Информационный материал для родителей «Вредные привычки»

 Екатеринбург 2019

Содержание

1. Введение

2. Влияние табакокурения на организм человека.

3. Борьба с **вредными привычками**

4. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.

5. Заключение

Введение

Проблема употребления алкоголя, наркотиков и табака очень актуальна в наши дни. Сейчас их потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, а также здоровье будущих **матерей**. Алкоголь и табак особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Последствия **вредных привычек очевидны**. Доказано, что они отрицательно действуют на организм вплоть до его разрушения. Особенно это влияет на мышечные ткани и умственную деятельность. Альтернатива этому – здоровый образ жизни, занятия спортом.

Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

1. Влияние табакокурения на организм человека.

Курение - одна из **вреднейших привычек**. Исследованиями доказано, что в дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, оксиды углерода, синильная кислота, формальдегид, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и т. д. 1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака. Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшится более чем на 8 лет. Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон - адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. Он в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля, а один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи *(2,63)*.

Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту. Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка. Среди мужчин, заболевших язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.

Мозг **привыкает** к постоянным никотиновым подачкам и начинает требовать "никотина", возникает беспокойство, раздражительность, нервозность. Таким образом, курение является **вредной привычкой**, которая оказывает пагубное воздействие на весь организм человека, а особенно на организм растущий.

2. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека.

Активная физическая деятельность – одно из обязательных условий гармоничного развития человека. Постоянные упражнения удлиняют мышцы, масса мускулатуры увеличивается, мышцы становятся более сильными. Сила мышц и прочность кости взаимосвязаны. При занятиях спортом кости становятся толще, более крепким и устойчивым к нагрузкам и травмам становится весь скелет. Хорошая двигательная нагрузка – необходимое условие нормального роста и развития организма Физические упражнения, труд, игры развивают работоспособность, выносливость, силу, ловкость, скорость.

Дыхательная система, как и все другие системы организма, реагирует на уровень физической активности. Физические нагрузки увеличивают число альвеол в легких, совершенствуя дыхательный аппарат и увеличивая его резервы. Физические упражнения оказывают большое влияние на формирование аппарата дыхания. Хорошо развитый дыхательный аппарат – надежная гарантия полноценной жизнедеятельности клеток. Под воздействием физических упражнений нормализуется состояние основных нервных процессов - повышается возбудимость при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически, выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый, динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений.

Физкультура и спорт активно способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению **вредных привычек**. Ежедневная гимнастика - обязательный минимум физической тренировки.

4. Заключение

1. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.

2. **Вредные привычки** оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака, наркотиков и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.

3. Для борьбы с **вредными привычками** необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

5. Физическая культура и спорт расширяет круг общения людей, дают возможность сопереживать, улучшают эстетическое восприятие и настроение.

6. Спорт - важное социальное средство приобщения детей и молодежи к здоровому образу жизни, профилактическая работа по предупреждению возможного асоциального поведения людей и развития у них **вредных привычек**.

5. Список литературы

Александров А. А. Курение и его профилактика в школе. - М.: Медиа Сфера, 1996. - 96 с.

Большая советская энциклопедия, М., 1971

Васильева З. А., С. М. Любинская, Резервы здоровья, М., 1984-166с.

Генкова Л. Л., Славков Н. Б. Почему это опасно. М., 1989-136 с.

Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека,М., Просвещение, 2001 г. -239 с.

Орешник Ю. А. К здоровью через физкультуру. М. 1989