**МОКУ Падунская специальная(коррекционная)**

 **школа-интернат Vlll вида**

 ДОКЛАД: Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек в основной школе.

 Составила:Дёгина О.В.

 2015-2016 уч.го

 Цель:

Изучить физиологические основы влияния вредных привычек на организм

человека.

Задачи:

- Изучить физиологические основы влияния никотина на организм человека;

- Изучить физиологические основы влияния алкоголя на организм человека;

- Выявить факторы риска для здоровья человека;

- Проведение анкетирования среди учащихся школы, анализ полученных

данных

Методы:

Изучение теоретических основ, социологический опрос, анкетирование.

1 этап – Изучение теоретических основ

Природа обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и

надежности. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его

образа жизни, от повседневного поведения, от его привычек, от умения разумно

распорядиться возможностями своего здоровья.

Однако ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от

которых потом не может избавится в течение всей жизни, серьезно вредят его

здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всех его возможностей,

преждевременному старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким

привычкам прежде всего надо отнести курение и употребление алкоголя.

1) Физиологические основы влияния никотина на организм человека:

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи,голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает по тому, что доза вводиться постепенно, не в один прием. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Только благодаря тому, что при длительном курении вырабатывается некоторая устойчивость, противодействующая

этому яду, и благодаря тому, что это поглощение происходит не сразу, а в течение дня,отравления не наступает.

 Дым от сигареты намного вреднее, чем никотин, потому что человек вдыхает его горячим.И в нем - более 4 тысяч вредных веществ. Каждое вредно само по себе. А тут образуется токсический, канцерогенный, страшно ядовитый продукт сгорания. В одном килограмме табака, который, как правило, человек выкуривает за месяц, содержится 70 миллилитров табачного дегтя. А это значит, что за десять лет через дыхательные пути курильщика проходит свыше 8 литров табачного дегтя.

 Привыкание к никотину происходит на психологическом и физическом уровне. По своей сути, физическое привыкание представляет собой изменение рабочих функций тех или иных органов. Никотин, как и любое другое наркотическое и токсическое вещество, в первую очередь, оказывает пагубное влияние на головной мозг и очень быстро вызывает отчётливое нарушение его функций. Однако, при всём при этом, основной груз никотиновой зависимости приходится как раз на её психологическую составляющую. Вне всякого сомнения, употребление никотина вызывает своеобразное удовольствие, эйфорию и массу пост эффектов,

большинство из которых всё-таки являются скорее приятными, чем неприятными.

А человеку свойственно привязываться ко всему, что доставляет ему удовольствие.

 Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относиться не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Влияние курения на организм человекаСтатистика:

• Одна треть населения Земного шара старше 15 лет курит. По оценкам ВОЗ, в мире насчитывается 1,1 миллиарда курящих людей. В мировом масштабе это составляет 47% мужчин и 12% женщин. В нашей стране курит 70% населения…

• Потребление табака ежегодно увеличивается на 2%

Некоторые позитивные изменения при отказе от курения:

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены;

-через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью; -легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха;

- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;

- через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;

-через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются;

- функция легких увеличивается на 10 %; - через 5-10 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

2)Физиологические основы влияния алкоголя на организм человека:

Похититель рассудка - так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но знавших уже приемы приготовления хмельных напитков. Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и назвали его "аль коголь", что означает "одурманивающий". Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство.

С чего начинается пьянство.

Поводы первого приобщения к алкоголю разнообразны. Но прослеживаются их

характерные изменения в зависимости от возраста. До 11 лет первое знакомство с

алкоголем происходит либо случайно, либо его дают "для аппетита", "лечат" вином или же ребенок сам из любопытства пробует спиртное (мотив, главным образом присущий

мальчикам). В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя

становятся традиционные поводы: "праздник", "семейное торжество", "гости" и т.д.С 14-15 лет появляются такие поводы, как "неудобно было отстать от ребят", "друзья уговорили", "за компанию", "для храбрости" и т.д.

 В целом мотивы употребления спиртного подростками делятся на две группы. В основе мотивов первой группы лежит желание следовать традициям, испытывать новые ощущения, любопытство и т.п. Формированию этих мотивов способствуют некоторые свойства психики несовершеннолетних, пробуждающееся в них чувство взрослости, желание быть как все, стремление подражать старшим и т.п. Возрастными особенностями подростков в определенной мере можно объяснить и употребление ими спиртных напитков "для храбрости". Этот мотив связан с отсутствием у несовершеннолетних жизненного опыта, знаний, позволяющих им свободно вступать в общение с окружающими (например, с лицами более старшего возраста, девушками).

 Особого внимания заслуживает вторая группа мотивов потребления алкоголя, которые формируют пьянство как тип поведения правонарушителей. В число этих мотивов входит стремление избавиться от скуки. Наконец, некоторые подростки потребляют спиртное, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний. Напряженное, тревожное состояние может возникнуть в связи с определенным положением их в семье, школьном коллективе.

Причины употребления алкоголя.

Наверное, Вы неоднократно слышали выражение: "выпьем, согреемся". Считается в обиходе, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром спиртное часто называют "горячительными напитками". Или другое, бытующее среди людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие, делает беседу более оживленной и интересной, что

немаловажно для компании молодых людей. Недаром спиртное принимают "против усталости", при недомоганиях, и практически на всех празднествах.

Более того, существует мнение, что алкоголь является высококалорийным продуктом, быстро обеспечивающим энергетические потребности организма, что важно, например, в условиях похода и т.п. А в пиве и сухих виноградных винах к тому же есть целый набор витаминов и ароматических веществ. Итак, алкоголь принимают для поднятия настроения, для согревания организма, для предупреждения и лечения болезней, в частности как дезинфицирующее средство, а также как средство повышения аппетита и энергетически ценный продукт. Где здесь правда и где заблуждение?

 На одном из съездов русских врачей была принята резолюция о вреде алкоголя: "...нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя; алкоголь не обладает ни одним таким действием, которое не могло быть достигнуто другим лечебным средством, действующим полезнее, безопаснее и надежнее, нет такого болезненного состояния, при котором необходимо назначать алкоголь на сколько-нибудь продолжительное время".

Так что рассуждения о пользе алкоголя - довольно распространенное заблуждение. Взять хотя бы очевидный факт - возбуждение аппетита после стопки водки или вина. Но это только на короткое время, пока спирт вызвал "запальный сок". В дальнейшем прием алкоголя, в том числе пива, только вредит пищеварению. Ведь спиртное парализует действие таких важных органов как печень и поджелудочная железа. Выдающийся психиатр и общественный деятель, борец с алкоголизмом, академик Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927) так охарактеризовал психологические причины пьянства: "Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют пития и угощения вином при всяком случае".

*Влияние алкоголя на нервную систему, содержание алкоголя в крови.*

Алкоголь из желудка попадает в кровь через две минуты после употребления. Кровь разносит его по всем клеткам организма. В первую очередь страдают клетки больших полушарий головного мозга. Ухудшается условно-рефлекторная деятельность человека, замедляется формирование сложных движений, изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Под влиянием алкоголя нарушаются произвольные движения, человек теряет способность управлять собой. Проникновение алкоголя к клеткам лобной доли коры раскрепощает эмоции человека, появляются неоправданная радость, глупый смех, легкость в суждениях. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий мозга возникает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших отделов головного мозга. Человек утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и

делает то, чего никогда не сказал и не сделал бы будучи трезвым. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в деятельность низших отделов мозга: нарушаются координация движений, например движение глаз (предметы начинают двоиться), появляется неуклюжая шатающаяся походка.

Нарушение работы нервной системы и внутренних органов наблюдается при любом употреблении алкоголя: одноразовом, эпизодическом и систематическом.

Известно, что нарушения работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови человека. Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05 процента, выключается кора головного мозга, человек теряет контроль над собой, утрачивает способность разумно рассуждать. При концентрации алкоголя в крови 0,1 процента угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения.

Движения человека становятся неуверенными и сопровождаются беспричинной

радостью, оживлением, суетливостью. Однако у 15 процентов людей алкоголь может вызвать уныние, желание заснуть. По мере увеличения содержания алкоголя в крови ослабляется способность человека к слуховым и зрительным восприятиям, притупляется скорость двигательных реакций. Концентрация алкоголя, составляющая 0,2 процента, влияет на области мозга, контролирующие эмоциональное поведение человека. При этом пробуждаются низменные инстинкты, появляется внезапная агрессивность. При концентрации алкоголя в крови 0,3 процента человек хотя и находится в сознании, но не понимает того, что видит и слышит. Это состояние называют алкогольным отупением.

Концентрация алкоголя в крови 0,4 процента ведет к потере сознания. Человек засыпает, дыхание его становится неровным, происходит непроизвольное опорожнение мочевого пузыря. Чувствительность отсутствует. При концентрации алкоголя в крови 0,6-0,7 процента может наступить смерть. В результате эпизодического приема алкоголя часто развивается болезненное пристрастие,

безудержное влечение к алкоголю - алкоголизм. Алкоголизм не привычка, а болезнь. Алкоголизм не привычка, а болезнь. Привычка контролируется сознанием, от нее можно избавиться. Пристрастие к алкоголю преодолеть сложнее из-за отравления организма. Около 10 процентов людей, употребляющих алкоголь, становятся алкоголиками. Алкоголизм - болезнь, характеризующаяся психическими и физическими изменениями в организме. Разрушитель растущего организма Ученые всего мира на протяжении почти сорока лет все громче и тревожнее заявляют об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение - детей, подростков, молодежь. Речь идет о все возрастающем размахе потребления спиртных напитков несовершеннолетними. Пожалуй, не надо обладать особенным воображением, чтобы представить себе урон, который способно вызвать у подростка хотя бы однократное употребление вина или даже

пива. Современные исследования позволяют обоснованно утверждать, что в теле

человека нет таких органов и тканей, которые не поражались бы алкоголем. Попав в организм, он достаточно медленно (со скоростью 0,1 г на 1 кг массы тела в час)

расщепляется в печени. И только 10 процентов от общего количества принятого алкоголя выводится из организма в неизменном виде. Оставшийся алкоголь циркулирует вместе с кровью по всему организму, пока не расщепится весь. Высокая проницаемость "молодых" тканей, их насыщенность водой позволяет алкоголю быстро распространяться по растущему организму.

Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется "тупеет" и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно. Второй "мишенью" алкоголя является печень. Именно здесь, под действием ферментов происходит его расщепление. Если скорость поступления алкоголя в клетки печени выше скорости его распада, то происходит накопление алкоголя, ведущее к поражению клеток печени. Алкоголь нарушает структуру клеток печени, приводя к перерождению ее тканей.

При систематических употреблениях спиртных напитков жировые изменения в клетках печени приводят к омертвлению печеночной ткани - развивается цирроз печени, весьма грозное заболевание, почти всегда сопровождающее хронический алкоголизм. Действие алкоголя на печень подростка еще более разрушительно, так как этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования. Поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеродного обмена, синтеза витаминов и ферментов. Спиртные напитки, можно сказать, "разъедают" слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока , что затрудняет процесс пищеварения и, в конечном счете, неблагоприятно сказывается на росте и развитии подростка. Таким образом, алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его

органов и систем, а в некоторых случаях, например при злоупотреблении, и вовсе

останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы. Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкоголизма.

3)Факторы риска для здоровья человека

Гигиена питания:

«Золотые правила питания»

Надо питаться регулярно

Умеренное потребление пищи

Тщательно пережевывай пищу

Рацион должен быть разнообразным и полноценным по составу (15-20 % белков,

20-30 % жиров, 50-55% углеводов)

Народные мудрости:

«Обжора роет себе могилу собственными зубами»

«Пища которая не переваривается, съедает того , кто ее съел»

«Ешь столько, чтобы тела зданье не гибло от перееданья»

«Хорошо прожуешь - сладко проглотишь»

«Кто долго жует – тот долго живет»

Переедание – фактор риска, приводящий к ожирению. Помни: Люди, страдающие ожирением, живут в среднем на 6-8 лет меньше людей с нормальным весом.

Гиподинамия – это недостаточная физическая нагрузка, выступающая как характерная особенность самого образа жизни.

Медиками давно установлено, ее последствия — это преждевременное старение

организма и возникновение различных заболеваний. При малоподвижном образе жизни симптомы приближающегося старения возникают гораздо раньше и усиливаются с каждым днем. Нарастающее старение организма проявляется упадком физических сил и истощением интеллектуальных возможностей.

Тело человека имеет большой резерв. В ежедневной деятельности задействовано только 35% процентов от абсолютных функциональных возможностей. Незадействованные функции без тренировки постепенно атрофируются, в результате утрачиваются резервы, человек утрачивает возможность адаптироваться к изменяющимся условиям жизни.

Отсутствие систематических физических нагрузок приводит к тому, что уже с 12-13 лет начинает стареть дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Движение – один из важнейших и совершенно необходимый естественный фактор развития и сохранения здоровья.

Этап 2 - Проведение и анализ социологического опроса учащихся

Среди учащихся школы 5-9 классов.

Анкета №1 «Курите ли вы?»

1) Вы курите постоянно

2) Вы не курите

3) Вы курите иногда, за компанию

Анкета №2 «Причины, по которым вы курите»

1)Нравиться

2)Модно

3) Чтобы не было скучно

4) Мои друзья тоже курят, за компанию

5) Не хочу выделяться, быть «белой вороной», хочу быть как все

6) Взрослые тоже курят, а мне нельзя, я тоже уже взрослый

7)За сигаретой легче общаться с другими

8)Чтобы успокоиться

Данная анкета проводилась с теми, кто ответил положительно на вопрос 1 и 3 из

анкеты №1. Учащимися можно было выбрать несколько вариантов ответов.

В результате последнего анкетирования выяснилось, что: курящих учащихся в школе – 35%, употребляют алкоголь – 38%. Это тревожные цифры, говорящие о необходимости системной пропаганды здорового образа жизни через СМИ, телевидение.

Выводы:

Здоровый образ жизни - это образ жизни, способствующий профилактике заболеваний и повреждений и обеспечению благополучия.

Здоровый образ жизни обеспечивает каждому человеку хорошее настроение и

самочувствие, желание заниматься умственным и физическим трудом, высокую

умственную и физическую работоспособность. У человека, ведущего здоровый образ жизни, всегда хороший аппетит и крепкий освежающий сон.

Первая составляющая ЗОЖ определяется умением правильно распределять свое время, планировать свой режим дня. Режим- это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Режим школьника подчинен учебе. Он должен в определенное время вставать, идти в школу, выполнять домашние задания, питаться, отдыхать и спать. Ритмичность - один из законов жизни и одна из основ трудовой деятельности. Правильное сочетание умственной и физической работы, чередование нагрузок и отдыха способствуют хорошей успеваемости в школе. Сон - важнейший вид ежедневного отдыха.

Отказ от вредных привычек продлевает не только жизнь самого человека, но и

общества в целом.