

**Вредные
привычки –
нам не друзья!**



В новом тысячелетии
Наступает момент, когда
Мы за все бываем в ответе,
Перелистывая года.
Человек, покоривший небо,
Чудо техники изобретая,
Приобщаясь к дурным
привычкам,
О здоровье своём забывает.



«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.

Здоровье - это сокровище, которое нужно сохранять ежедневно.

Хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей.

«Вредные привычки, как мягкие кресла – сесть легко, а встать трудно».

Что такое вредная привычка? Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие. Привычное действие – это и есть привычка.

НИКОТИН

искушает душу, мозг
человека



АЛКОГОЛЬ

(араб, al-kuhl — тонкий порошок)
органические соединения,
содержащие в молекуле
гидроксильную группу - OH. Термин
«алкоголь» часто употребляется в
качестве синонима слов «этанол» или
«винный спирт».

АЛКОГОЛИЗМ -

психологическое расстройство, основными признаками которого являются систематическое употребление спиртных напитков, физическая и психологическая зависимость от алкоголя, психологическая и социальная деградация.



Алкоголь - яд!

- Он вызывает заболевания желудка и других органов. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного вызывают отравление, которое может привести к смерти.
- Проникнув в организм, алкоголь ведет «вредительскую деятельность».



Пословицы об алкоголе

- ▣ 1. Поздоровавшись с водкой, попрощайся с умом.
- ▣ 2. Когда появляется вино, удаляется мудрость.
- ▣ 3. Вино ремеслу не товарищ.
- ▣ 4. Пьяного дело — трезвого ответ.
- ▣ 5. Вино начинается церемонией, а кончается дракой.
- ▣ 6. Хмель шумит — ум молчит.

Последствия кратковременного воздействия алкоголя:

- замедленные рефлексы и реакция на внешние раздражители;
- нарушение координации движений;
- снижение остроты мышления;
- ухудшение памяти;
- тошнота
- затуманенный взгляд;
- повышенный риск несчастных случаев;
- шатание при ходьбе или стоянии на месте
- потеря сознания;
- кома;
- смерть.



Последствия длительного воздействия алкоголя:

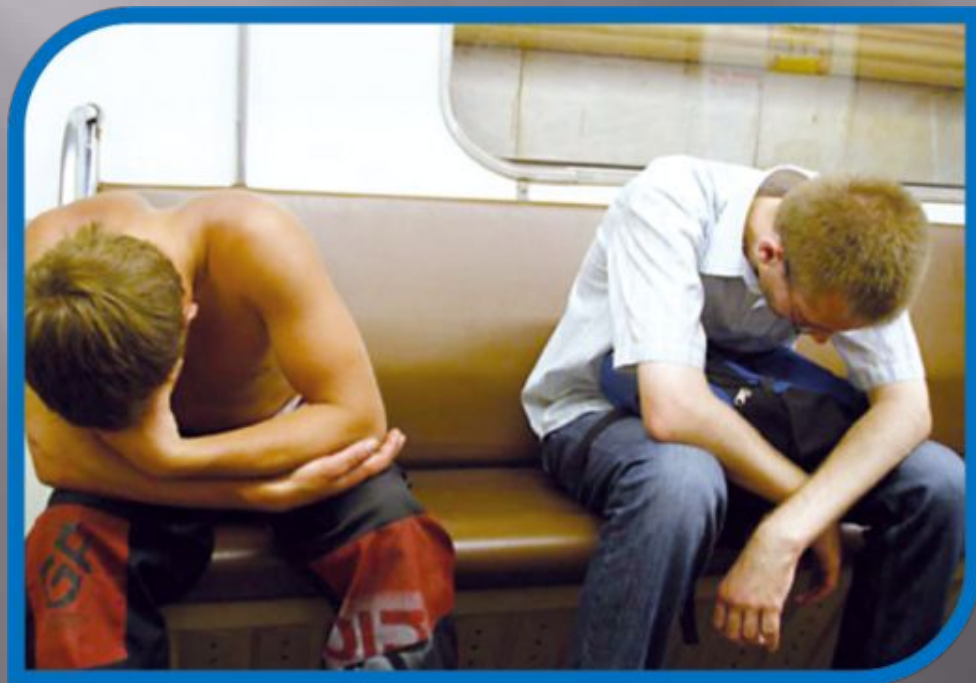
- ❑ заболевание алкоголизмом;
- ❑ провалы памяти;
- ❑ нарушение функций головного мозга и нервной системы;
- ❑ сердечнососудистые заболевания;
- ❑ цирроз печени
- ❑ пониженное питание;
- ❑ сокращение продолжительности жизни;
- ❑ смерть в результате несчастных случаев



Факты:

Одна выкуренная сигарета с марихуаной нарушает память до 37 дней.

- ▣ При употреблении наркотиков деградация личности наступает в 10 – 20 раз быстрее, чем при употреблении алкоголя.



СТАТИСТИКА

В России сегодня курят 70 млн. человек, а ежегодно умирает от курения 400 тыс. человек, 10 % средств, расходуемых на здравоохранение идут на борьбу с болезнями, связанными с хроническим отравлением табачным дымом.



- Все знают, что курение вредно для здоровья и опасно для жизни. Однако в силу того, что неприятности, связанные с курением, как бы отсрочены во времени, каждый курильщик думает, что они его не коснутся, и он живёт сегодняшним днём, не думая о болезнях, которые его поразят через 10 – 20 лет.
- Расплата за курение неизбежна и неотвратима



Горящая сигарета – это маленький химический завод, выпускающий более 4000 разных химических соединений, 43 из которых являются канцерогенами, то есть вызывающими рак, и более 400 других токсичных веществ, включая никотин.



**Многие считают курение привычкой,
полагая, что бросить курить очень
просто**

что это всего лишь вопрос волевого усилия. Угроза здоровью человека, которую формирует столь модная привычка, уже настолько очевидна, что вызывает серьезную озабоченность в разных направлениях медицины. Медики считают, что курение это не просто привязанность, а также определенная форма наркотической зависимости.



**Основным действующим
веществом в табачном дыме
является никотин.**

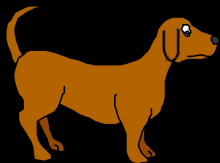
Это яд растительного
происхождения
нервнопаралитического действия,
способный нарушать основные
моторные возможности организма, в
первую очередь - дыхание,
сокращение сердечной мышцы и
мышечной активности в целом.

Чем опасен никотин?

Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения.



Кролик погибает от 1/4 капли никотина



Собака погибает от 1/2 капли никотина



Человек погибает от 2-3 капель никотина

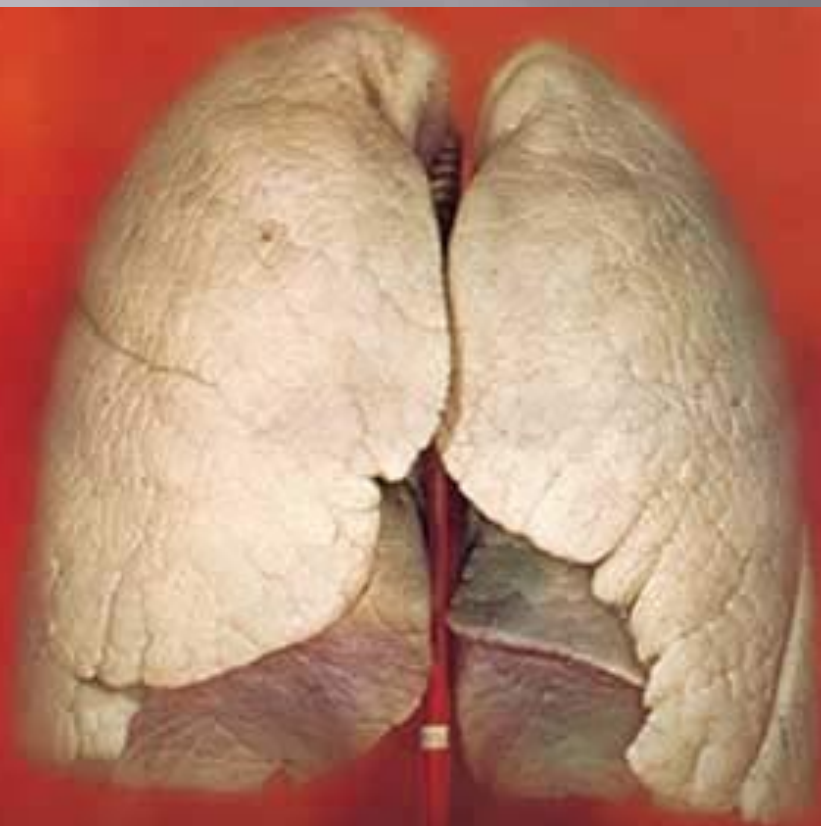


▲ Сделай правильный выбор!

Воздействие на дыхательную систему

Из 100 случаев
заболевших
туберкулёзом лёгких –
95% - курильщики





Smoking
causes fatal lung cancer

- ▣ Язык покрывается грязно – серым налётом.
- ▣ Зубы желтеют, трескается зубная эмаль, появляется неприятный запах изо рта, тошнота и изжога.
- ▣ Установлено, что никотин, действуя через кровь, и попадает в желудок со слюной, вызывает повышение кислотности желудочного сока почти в 2 – 2,5 раза.
- ◆ По данным ВОЗ, среди курящих показатель смертности от рака органов полости рта, и пищевода в 4 раза выше, чем в группе некурящих.

- ❑ Курение вызывает сужение кровеносных сосудов в глубинных слоях кожи, это уменьшает приток крови, истощая содержание в ней кислорода и важных питательных веществ.
- ❑ Кожа становится сухой, морщинистой, дряблой.
- ❑ Имеет землистый оттенок.
- ❑ Курение ускоряет процессы старения в коже.



▣ Всякий курящий должен знать
и помнить, что он отравляет не
только себя, но и других.

Н.А. Семашко





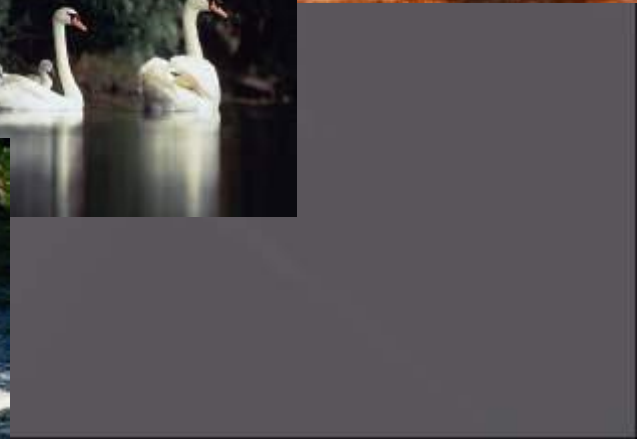
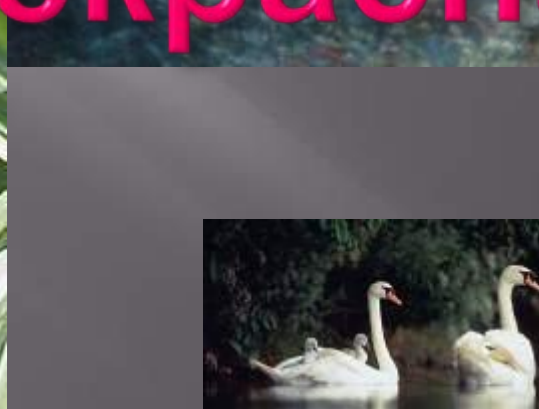
ЗАЩИТИТЕ

МЕНЯ...





Жизнь прекрасна !!!





А каков ТВОЙ выбор?

ТВОЙ ВЫБОР?

Шагай вперед!
Живи здорово!



Использованный материал

- Радбиль О.С., Комаров Ю.М. Курение. – М.: Медицина, 1988
- Лисицин Ю. П., Радбиль О.С., Комаров Ю.М. – «Когда привычка приводит к болезни. – М.: Знание, 1986
- Не унесённые дымом. Здоровье рекомендует: Как защитить детей от пагубной привычки. Советуют лучшие отечественные медики, психологи, социальные педагоги. Журнал «Здоровье, 2002, № 3
- А.Н. Маюров, Я.А. Маюров./ Уроки культуры здоровья. Учебное пособие для ученика и учителя. 7 – 11 классы, Кн. 1,2,3,4. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- <http://alkovred.ru/>
- <http://www.comics.com.ua/comics/vrp>
- http://artemonische.narod.ru/prikolnye_kartinki_pro_vrednye_privychki.html
- <http://s009.radikal.ru/i309/1012/f2/0e94ea2a59ad.jpg>
- <http://s005.radikal.ru/i212/1012/00/9b728673f7ed.jpg>
- <http://i007.radikal.ru/1012/20/8ed525bcdeac.jpg>
- <http://s013.radikal.ru/i325/1012/f9/1401f65c9815.jpg>
- <http://s52.radikal.ru/i138/1012/75/924201614535.jpg>
- <http://s001.radikal.ru/i194/1012/5c/1ac803c0cdf1.jpg>
- <http://s012.radikal.ru/i319/1012/08/9b32d0a47bfb.jpg>
- <http://s04.radikal.ru/i177/1012/76/b993404a1fcd.jpg>
- <http://s014.radikal.ru/i328/1012/22/9835ffcead96.jpg>
- <http://s005.radikal.ru/i212/1012/d8/84addcf01f77.jpg>