

№ 6 ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ. ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКІВ

План

- знати наслідки будуть при палінні та вживанні алкоголю для підлітків;
- ознайомитися з негативним впливом на організм людини при вживанні наркотичних речовин;

ДЗ: ПРОЧИТАТИ ІНФОРМАЦІЮ ТА ЗАКОНСПЕКТУВАТИ, ЗАПИШИТЬ ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ В КОНСПЕКТІ :

1. Які негативні речовини потрапляють в організм людини при палінні?
2. Які негативні наслідки відбуваються з людиною при курінні?
3. Які негативні наслідки відбуваються з людиною при вживанні наркотичних речовин?
4. Яку роль відіграє в житті людини вітамін кератин?
5. Чи є алкоголізм генетичним захворюванням?
6. Що нового або що більше мене вразило з інформації даного уроку?
7. Яка б була Ваша реакція, якщо б Ви дізналися, що Ваша дитина (в майбутньому) в підлітковому віці вживає наркотики чи алкоголь?

Куріння не є природною потребою людини, як, наприклад, їжа або сон. Протягом тисячоліть люди, не підозрюючи про існування тютюну, обходилися без куріння. Спочатку вони зацікавилися тютюном (листя рослини) як лікарською рослиною, яка тамувала почуття голоду і підтримувала бадьорість. Та водночас виявили, що тютюнопаління виробляє звичку, якої дуже важко позбутися. Лише через 300 років учені виділили основну діючу речовину тютюну – нікотин. Сьогодні відомо, що тютюновий дим містить понад 4 тисячі різних шкідливих речовин, серед яких найбільш небезпечними є нікотин, чадний газ, смоли .

ЯК ЦИГАРКИ ДІЮТЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ



ПОГІРШУЄТЬСЯ КРОВОПОСТАЧАННЯ МОЗКУ – ПОРУШЕННЯ СЛУХУ, ГОЛОВНІ БОЛІ, АТЕРОСКЛЕРОЗ СУДИН МОЗКУ



УРАЖАЮТЬСЯ БРОНХИ, ЛЕГЕНІ, НОСОГЛОТКА, ГОРТАНЬ – ХРОНІЧНИЙ БРОНХІТ, РАК ГУБ, ЯЗИКА, ЛЕГЕНІВ



СЕРЦЕВІ М'ЯЗИ ЗНОШУЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ ЧАСТІ СКОРОЧЕННЯ – ІНФАРКТ МІОКАРДА, ГІПЕРТОНІЧНА ХВОРОБА



СТІНКИ СУДИН ПОКРИВАЮТЬСЯ АТЕРОСКЛЕРОТИЧНИМИ БЛЯШКАМИ – ВАРИКОЗ, НАБРЯК НІГ, ГАНГРЕНА



ПОГІРШУЄТЬСЯ СТАН СІТКІВКИ ОКА – ПОРУШЕННЯ ЗОРУ, СЛІПОТА



ЗНЕВОДНЕННЯ ШКІРИ – РАНИ ЗМОРШКИ, СІРИЙ ВІДТІНОК ШКІРИ, ТЕМНІ КОЛА ПІД ОЧИМА



УТВОРЮЄТЬСЯ ЖОВТИЙ НАЛІТ НА ЗУБАХ – ЗАХВОРЮВАННЯ ЯСЕН, ВИПАДІННЯ ЗУБІВ

Нікотин – надзвичайно сильна отрута, яка швидко всмоктується в кров і за 7 секунд розноситься по всьому тілі. Він діє як стимулятор головного і спинного мозку, нервової системи, дихальної, серцевої системи, та після цього швидко настає депресія і з'являється сильне бажання знову запалити.

Чадний газ – газ, який міститься у викидних газах автомобілів. Він небезпечний тим, що замінює кисень у крові курця. Це може викликати серцевий напад. Кисень із потоком крові не доходить до органів, і такий орган поступово починає відмирати.

Смола – чорна в'язка речовина, яку використовують для будівництва доріг. Під час паління мікроскопічні капельки потрапляють у легені. Це спричинює захворювання дихальних органів.

Всі ці шкідливі речовини проходять через дихальні шляхи, швидко всмоктуються в кров і розносяться по всьому організму, стрімко досягають клітин головного мозку та

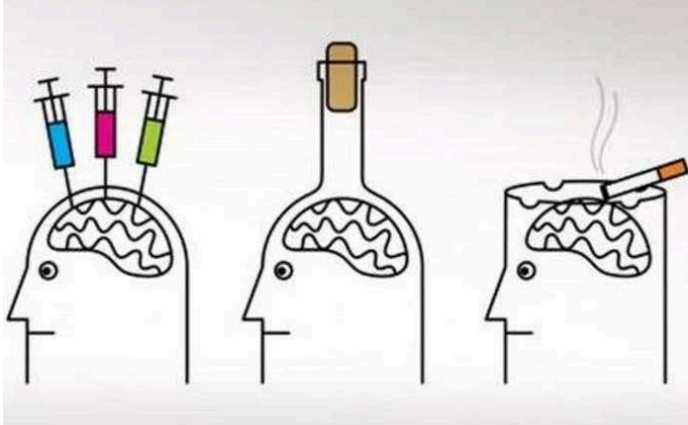


порушують діяльність ЦНС. Виникають перші ознаки отруєння: паморочиться голова, з'являється слабкість, починають тремтіти руки. Якщо ж підліток не кидає курити і продовжує вдихати тютюновий дим, його стан може погіршитися: шкіра блідне, спостерігається різка пітливість, звужуються зіниці.

На молодий організм, який перебуває в стадії фізичного і психічного розвитку, тютюновий дим впливає особливо сильно: затримується розвиток підлітка, знижуються захисні сили організму, порушуються процеси обміну. Куріння згубно діє на розумові здібності людини: послаблюється увага, погіршується пам'ять, спостерігається відставання у фізичному розвитку (слабне м'язева система). Куріння спотворює і зовнішній вигляд. Через високий вміст шкідливих речовин шкіра курця стає блідою і

передчасно зів'ялою, волосся втрачає блиск та еластичність, нігті починають ламатися, жовтіють зуби. Спорт для курців закритий.

Люди, які вживають тютюн, через деякий час помічають, що вони втрачають фізичну форму, наприклад, не можуть без задишки пробігти сотню метрів, чи піднятися на 5 поверх будинку. Отже, звикнути до куріння легко - покинути значно важче. Тому думка, що паління робить його дорослішим, є хибною, бо доросла людина – це та, яка тверезо мислить і передбачає наслідки своїх вчинків. Аналізуючи наслідки паління, виникає сумнів, чи може тверезомисляча людина прирікати себе на хвороби і смерть.



Наркоманія – це хвороба, яка виникла внаслідок вживання наркотиків.

Наркотична залежність, яка обов'язково виникає при вживанні наркотиків, стає причиною деградації, а часто призводить і до смерті особи. Вживання наркотиків викликає глибоке виснаження фізичної, психічної функції людини. Наркотичні речовини мають властивість при тривалому

вживанні включатися в обмін речовин людини. Наркотичні речовини стають для неї життєвонеобхідними. Їхня відсутність спричинює хворобливий стан організму, який проявляється болем у м'язах, суглобах, животі, пригніченим настроєм і непереборним бажанням за всяку ціну отримати чергову дозу. Тому люди страждають від безсоння, страхітливих снів. Організм вимагає нового стимулу. Під дією важких наркотиків знову виникає ейфорія, але це ненадовго. Згодом немов відбувається падіння з вершини у глибоку прірву, вкрай пригнічується настрій, виникає важка депресія. Стан наркотичного сп'яніння на перших порах притуплює чутливість до неприємних, життєвих негараздів, дає оманливе відчуття полегшення і можливість на короткий час відновити втрачену душевну рівновагу. З'являється бажання пережити такі відчуття знову і знову. Виникає так звана психологічна наркотична залежність. Так з'являється постійний потяг до цих речовин, який переростає в небезпечну хворобу - наркоманію.

Про вітаміни і мінеральні речовини відомо багато позитивного. Про їх важливість свідчить сама назва ("віта" в перекладі з латини означає "життя").

Щоб рости, розвиватись і бути здоровим, організм повинен отримувати всі необхідні вітаміни і мінеральні речовини. В овочах і фруктах, колір яких червоний, помаранчевий і жовтий, міститься каротин, дуже важлива сполука, яка переходить у вітамін А слизових оболонок, скелета.

При його нестачі легко виникають запалення верхніх дихальних шляхів, відбувається різке зниження гостроти зору, виникає стан, який називається „Куряча сліпота”. Людина починає погано бачити, особливо в сутінках.

Найбільше каротину міститься в моркві. Овочі, фрукти та ягоди є також джерелом заліза – обов'язковим компонентом у процесі кровотворення. Високий вміст заліза в яблуках,

грушах, сливах, абрикосах сприяє гарному настрою, силі, росту, енергії всього організму.

Алкоголізм – важка хронічна хвороба, здебільшого важковиліковна. Вона розвивається внаслідок регулярного вживання алкоголю й характеризується особливим патологічним станом організму: нестримним потягом до спиртного, зміною ступеню його перенесення і деградацією особистості. Є дані, що тривалість життя жінок-алкоголіків на 10 %, а чоловіків-алкоголіків на 15 % менша, ніж непитущих. Але не тільки в цьому шкідливість алкоголю. Алкоголь, що потрапляє в дитячий організм із материнським молоком, спричинює нервові розлади. Описано багато випадків алкогольного отруєння грудних дітей через те, що їхні матері пили вино й пиво. Статистико-генетичними дослідженнями доведено, що сам алкоголізм генетично не передається: передається лише схильність до нього, яка впливає з характеру, успадкованого від батьків .