

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа № 4»

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ НЕДЕЛИ
Неделя отказа от вредных привычек
27.03.2023 по 02.04.2023

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека

Вредные привычки есть у каждого человека. Некоторые из них относительно безопасны для здоровья и жизни, а другие – прямой путь жить неполноценно и не очень долго.

Существенно ухудшают качество жизни человека зависимость от компьютера или смартфона; вредное питание, привычка не высыпаться, игромания, беспорядочная половая жизнь, бесконтрольное употребление лекарств...

Критично опасные привычки наносят серьезный ущерб качеству жизни, вызывают потерю потенциала и мотивации, преждевременное старение и приобретение различных заболеваний. Это курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных



веществ.

Алкоголь относится к группе нейродепрессантов - веществ, из-за которых уменьшается поступление кислорода в головной мозг, и, как следствие, снижение активности мозга, а в тяжелых случаях - развитие алкогольного слабоумия. Также отмечается нарушение деятельности практически всех систем организма и уменьшение срока жизни на 15-20 лет.

Курение может показаться более безобидной привычкой, чем употребление алкоголя. На самом же деле это одна из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут
ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов
НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток
УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю
УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц
СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода
УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год
РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет
РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАКУ В ДЕНЬ



©Татарстан

физическую зависимость. Со временем возможно развитие таких заболеваний, как астма, рак, повышается риск инфарктов и инсультов, снижение мозговой и сексуальной (особенно у мужчин) активности, изменение вкусовых ощущений. Минус 10 лет жизни. Переход на электронные сигареты несколько не снимает проблемы, а только усугубляет их, т.к. с паром никотин моментально попадает в кровь, концентрация канцерогенных веществ в них в 10 раз выше, чем в обычных сигаретах, а формальдегид в их составе может привести к отравлению с летальным исходом.

Наконец, самая беспощадная и страшная по своему воздействию на человека болезнь, которую многие считают привычкой, – употребление фармакологических препаратов, более известных как наркотики. Вне зависимости от способа введения вещества в организм, все наркотики наносят особо опасный вред нервной и иммунной системе, печени, сердцу, легким.

Курение наркотических веществ способствует образованию хронического бронхита, рака легких, нарушения иммунитета, сердечно-сосудистой недостаточности, аритмии, интоксикации печени...

При внутривенном введении препаратов крайне высок риск заболевания СПИДом, гепатитом (В и С).

Летучие наркотически действующие вещества (ингалянты) способствуют замедлению умственного развития человека, разрушают деятельность коры мозга, повреждают все органы и ткани организма.



Все наркотические вещества негативно сказываются на следующих поколениях родителей-наркоманов.

Каждый прием наркотиков может стать последним. На образование вредных привычек влияют многие факторы: личность человека, его темперамент, социальное окружение, а также психологическая атмосфера, в которой он находится. Поэтому следует чутко выбирать ваше окружение, а также окружение ваших детей. Помните, что вредные привычки наносят вред не только вам, но и вашим близким.

Как избавиться от вредных привычек



Здоровый образ жизни довольно емкое понятие. Но, в первую очередь, это отказ от вредных привычек, среди которых табакокурение и пристрастие к алкоголю или наркотикам занимают первое место.

Согласно статистике, практически 75% населения имеют вредные привычки. Многие даже не догадываются, к каким последствиям это может привести.

Специалисты утверждают, что сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки, но уже по истечении этого времени формируется новая привычка - к здоровому образу жизни.

Если верить психологам, обзавестись дурным навыком намного проще, чем хорошим. Если вторые появляются в нашей жизни благодаря труду и работе над собой, то причины возникновения вредных привычек — наши пороки и соблазны.

Алкоголь и курение нас расслабляют и помогают забыться, горы мусора вокруг и несобранность происходят от лени и нежелания что-либо сделать, и даже проблемы с карьерой можно назвать следствием привычки мыслить негативно. Иными словами, влияние вредных привычек на нашу жизнь огромно. Они не только делают нас иными, но и могут серьёзно сказаться на нашем будущем поколении.

Искоренение вредных привычек следует начать с их осознания. Проблемой большинства людей является именно то, что они не видят вреда в своих действиях. Они грызут ногти, ковыряют в носу, мерно отстукивают ритм ногами, хрустят пальцами и т. д. Но, к счастью есть несколько эффективных методов решения вопроса как победить вредные привычки. Главное, подойти к этому очень серьезно:

- Нужно отвлечься, ненадолго расслабиться и вспомнить какие действия в течении дня совершаются автоматически и без всякого контроля. Причём, они повторяются изо дня в день. Через некоторое время удастся вспомнить несколько из них. Это и будут привычки, которые необходимо взять под контроль.
- Вопрос как отказаться от вредных привычек зависит от воли и характера человека. Кому-то требуется пара-тройка дней, а некоторым не хватит и полугода. Лучший вариант — каждый день в течение трёх недель заменять вредную привычку полезной. Например, вместо того, чтобы покурить, нужно выпить стакан воды и сделать 5 глубоких вдохов.
- Когда начнёт ощущаться дискомфорт от отсутствия вредной привычки, нужно набраться сил и не обращать на него внимания. Лучше всего научиться получать удовольствие от этого дискомфорта — ведь он говорит о том, что привычка уходит.

- Никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя делать себе поблажки.
- Главное правило, при котором профилактика вредных привычек будет действовать — это соблюдение режима в 21 день или 3 недели. Если хоть один день будет вновь наполнен старой привычкой — весь отсчёт следует начать сначала. Но, как бы ни сложилась борьба, она того стоит.

ТРИ ШАГА К ОТКАЗУ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:

✅ **Первый** – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.

✅ **Второй** – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратится к специалистам.

✅ **Третий этап** – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет замечен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.

Помните, только вы создаете то, что вас окружает! Поэтому сначала нужно изменить себя, избавиться от вредных привычек, а уже потом пытаться изменить и других. Для того, чтобы жить счастливой и здоровой жизнью, необходимо раз и навсегда отказаться от того, что может негативно повлиять на вас и вашу семью.

Берегите себя и своих близких, и будьте здоровы!