

Как люди приветствуют друг друга?



Когда люди, приветствуя друг друга,
говорят “Здравствуйте!”, какой они
вкладывают смысл во фразу
“Здравствуйте!”?

Что такое здоровье?

З-

Д-

О-

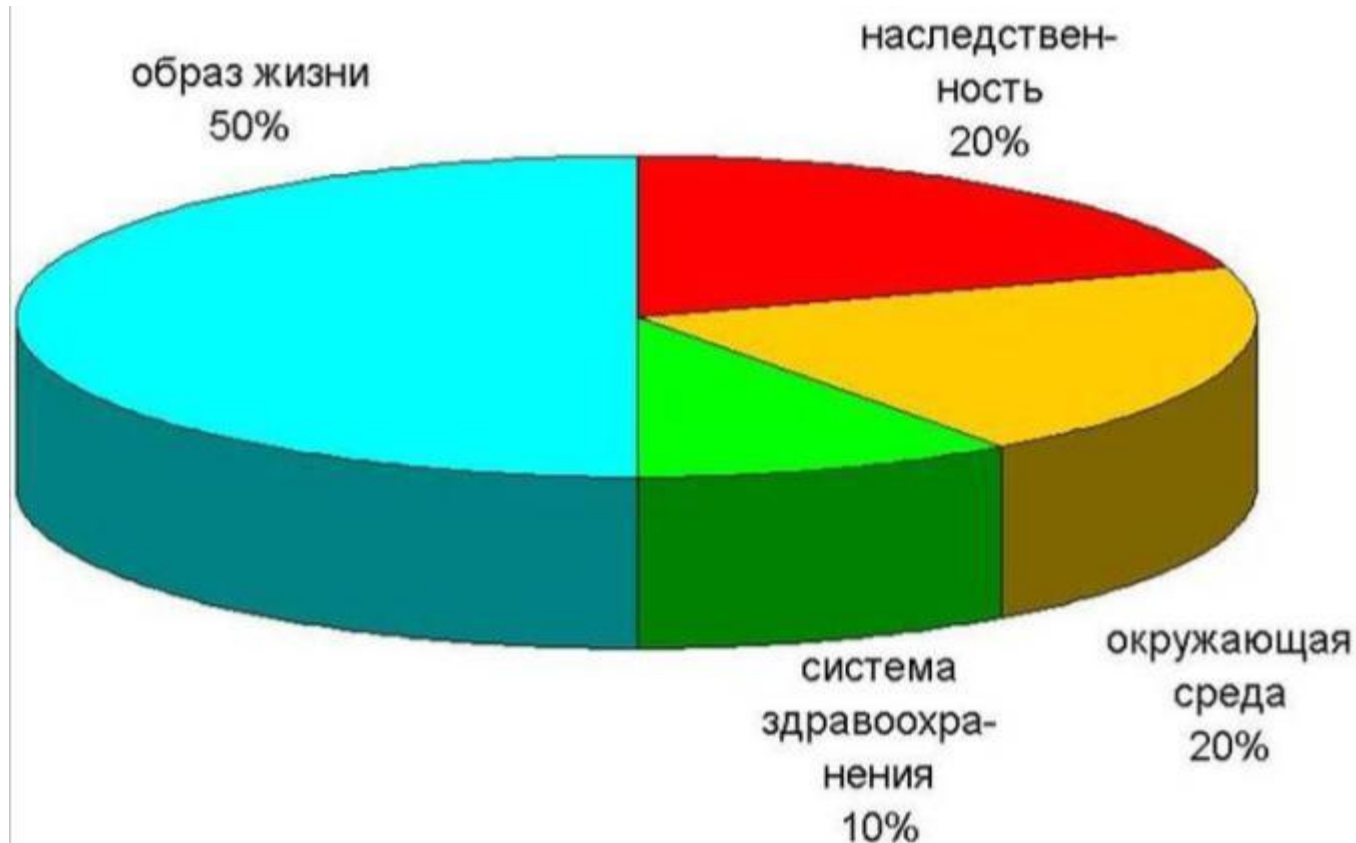
Р-

О-

В-

Ь

Е-



Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Что мешает
людям быть
здоровыми?

Тема урока

**Вредные
привычки
и здоровье
подростка**

Цель урока: изучить влияние

..... на организм и
способствовать формированию

.....

Цель урока :

изучить влияние вредных привычек на организм подростка и способствовать формированию негативного отношения учащихся к курению, алкоголизму и употреблению наркотиков.

Вредные привычки:

- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания

«Трудно себе представить то
благотворное изменение, которое
произошло бы во всей жизни людской,
если бы люди перестали одурманивать
и отравлять себя водкой, вином, табаком
и опиумом.»

Л.Н.Толстой

КУРЕНИЕ



КАЖДЫЙ ВТОРОЙ КУРЯЩИЙ УМРЕТ



от болезней, вызванных курением

Смерти от курения

КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



В мире от курения ежегодно
умирают 5 миллионов человек,
в России - от **300 до 500 тысяч**
человек.

Источник: «РИА Новости», ria.ru

IMPROVE
ALLIANCE

СТАТИСТИКА КУРЕНИЯ

□ За последние 10 лет объём потребления сигарет в России увеличился на 100% и составляет 2,5 тыс. сигарет в год на человека.

□ Во всём мире потребление сигарет за этот же период увеличилось только на 3%.



В РОССИИ 25% ВСЕХ СМЕРТЕЙ ВЗРОСЛЫХ



СВЯЗАНЫ ТОЛЬКО С КУРЕНИЕМ



50%
СМЕРТЕЙ
ОТ КУРЕНИЯ

приходятся на возраст 30–69 лет

КУРЕНИЕ В РОССИИ

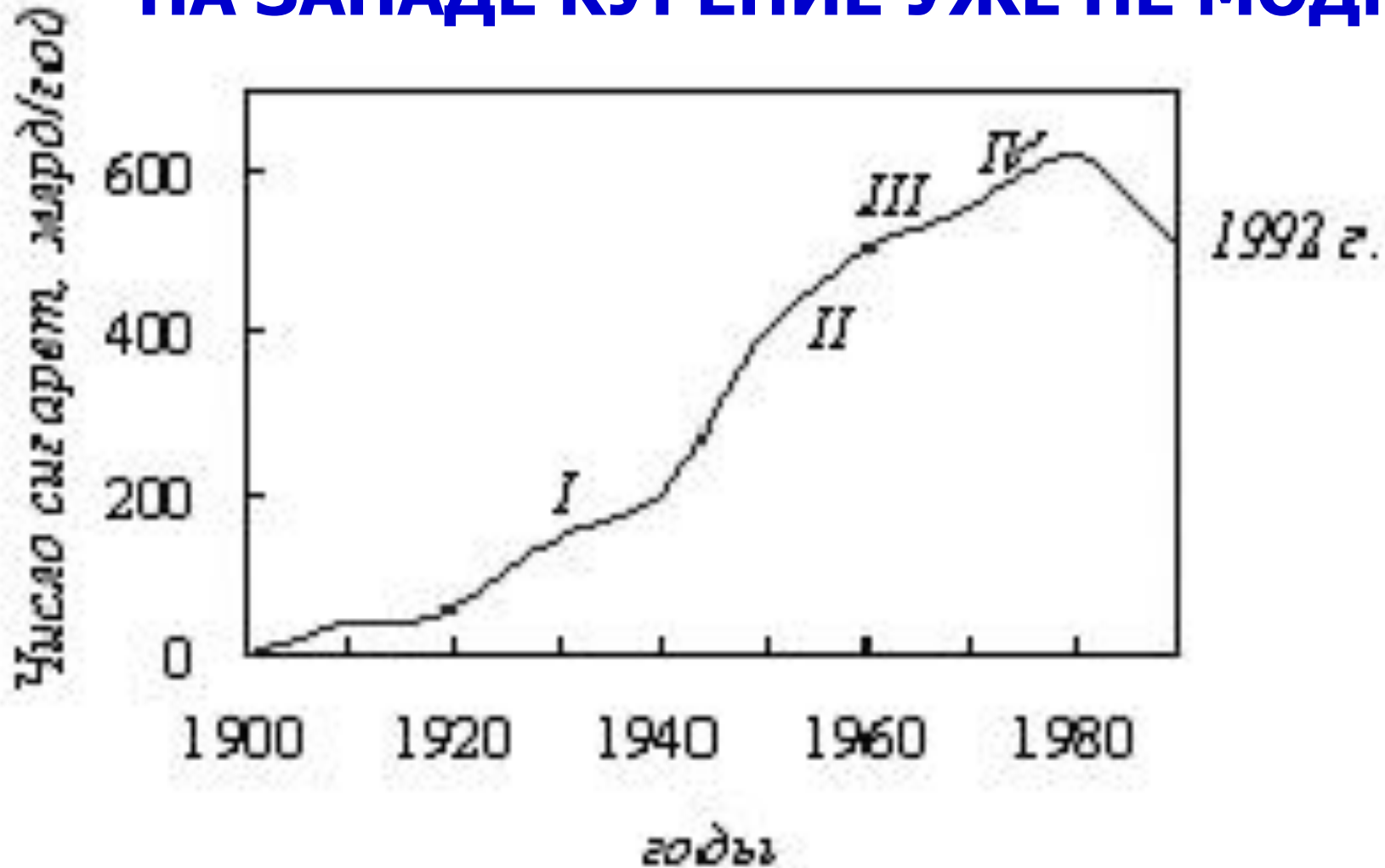
На одного курильщика в среднем:



1415 шт. сигарет в год
или **12** штук в день

2613 шт. сигарет в год
или **20** штук в день

НА ЗАПАДЕ КУРЕНИЕ УЖЕ НЕ МОДНО

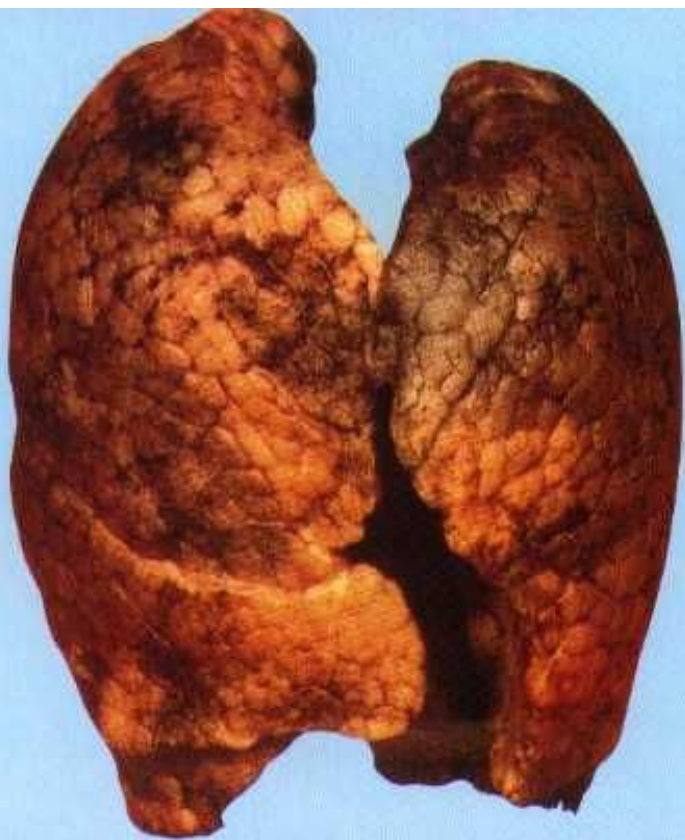


Потребление сигарет в США в XX веке (по: Shopland, 1993).

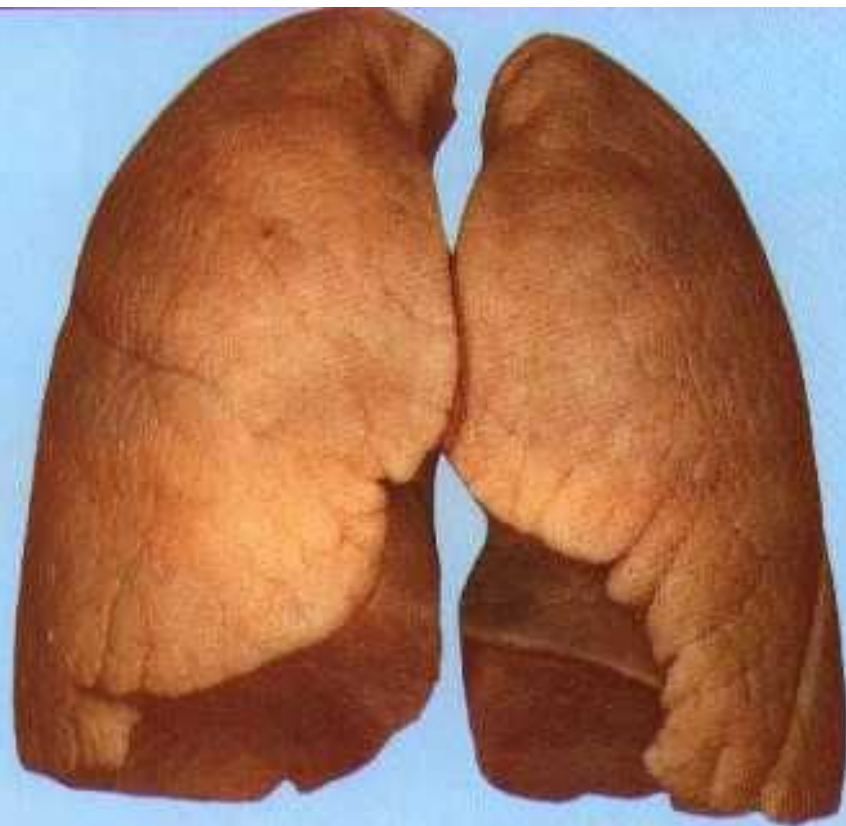
I – Великая Депрессия;

II – первые сообщения о связи курения с развитием рака;

III – доклад Главного хирурга; IV – запрет ТВ-рекламы.



**Лёгкие
курильщика**



**Лёгкие человека
некурящего**

Как влияет курение на женщин



Только в развитых странах от болезней, вызванных курением, умирает более полумиллиона женщин. В этот мрачный список болезней входят болезни сердца



КУРЕНИЕ И РОЖДАЕМОСТЬ

Многочисленные исследования указывают на снижение на фоне курения концентраций в крови половых гормонов, как у мужчин, так и у женщин.

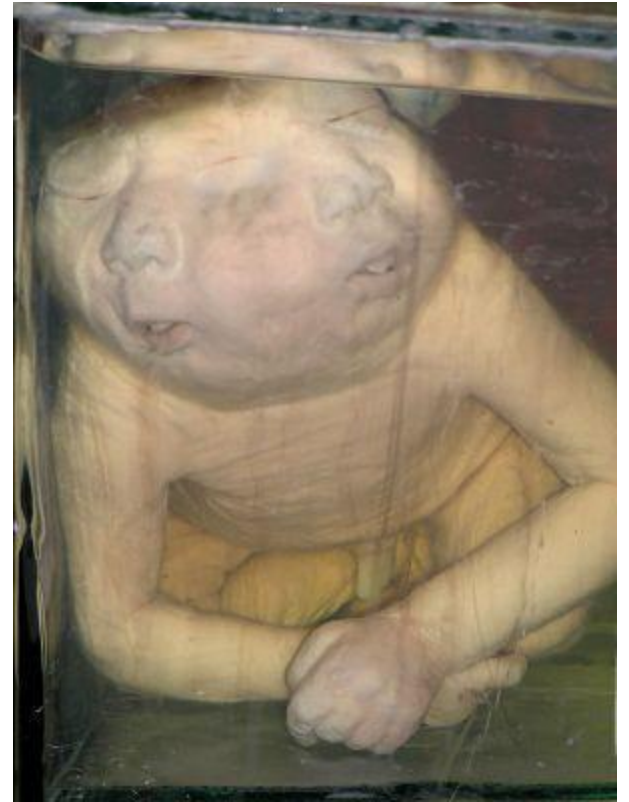


курение и беременност ь



Курение во время беременности может крайне негативно отразиться на здоровье будущей мамы и ее малыша. У будущего ребенка проблемы со здоровьем могут возникнуть еще в утробе матери и проявляться вплоть до совершеннолетия.





1. Чем вреден табачный дым?
2. Какие вредные вещества содержатся в сигарете?
3. Как именно он влияет табачный дым на различные системы организма?

Задание для всего класса. Работа с таблицей

«Состав табачного дыма»: в таблице перепутаны ячейки; основываясь на своих знаниях, жизненном опыте, подумайте, как влияет каждое из перечисленных веществ на организм, и соедините стрелками соответствующие друг другу вещество и действие, которое оно оказывает на организм человека

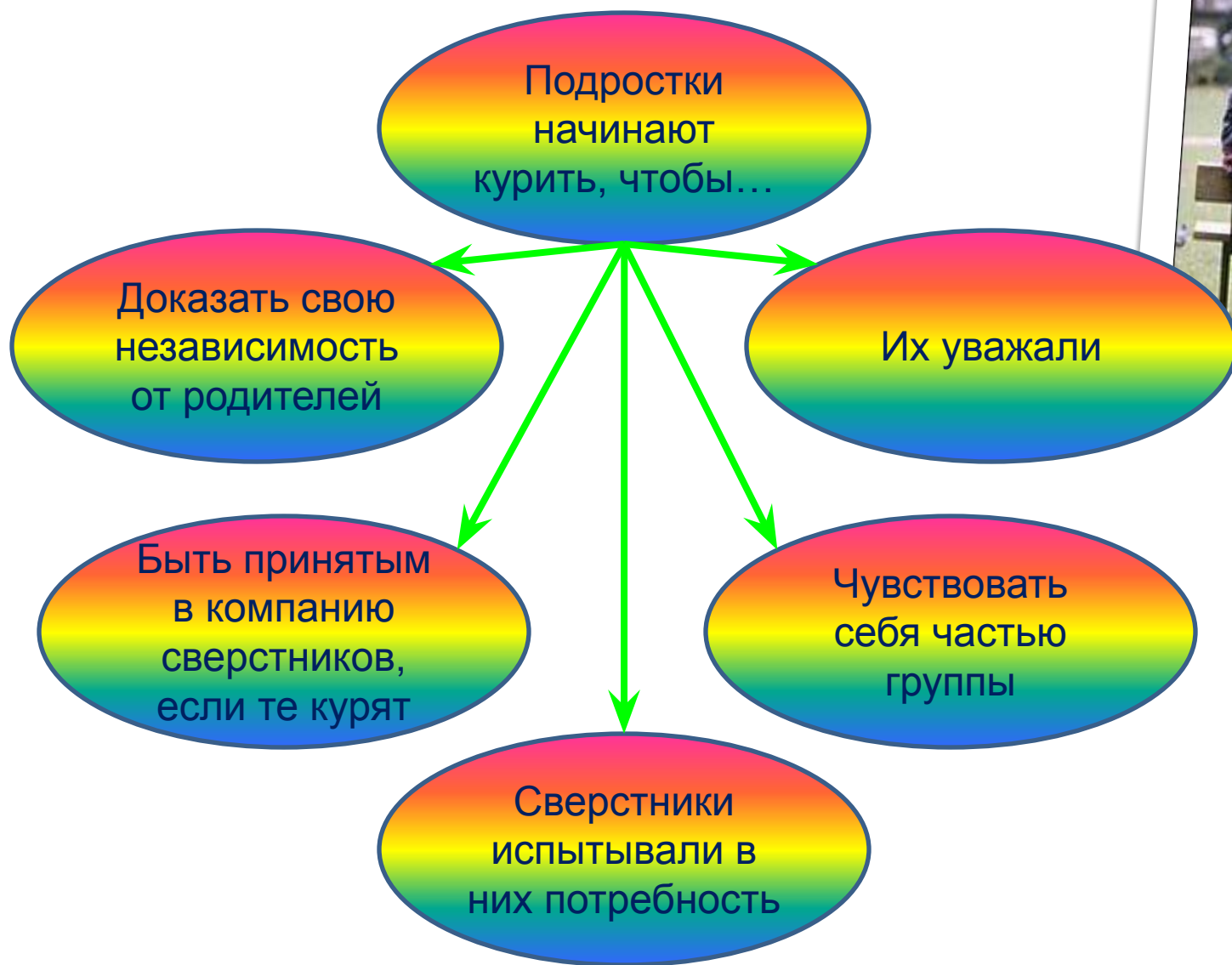
Вещество	Действие на организм
Никотин	Источник ядов
Угарный газ (CO)	Наркотик, вызывает привыкание
Синильная кислота	Блокирует транспорт кислорода гемоглобином
Уксусная кислота Аммиак	блокирует поступление кислорода из крови в клетки тканей, в том числе в нейроны мозга
Свинец Хром Ртуть Мышьяк	Канцерогены
Радиоактивные полоний, висмут, калий Фенол Табачный деготь	Раздражает слизистые оболочки дыхательных путей и эпителий легких, снижает их сопротивление

Вещество	Действие на организм
Никотин	Источник ядов
Угарный газ (CO)	Наркотик, вызывает привыкание
Синильная кислота	Блокирует транспорт кислорода гемоглобином
Уксусная кислота Аммиак	Блокирует поступление кислорода из крови в клетки тканей, в том числе в нейроны мозга
Свинец Хром Ртуть Мышьяк	Канцерогены
Радиоактивные полоний, висмут, калий Фенол Табачный деготь	Раздражает слизистые оболочки дыхательных путей и эпителий легких, снижает их сопротивление

Как вы считаете, почему подростки начинают курить?



Почему курят подростки



Какие формы борьбы с курением вы бы предложили?



Способы борьбы с курением на уровне государства:

- Способы борьбы с курением на уровне государства:
- 1) издание законов об ограничении или запрете курения;
- 2) введение системы штрафов;
- 3) антитабачная реклама в СМИ;
- 4) антитабачная реклама на пачках сигарет и др. Кстати, в России тоже есть закон, ограничивающий табакокурение. Это федеральный закон от 10 июля 2001 года №87-ФЗ «Об ограничении курения табака»

КОГДА КУРИЛЬЩИК ПРЕКРАЩАЕТ КУРИТЬ

- . **ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА** НИКОТИН НАЧИНАЕТ УДАЛЯТЬСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА
- . **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 ЛЕТ** РИСК ИНФАРКТА МИОКАРДА СТАНЕТ В 2 РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ У КУРЯЩИХ

Заключение и вывод



1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.

2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.

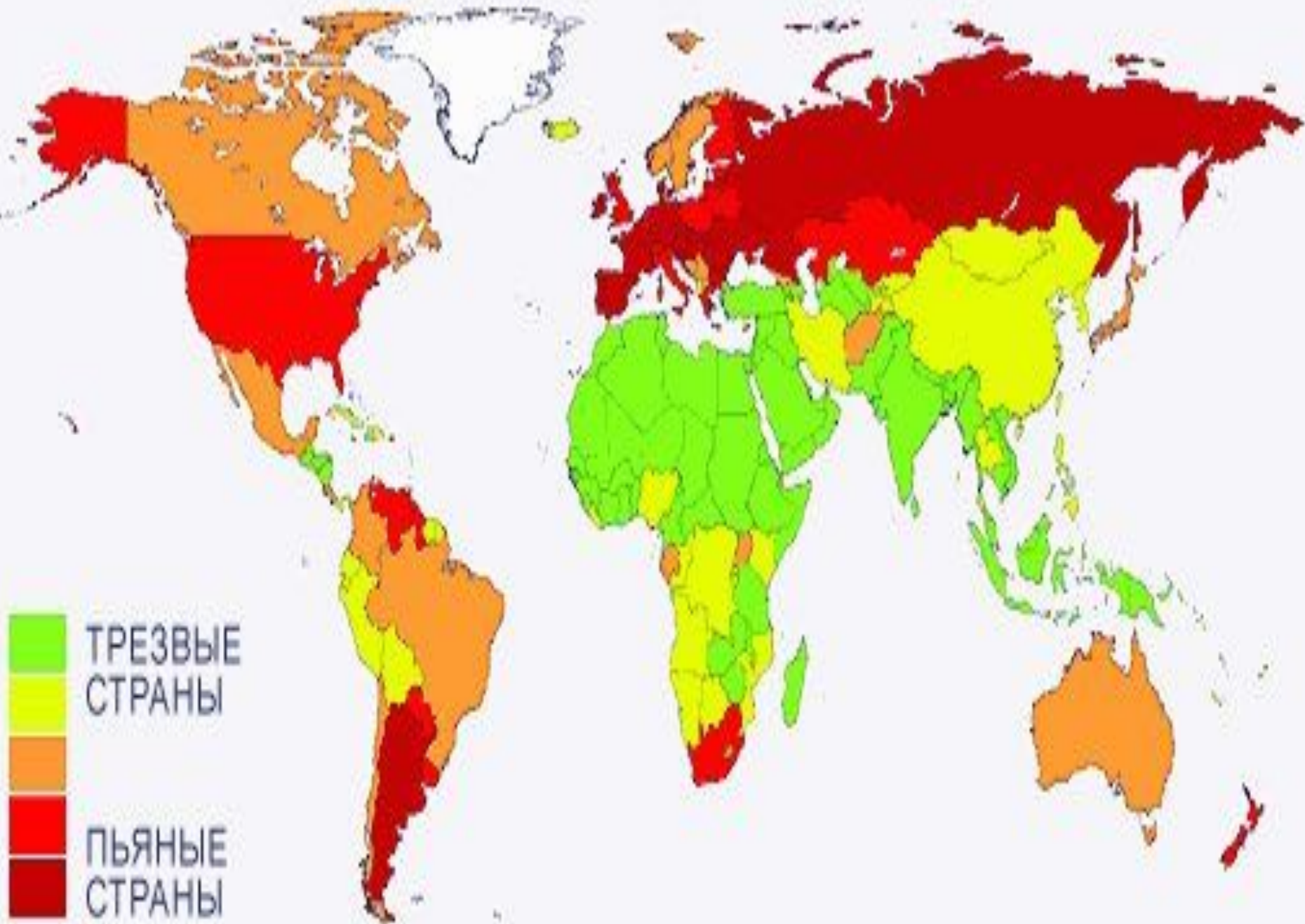
3. Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.

4. Курение табака – основной фактор риска сердечных заболеваний.

ПОДРОСТОК И АЛКОГОЛЬ.



ГЕОГРАФИЯ ТРЕЗВОСТИ И ПЬЯНСТВА



ГОСТ НА ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ 1972 года

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТАНДАРТ
СОЮЗА ССР

СПИРТ ЭТИЛОВЫЙ
РЕКТИФИКОВАННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

ГОСТ 18300–72

Издание официальное

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ СТАНДАРТОВ СССР
Москва

Утвержден и введен в действие Постановлением Государственного комитета стандартов Совета Министров СССР от 26.12.1972 № 2329

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

5.1 **ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ** — легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

КАК МЕНЯЛОСЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭТИЛОВОГО СПИРТА В ГОСТАХ

1982 год:

Этиловый спирт — легко воспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом, *относится к сильнодействующим наркотикам* (ГОСТ 18300 – 72 п.5.1 в изменённой редакции 1982 г. и ГОСТ 5964 – 82 п.4.1.).

1993 год:

Этиловый спирт — легковоспламеняющаяся, бесцветная жидкость с характерным запахом (ГОСТ 5964 – 93 п.7.1.).

Вот так, за 20 лет, полностью исчезли из первоначального определения:

«относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы».

ТИПИЧНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ИЗ СЛОВАРЕЙ

***Алкоголь – одноатомный спирт,
вообще вино, спиртные «напитки».***

***(«Толковый словарь русского
языка», С.И.Ожегов, М. 1997 г.,
стр. 22, РАН).***

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Все алкогольные продукты обязательно содержат **ЯД**, под названием **«ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ»**.

**100
ГРАММ:**

ПИВО

6–12 грамм яда (этилового спирта), “одетого” в хмель, жито, дрожжи и другие составляющие

ВИНО

20 г яда (этилового спирта), “одетого” в виноградное, яблочное и другое сусло (соки). ШАМПАНСКОЕ – 17 г яда + разные экстракты

ВОДКА

40 г яда (этилового спирта), “одетого” в 60 г воды и разные экстракты.

КОНЬЯК

40 г яда, “одетого” в цвет, который вытянут из дерева дуба и 60 г воды и различных экстрактов.

САМОГОН

от 20 до 70 г яда, “одетого” в воду и сивушные масла.

Употребление алкоголя подростками.

Возраст	Пол	Употреб- ляют алкоголь %	Частота употребления в месяц %	
			1 раз	2- 4 раза
13-15 лет	Юноши	46,7	36,7	11,0
	Девушки	48,2	46,0	2,2
16-17 лет	Юноши	61,4	45,7	15,7
	Девушки	63,2	54,5	8,7

О пьянстве и алкоголизме



1.

Пьянство -?



2.

Алкоголизм – ?



3.

О пьянстве и алкоголизме



1.

Пьянство - чрезмерное
употребление
алкоголя,
разрушительно
действующее на
человека



2.

Выявлено три важных
фактора, связанных с высоким
риском развития алкоголизма

Алкоголизм – химическая
зависимость от алкоголя,
приводящая к
вынужденному и
неумеренному его
употреблению



3.



1 Бутылка пива или тоника: 0,5 литра с (5%) содержанием алкоголя = 50 г водки.

Влияние спирта на организм

ОПЫТ № 1

В сосуд с подкрашенной водой добавить спирт.

- Что наблюдаете?
- Каков вывод о скорости растворения и воздействия спирта на кровь человека?

ОПЫТ № 2

В сосуд с куриным белком добавить спирт.

- Что наблюдаете?
- Каков вывод о воздействии спирта на клетки головного мозга?

СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА:

- **8 грамм этилового спирта (C_2H_5OH)
на 1 кг веса**

или

- **560 грамм спирта
для человека весом 70 кг**

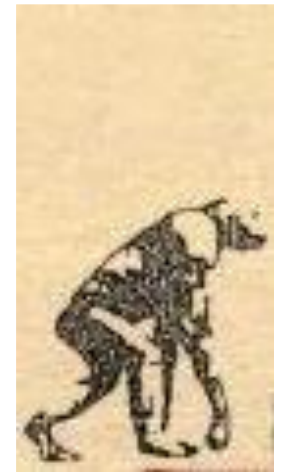
НАРКОЗНАЯ ДОЗА:

- **4 — 6 грамм на 1 кг веса**

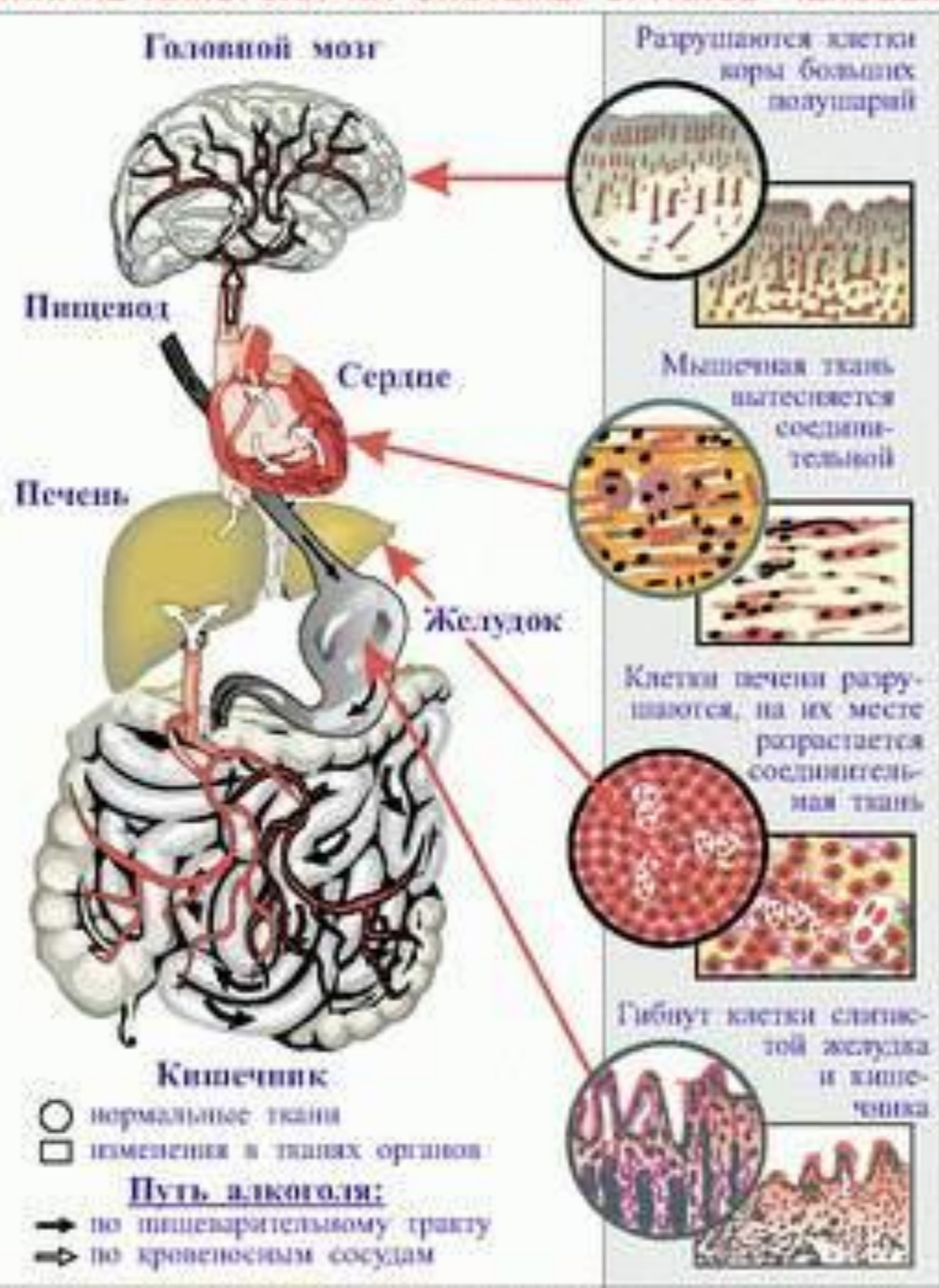
или

- **280 — 420 грамм для человека
весом в 70 кг**

ЧТО БЫ ЭТО ЗНАЧИЛО?



ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СИСТЕМЫ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА



**Последствия
алкоголизма:
поражение мозга,
пищеводное
кровотечение из
варикозных сосудов,
функциональная
почечная
недостаточность,
анемия, нарушение
свертываемости
крови**

Верны ли следующие утверждения?

1. Алкоголиком может стать только взрослый человек.
2. Употребление пива не приводит к алкоголизму.
3. Пьянство и алкоголизм – это слова-синонимы.
4. Алкоголь вызывает приятные ощущения и в целом не оказывает отрицательного действия на организм.

Последствия алкоголизма

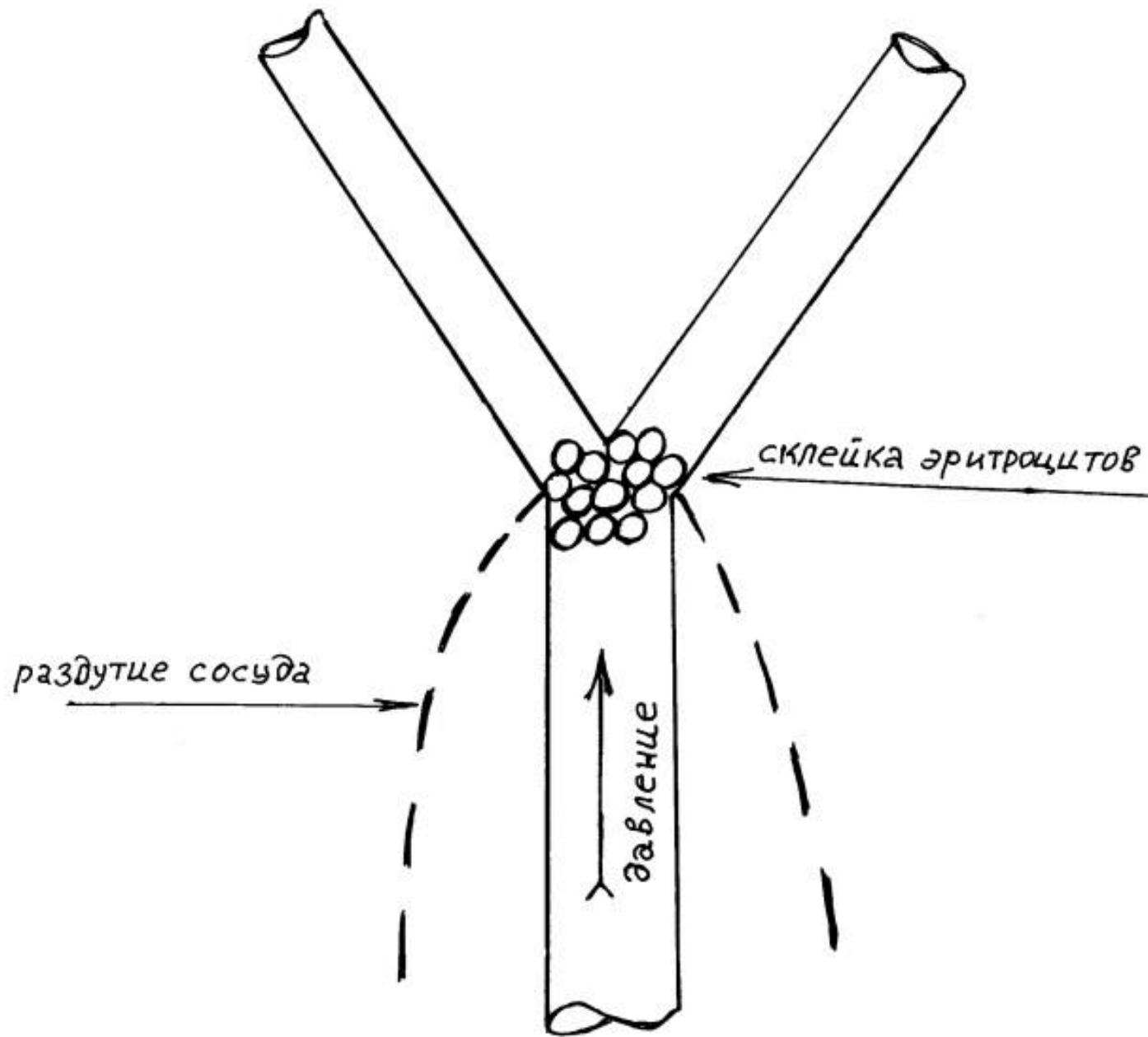


Последствия алкоголизма

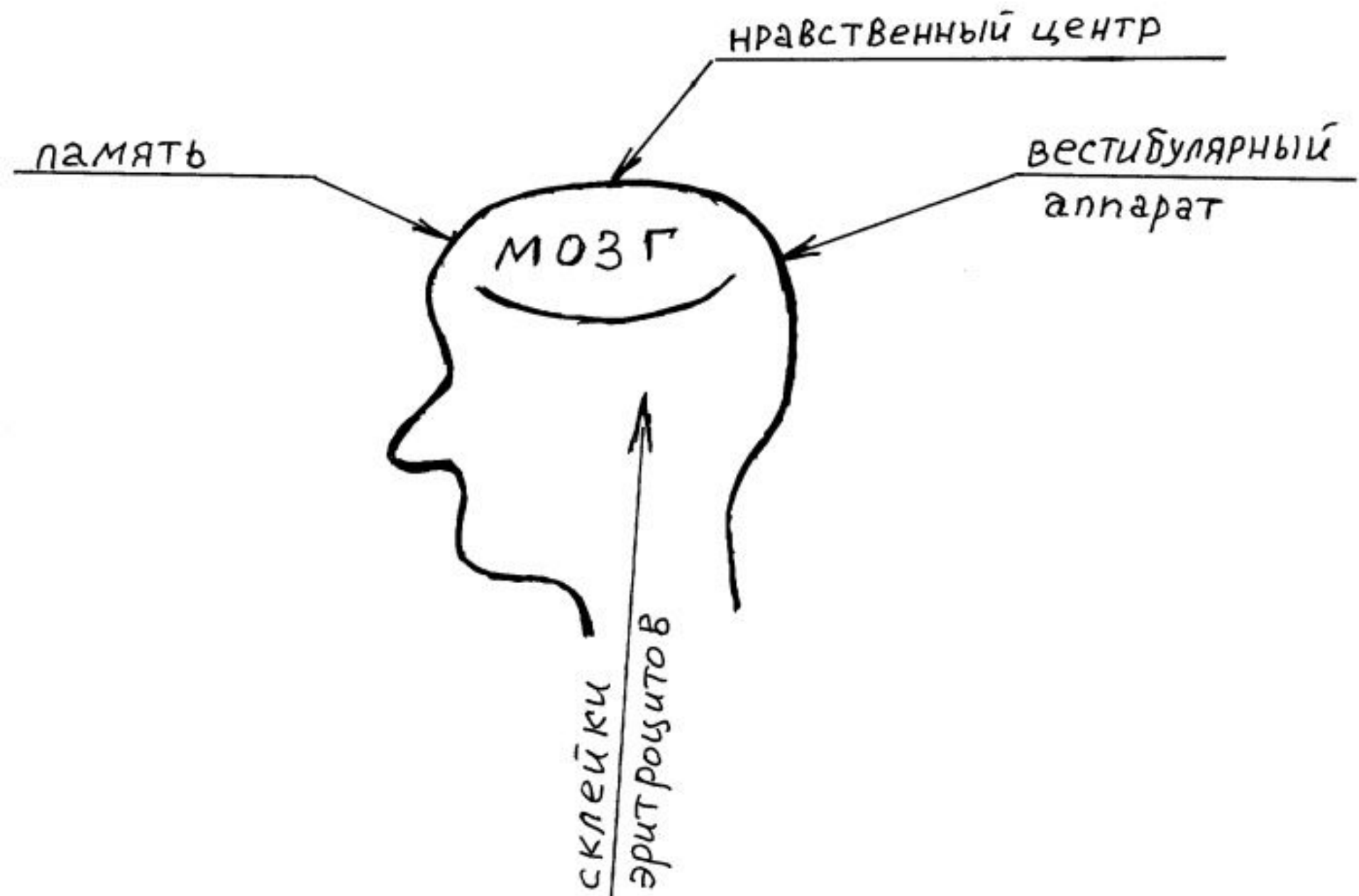


**Алкоголь –
яд для живых клеток**

**50 – 60 % *неполноценных
детей имеют пьющих
родителей***



ЗАКУПОРКА СОСУДА СКЛЕЙКОЙ ЭРИТРОЦИТОВ



Зоны головного мозга

Алкоголь

— это **наркотический нейротропный и протоплазматический яд**, то есть яд, воздействующий и на нервную систему, и на все органы человека; яд, разрушающий их структуру на клеточном и молекулярном уровнях.

ПРАВДА О ПИВЕ

**«Не СПИД, не туберкулез
погубят Россию,
а **пивной алкоголизм**
среди юного поколения».**

**главный санитарный врач РФ
Геннадий Онищенко**



КАК ПИВО ВЛИЯЕТ НА МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

МУЖЧИНЫ

мужской гормон
(тестостерон)

+

фитоэстроген
из хмеля

**безвольное, апатичное
существо
неопределённого рода,
способное лишь лежать
на диване и тупо смотреть
в телевизор**

ЖЕНЩИНЫ

женский гормон
(эстроген)

+

фитоэстроген
из хмеля

**непригодность для
продолжения рода,
активизация ведущей
роли в отношении с
мужчиной,
занятие мужских
профессий**

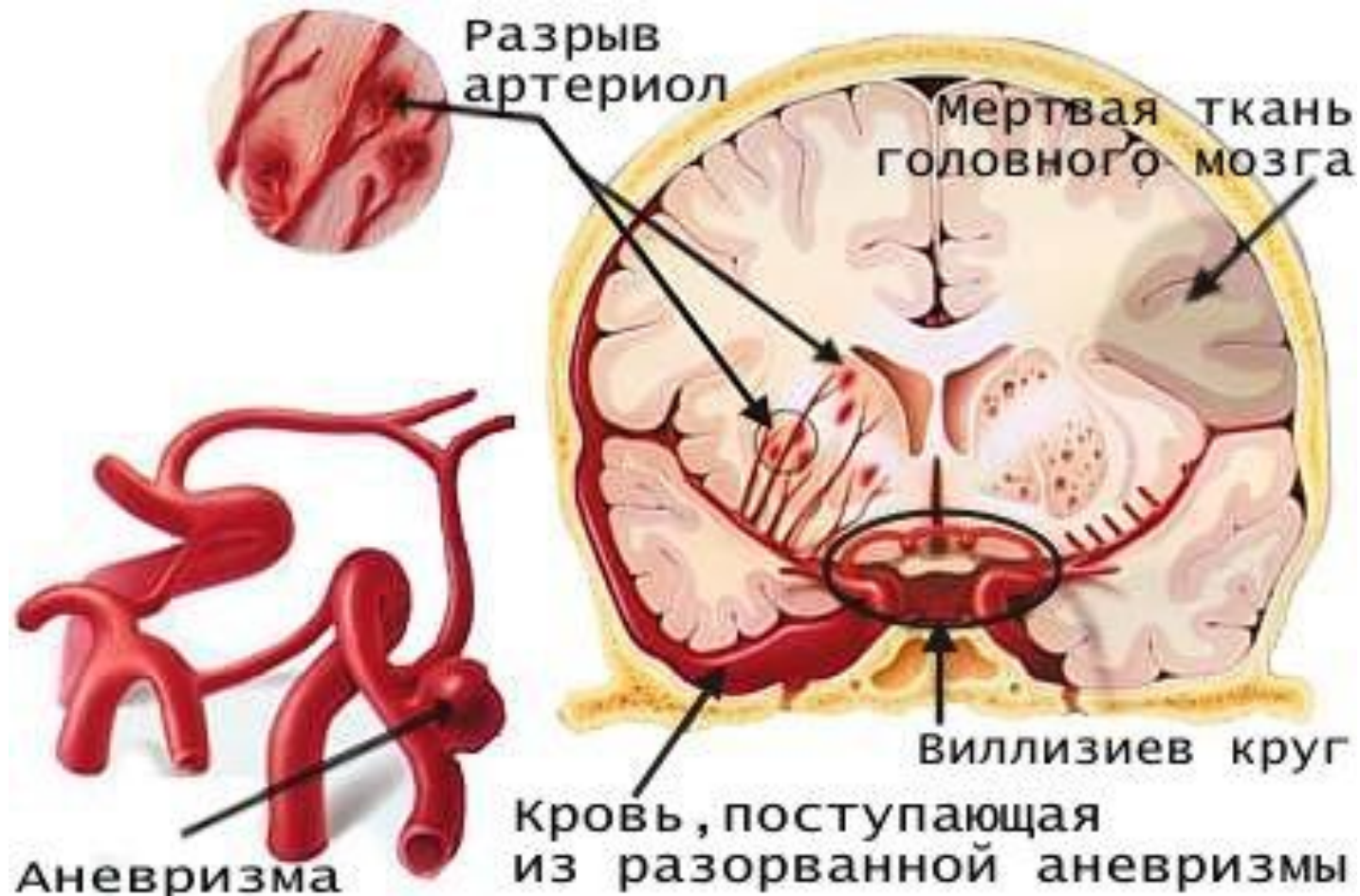
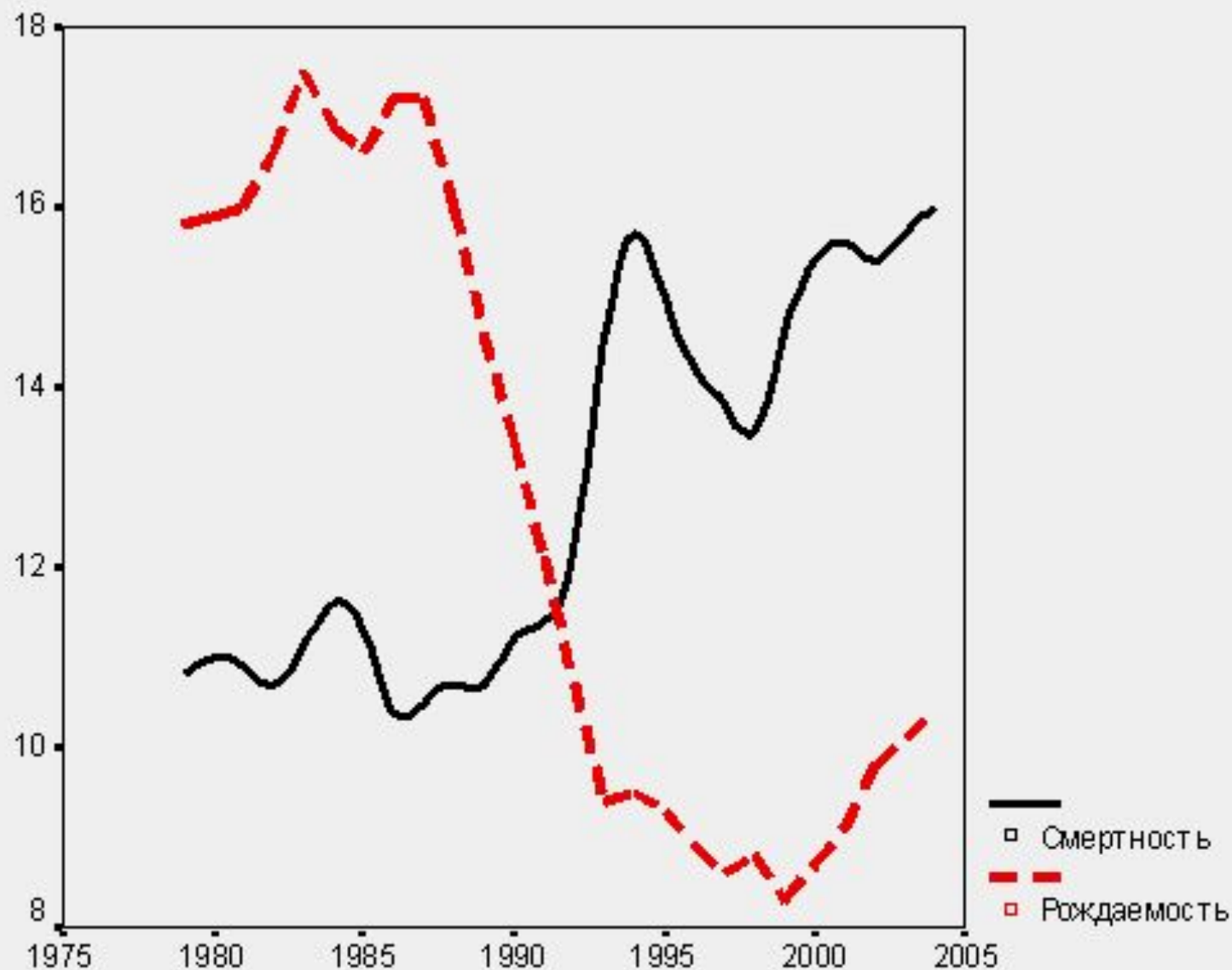


Схема инсульта

**АЛКОГОЛЬ
+ ТАБАК**



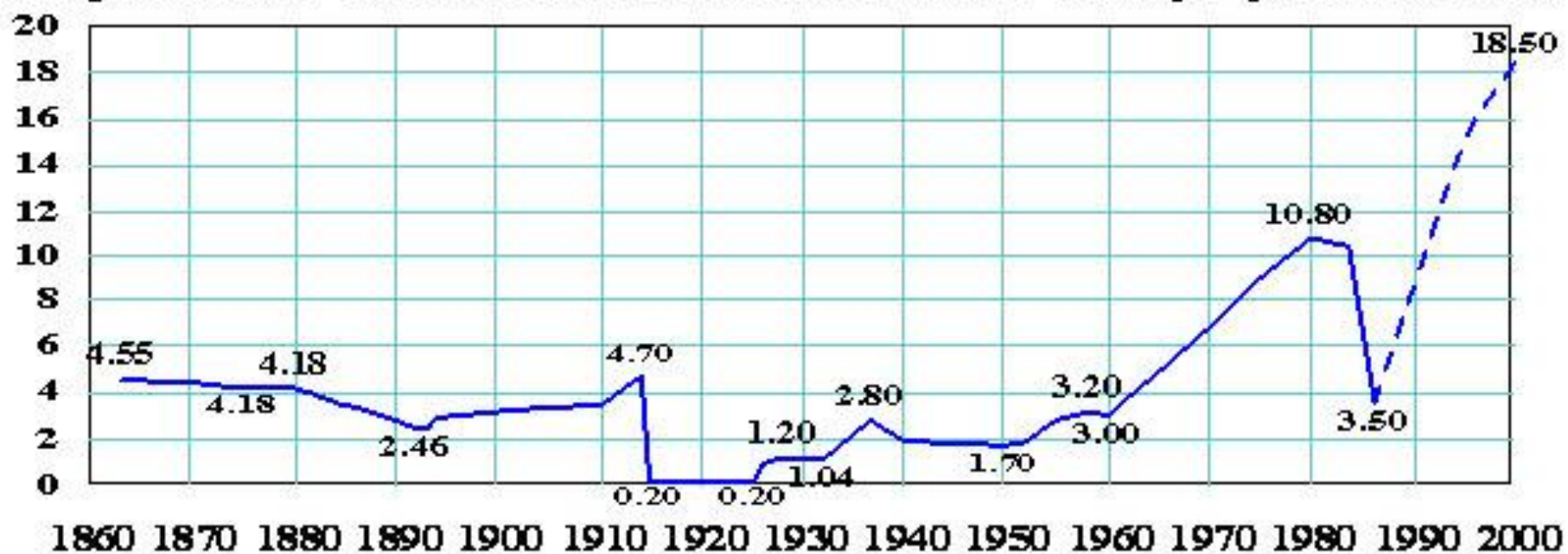
**УСКОРЕННАЯ И
ВЕРНАЯ СМЕРТЬ**



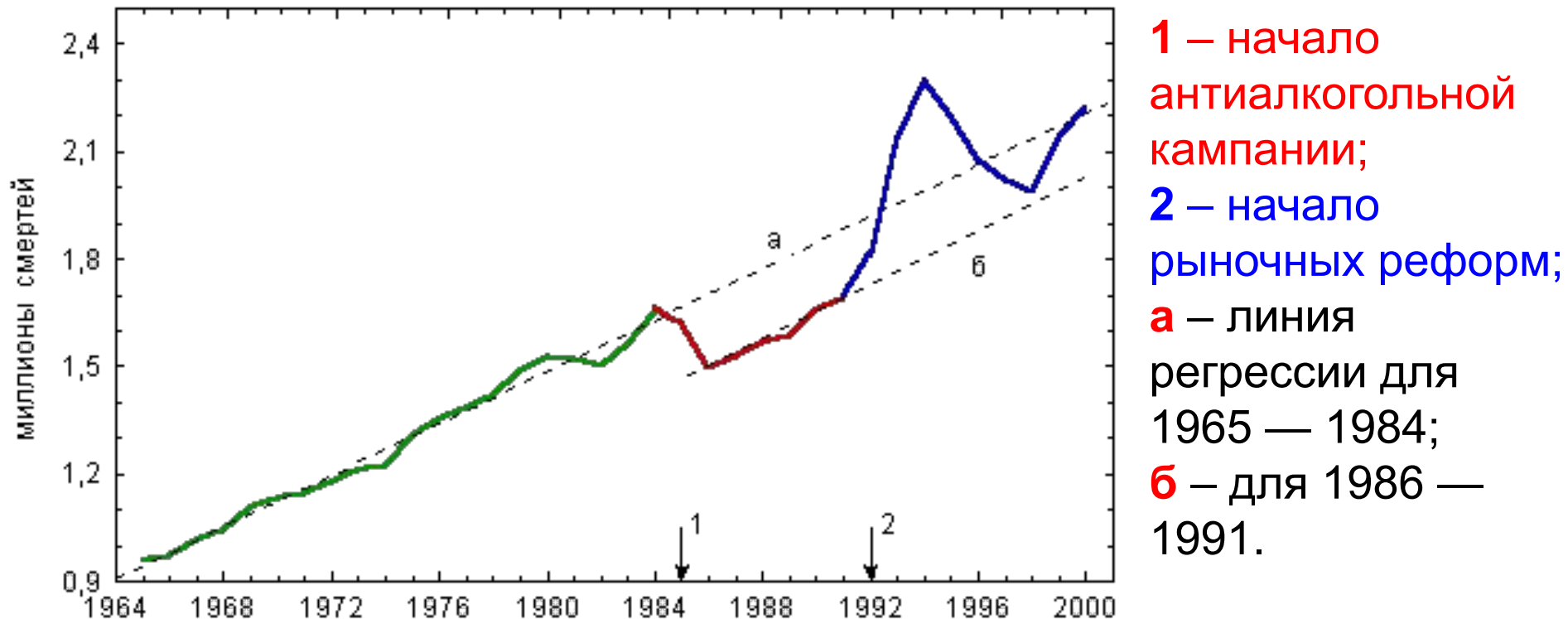
**ДИНАМИКА РОЖДАЕМОСТИ И СМЕРТНОСТИ
(НА 1000 ЧЕЛ.) В РОССИИ В 1978 — 2003 ГГ.**

Потребление алкоголя в России и СССР на душу населения

л.абс. алкоголя на душу населения



Зависимость смертности от количества употребления алкоголя в России



Общее количество смертей в России в 1965 — 2000 гг.

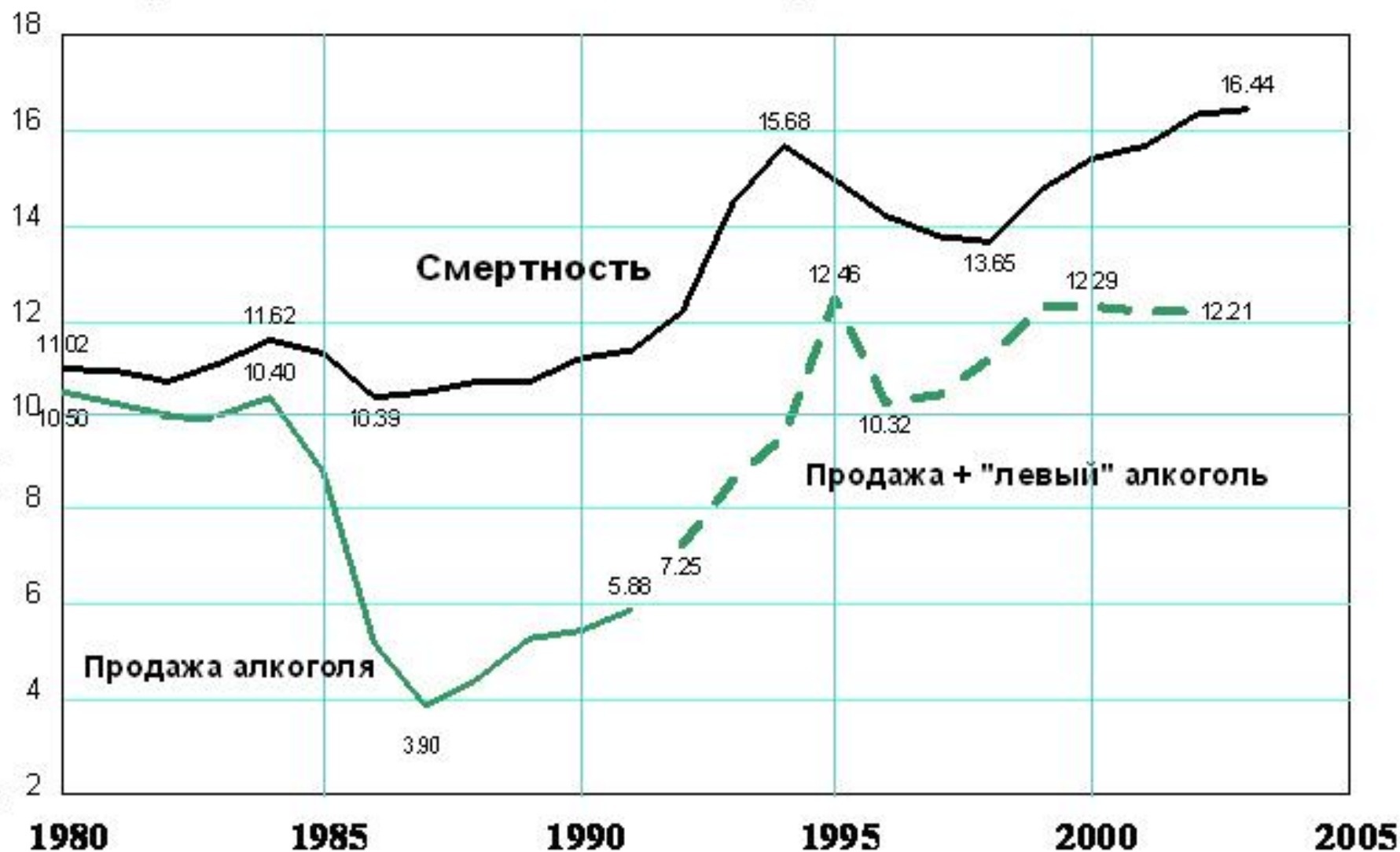
Заметное снижение смертности началось уже через 2-3 месяца после начала кампании, а очевидное — через полтора года: на 203,5 тысячи или на 12,3 % (1986 г.) от общего числа смертей в 1984 г.

За это время среднедушевое потребление алкоголя снизилось на 3,7 литра, при том, что зависимость смертности от потребления была строго линейной в 1984 — 1986 гг.

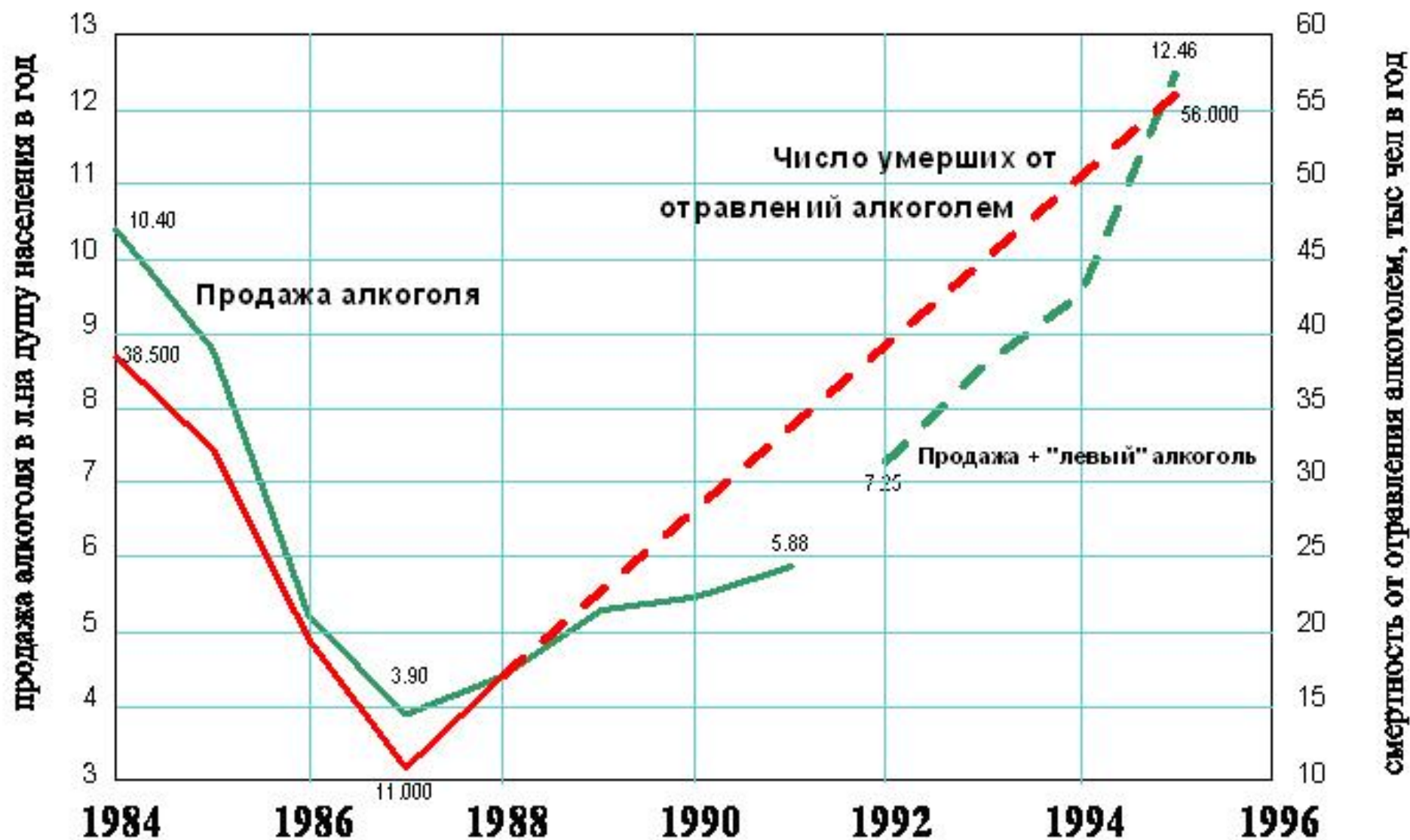
Продажа алкоголя и смертность в России

смертность на 1000 чел населения

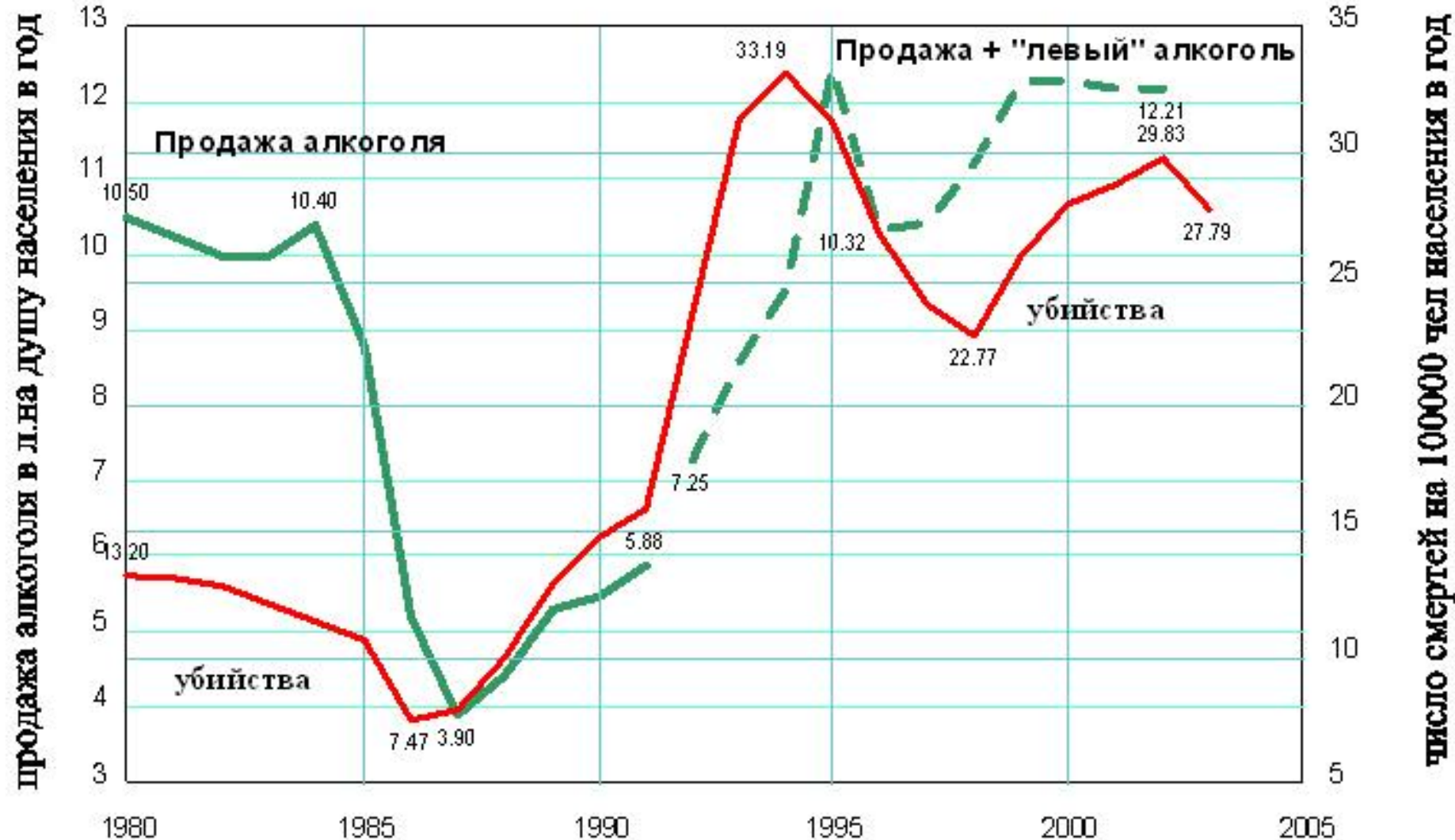
продажа алкоголя в л. на душу населения в год



Продажа алкоголя и и смертность от отравлений разными видами алкоголя



Продажа алкоголя и убийства



Продажа алкоголя и самоубийства

продажа алкоголя в л. на душу населения в год

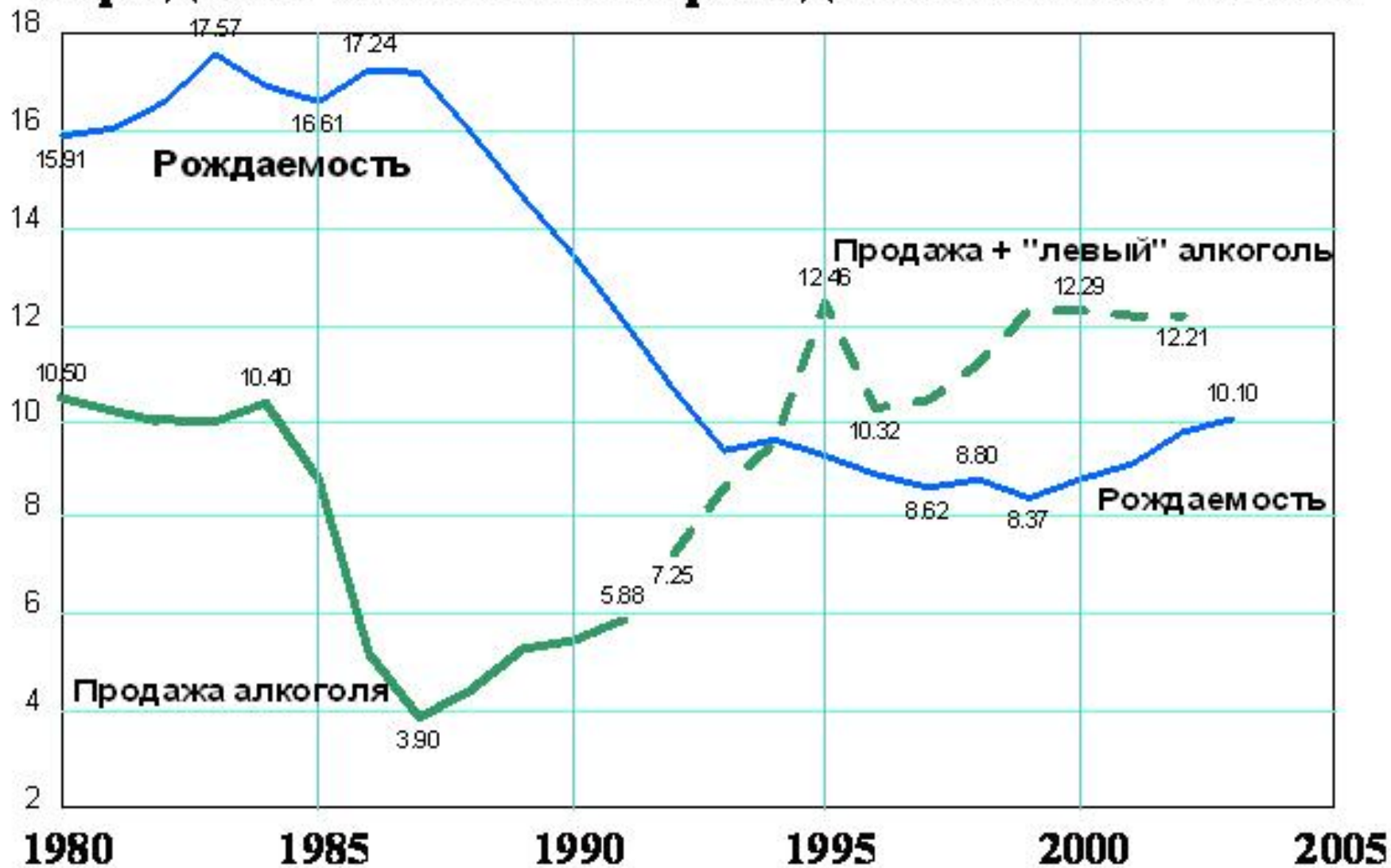


число смертей на 10000 чел населения в год

Продажа алкоголя и рождаемость в России

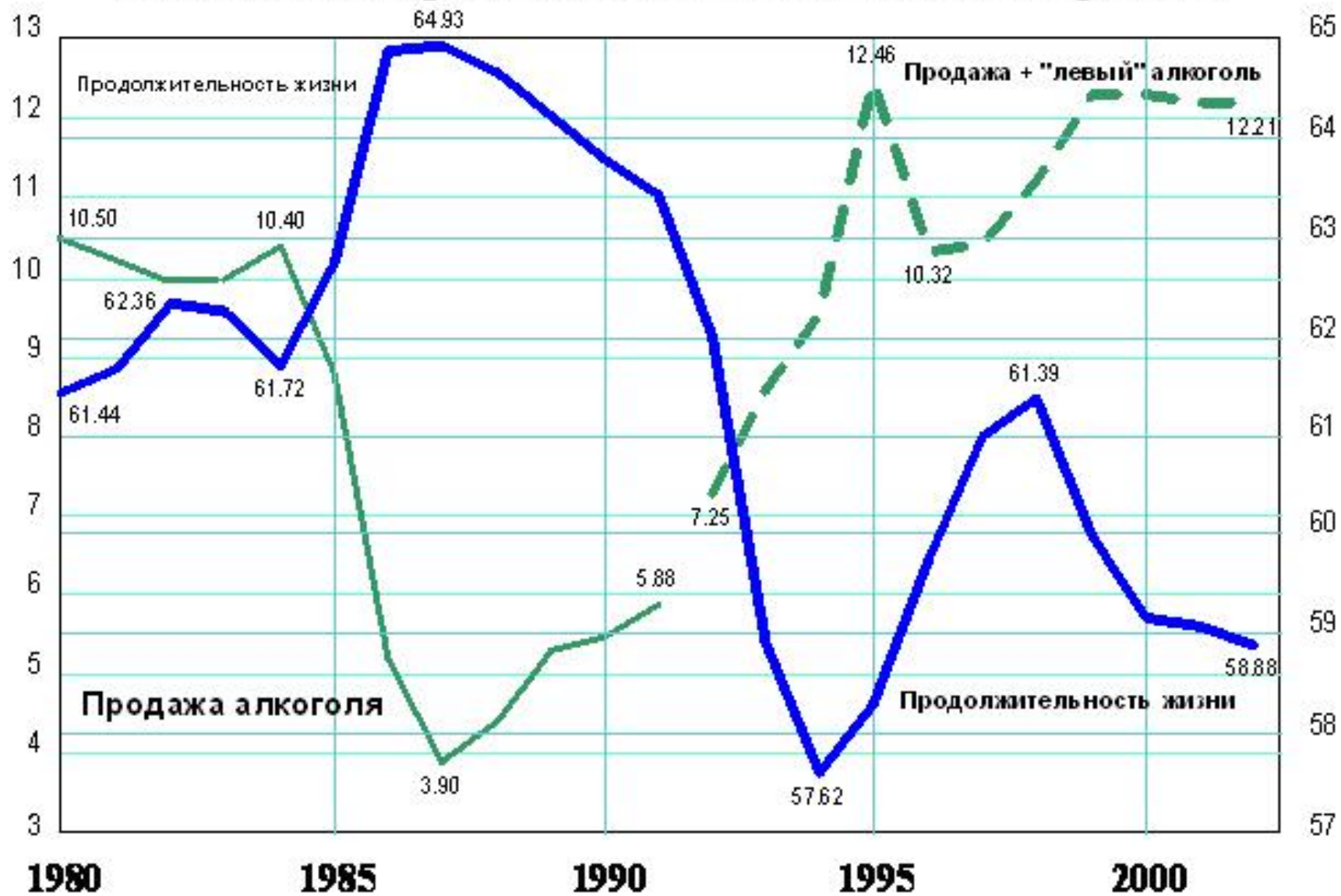
рождаемость на 1000 чел населения

продажа алкоголя в л. на душу населения в год



Продажа алкоголя и ожидаемая продолжительность жизни мужчин

продажа алкоголя в л. на душу населения в год



ожидаемая продолжительность жизни мужчин, лет

N ↑ ТРЕЗВАЯ
ЖИЗНЬ



ШАМПАНСКОЕ



ВИНО



ПИВО



ВОДКА,
КОНЬЯК



СПИРТ



СМЕРТЬ

**Спускание
в алкогольно-
наркотическую
пропасть**

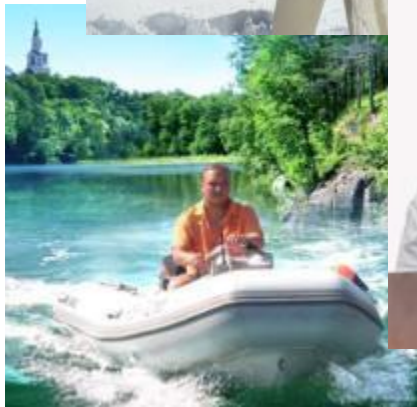
**"Лёгкие"
алкогольные
изделия —
первые ступени
для скатывания
к алкоголизму.**

→ t

Придумайте лозунги к плакатам



на прекрестке жизни



A dramatic background image featuring a hand holding a knife, set against a fiery, orange and yellow glow. The hand is positioned as if about to strike, with the knife held firmly between the fingers. The overall mood is intense and threatening.

НАРКОМАНИЯ

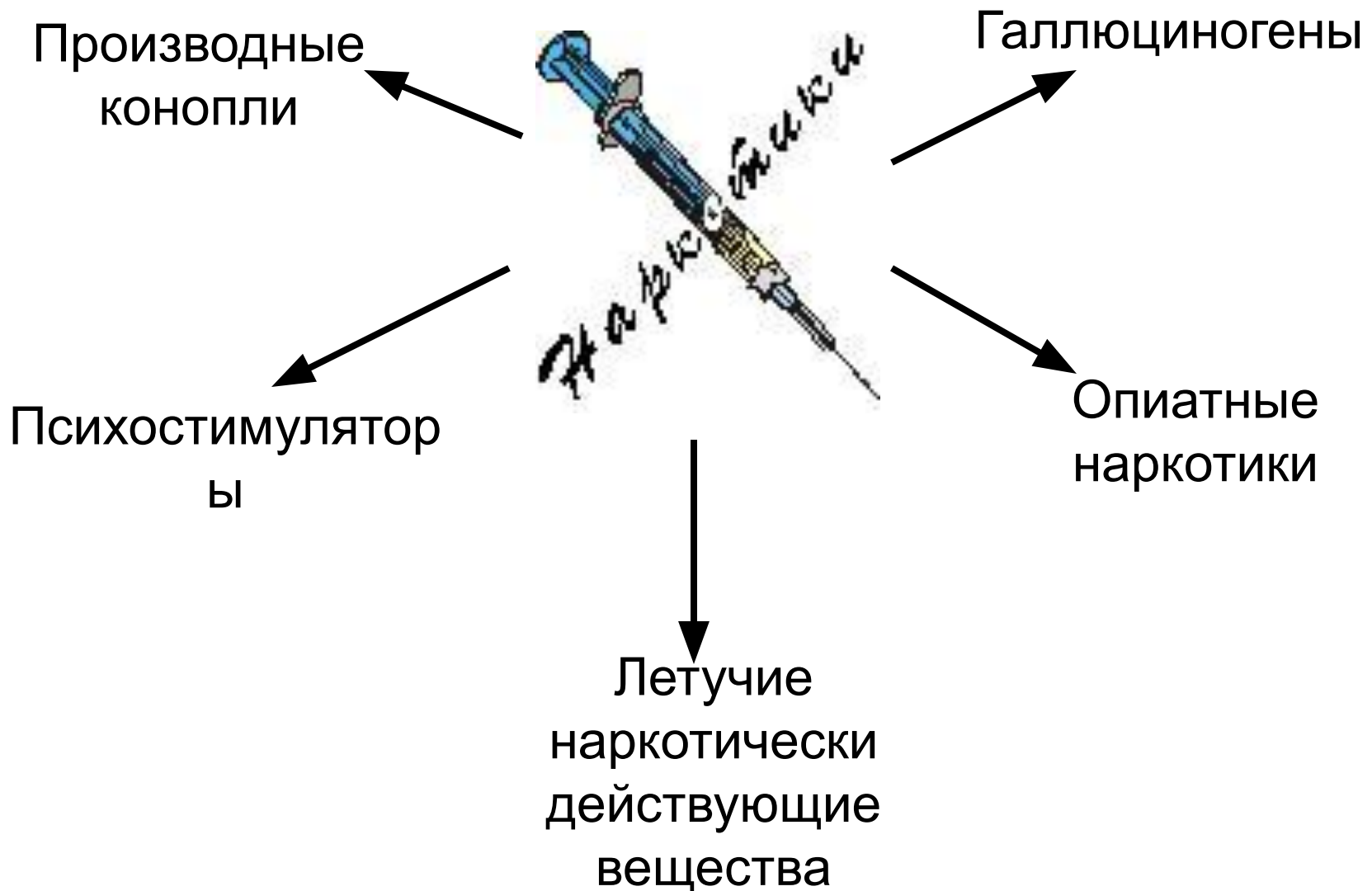
О наркотиках



Наркотики — это те или иные вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;

Классификация наркотиков



НАРКОМАНИЯ В РОССИИ

Проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, то есть практически каждого пятого жителя страны.

Сегодня в России не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения.

По данным международной организации «Врачи без границ», уже сегодня в России от 3 до 4 млн. наркоманов, а некоторыми специалистами их число оценивается даже выше 9 млн. чел.



Наркомания в России продолжает "молодеть". По последним данным, более 60 % наркоманов - люди в возрасте 18-30 лет и почти 20 % - школьники.



Средний возраст приобщения к наркотикам в России составляет 15-17 лет, но участились случаи первичного употребления наркотиков детьми 11-13 лет.

Отмечены и случаи употребления наркотиков детьми 6-7 лет.



Именно школы и места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки, являются сегодня основными местами распространения наркотиков. За три года наркомания среди детей и подростков выросла почти в 6 раз.

ПОСЛЕДСТВИЯ



В первую очередь наркотики влияют на психику, она приводит к духовной деградации и полному физическому истощению организма.



При употреблении **наркотиков** начинает разлагаться печень, изменяют свою работу почки и вслед за ними начинают разрушаться все органы в организме, делая употребляющего наркотики инвалидом на всю жизнь.

О вреде наркотиков

Состояние, развивающееся в результате употребления наркотиков; приводит к химической зависимости организма



Физическая зависимость



**Что наркотики
приносят людям**



Психологическая зависимость



Развитие постоянной, иногда непреодолимой психологической потребности в наркотике

Наркоман - раб наркотика; ради него он пойдёт на любую низость и преступление, что рано или поздно приведёт его к смерти. Даже одного приёма достаточно, чтобы стать **"зависимым"**.



DRUG ABUSE НАРКОМАНИЯ TRAGEDIES

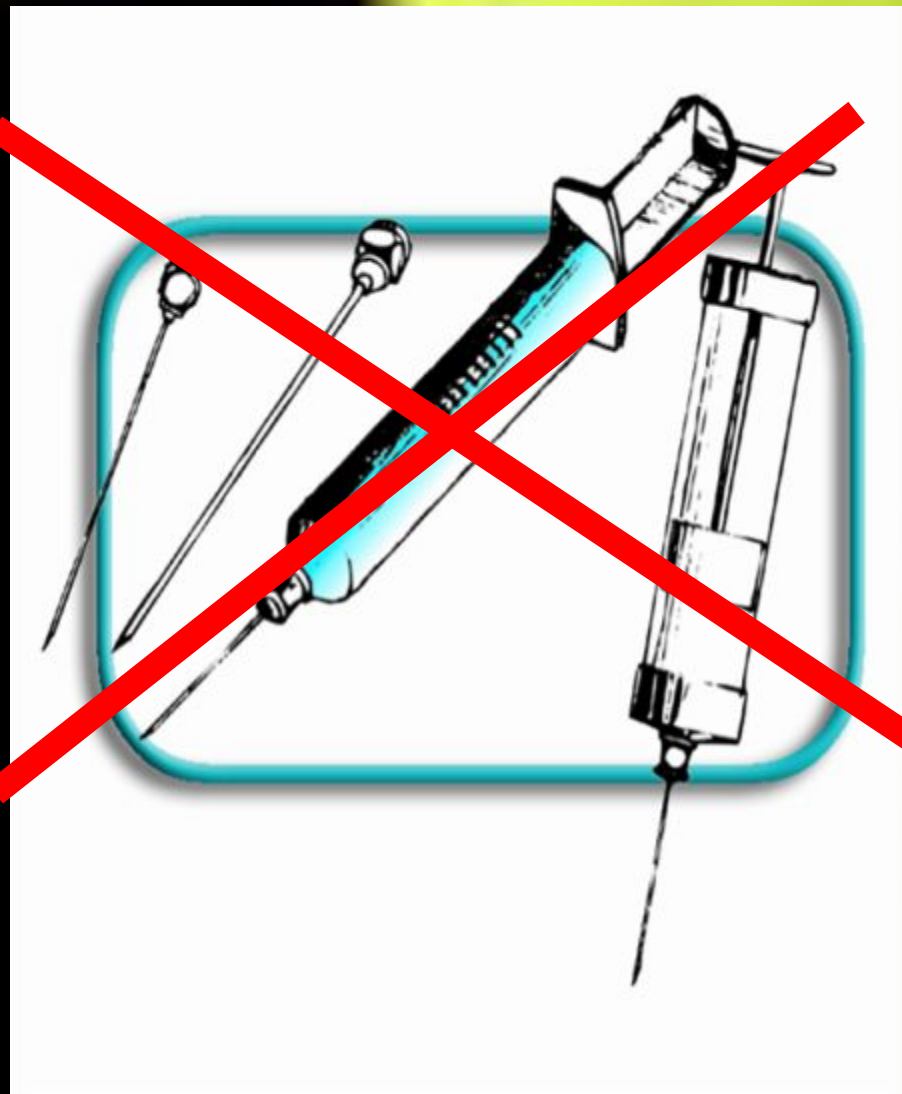


birth defect
what the parent
can't tell it

тс, тем
"толкати"
тебе не говорят...

- ☐ Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет 3 года.
- ☐ Дети, рождённые от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4 месяцев.
- ☐ Наркотик губит наше будущее поколение, наших детей, а значит, и будущее всей страны.

ЗНАЙТЕ



**ИЗ ЛЮБОЙ
САМОЙ ТРУДНОЙ
СИТУАЦИИ ЕСТЬ
ВЫХОД.**

**НАДО ТОЛЬКО
ПЫТАТЬСЯ ЕГО
НАЙТИ!**

Рекомендации психологов подросткам.

В течении подросткового периода жизни вам придется принимать много важных решений.

Давление сверстников может затруднить принятие правильных решений.

Если вас заставляют курить, употреблять алкоголь или наркотик:

- *избегайте таких мест – не ходите на вечеринки, где могут принимать алкоголь, наркотики и курить;*
- *скажите «НЕТ» или «больше меня не уговаривайте»;*
- *«мне не нужно что-то тебе доказывать»;*
- *скажите «ПОКА» и уходите;*
- *общайтесь с друзьями, которые не употребляют алкоголь и наркотики;*
- *знайте свои ценности и пользуйтесь им;*
- *учтите все возможные последствия вашего решения.*
- *Не позволяйте сверстникам решать за вас!*

Что происходит после того, как вы приняли решение?

Сказав «**НЕТ**» давлению сверстников, вы сможете:

- *хорошо относиться к себе, т.к. вы сделали свой выбор;*
- *заставить других уважать вас за то, что вы личность;*
- *сохранить отношения с родителями, друзьями;*
- *оградить себя от несчастья и помочь сделать это другим;*
- *сохранить здоровье.*

НЕ КУРИТЬ !



NOSMOKING.RU

Спасибо – НЕТ!





***Добыть здоровье сможет
только сам человек***

Н.И.АММОСОВ

