004-2-с.90

Логинова Л. Работа волонтерского движения для подростков по первичной профилактике наркомании и алкоголизма // Внешкольник-2000-4

Макаренко С. Проблема наркомании в школе // Социальная педагогика — 2003-6 с.60

Макеева А. Как и почему люди становятся рабами наркотиков. // Школьная биология.

Макеева А.Г. Педагогическая профилактика наркомании в школе. — М: Сентябрь 1998-144 гг.

Профилактика потребления психоактивных веществ (программа курсов с молодежью). // Образование школьников. — 2007- № 6

Пятак Е. Мифы о наркомании // Образование школьников-2002-7/8.

Салюшкина Л. Программа первичной профилактики наркомании // Образовательная работа в школе — 2003-4 с. 57.

Система антинаркотического образования: из опыта школы № 818. г. Москва // Директор школы. — 1999 — №7 — с. 97