

# Ваше здоровье в ваших руках



- Работу выполнила:
- Валькова Лариса Ивановна
- учитель истории МОУ СОШ № 4 г.Ершова Саратовской области

- Здоровье – это счастье и перспектива на будущее, болезнь – трагедия и изменение жизни. От каждого человека, от его поведения и отношения к себе зависит, будет ли он здоров, будут ли у него здоровая семья и дети.

- Здоровье — это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.



М.Монтень XVI век

- Учёные отмечают, что причинами многих болезней и высокой смертности в современной России являются:
  - - *снижение двигательной активности;*
  - - *нерациональное питание;*
    - - *стрессовые ситуации;*
    - - **курение;**
  - - *употребление алкоголя и наркотиков.*

# Три ступени, ведущие вниз

Курение



Алкоголизм



Наркомания



# Как появилась эта вредная привычка ?







Родина табака Америка. Первыми из европейцев о табаке узнали участники экспедиции Христофора Колумба. В 1492 году Колумб на одном из островов (возможно, это был остров Тобако, от которого и произошло слово «табак») встретил курящего индейца. Но индейцы не набирали дым в лёгкие, они хотели удивить иноземцев умением выпускать дым изо рта.



**Индейцы племени Навахо вводят запрет на курение табака в общественных местах**





**Во время второго путешествия в 1497 г. спутник Колумба Роберт Пейк написал целый отчёт об этом растении и его использовании. А капитан одного из судов эскадры Колумба, Родриго де Херес решил продемонстрировать умение курить, за что получил три года тюрьмы.**





В период  
царствования  
Михаила Романова  
уличённых в \_\_\_\_\_  
курении в первый  
раз наказывали 60  
ударами палок по  
стопам, во второй  
раз – отрезанием  
носа или ушей

В Россию табак завезён  
английскими купцами в 1585 году  
через Архангельск.





- После пожара в Москве в 1634 г., причиной которого признали курение, его запретили под страхом смертной казни, а царь Алексей Михайлович обнародовал указ «О запрещении торговли табаком под опасением жестокого наказания и взыскания денежной пени»



- Не менее жестоким было наказание за курение в Европе. В XVI веке по указу королевы Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и с верёвкой на шее водили по улицам города.





*Отношение к курению изменилось в нашей стране во времена Петра I. Он отменил указ своего отца. Сам Пётр был горячим поклонником зловредного зелья, а после посещения Голландии стал заядлым курильщиком. Пётр склонял к курению своих приближённых и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда на него высокую пошлину.*

*Славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных лёгких умер до срока.*



Оказывается...

ОТ

курения





# Болезни, вызываемые курением

## Злокачественные опухоли

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

## Хронические болезни

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)





**Какое «богатство» таится в одной сигарете!!!**





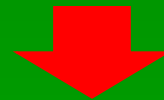
Ухудшаются *память, внимание, почерк, глазомер.*

Одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить лошадь.

**Нет, нужно уточнить.**

Одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутоны каждая.

**А как же человек?**



Нельзя забывать, что никотин один из самых опасных ядов растительного происхождения. Для человека смертельная доза никотина от 50 до 100 мг, или 2-3 капли

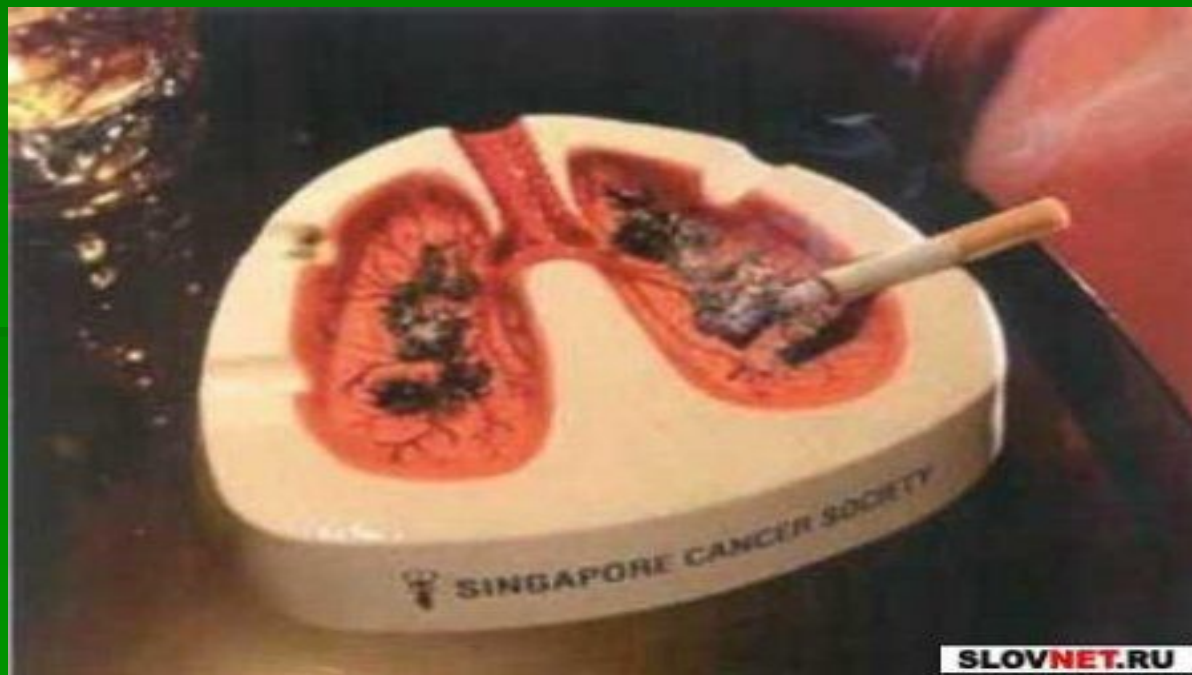


В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, оказалось, что в лёгких скопилось около 1.5 кг угля. Этот человек курил и умер от рака лёгких.



Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, гангрены конечностей.

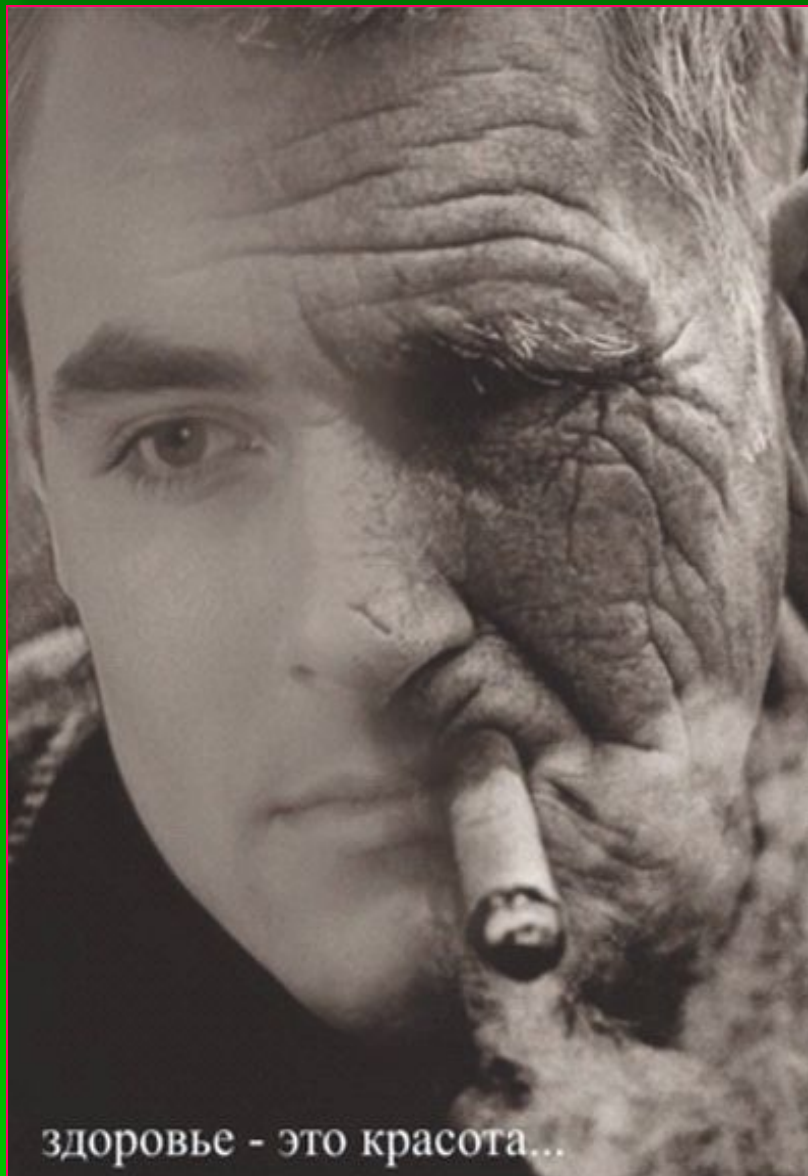




**Бедные лёгкие! В течении года у курильщика в лёгких накапливается около 1 кг табачного дыма.**







Видите пагубное  
влияние никотина  
на организм?

Изменение не  
только внутри



# Бедные лёгкие!



Лёгкие курильщика



Лёгкие  
здорового  
человека



Лёгкое собаки, жившей  
В доме заядлого курильщика.  
Пример «пассивного  
курильщика

## ■ **Страшная статистика.**

- Прочти! Запомни! Расскажи другу!
- По данным ВОЗ, которая много и настойчиво изучает проблему курения, установила, что от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый **ПЯТЫЙ** человек планеты. Россия теряет в год **500 тысяч человек!** В их числе можешь оказаться ты, твои близкие. Подумай, прежде, чем взять сигарету в руки! Остановись! Помоги себе! Сохрани будущее поколение планеты Земля!

- При исследовании 205 лиц, умерших от инфаркта в возрасте 44 лет, только 2 не курили. Среди больных раком желудка 95% курящих. Сегодня ВОЗ выступает с лозунгом: «Курение или ЗДОРОВЬЕ? Выбирайте сами!»



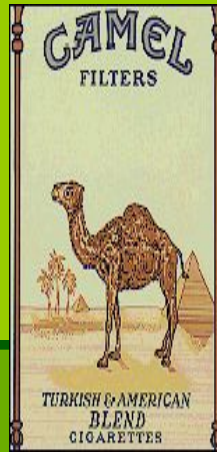


**Если это вредно,  
значит**

**с этим надо**

**бороться**

# Как ведётся борьба с курением



**Англия** – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

**Дания** - запрещено курить в общественных местах.

**Сингапур** – курение – 500 долларов штрафа. Нет рекламы на табачные изделия.

**Финляндия** – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

**Япония** – г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

**Франция** – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

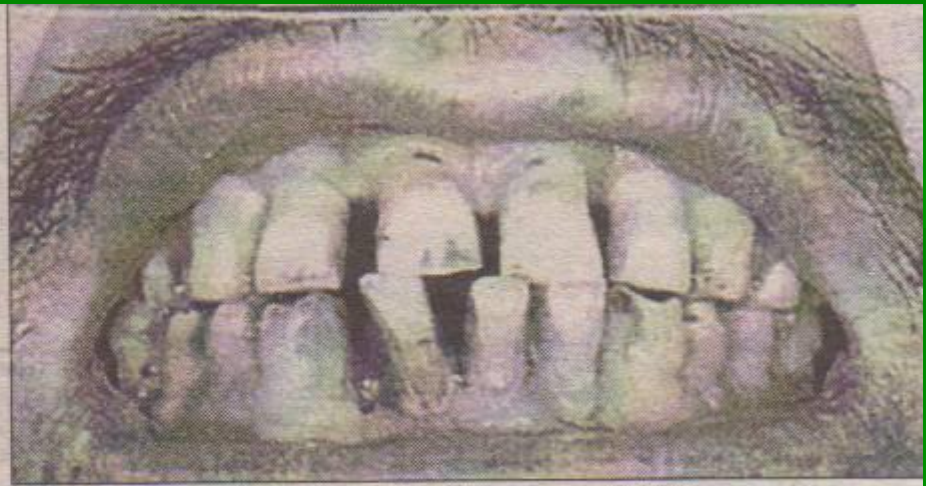


# Почему современная Россия относится к самым курящим странам мира?



- Знаете ли вы, что ТАБАЧНАЯ война в России — не отечественная, а мировая? 95% российского табачного рынка контролируют 4 транснациональные компании, представленные в основном американским, английским и японским капиталом.
- Масштабы курения в этих странах сокращаются, по сути, там этот бизнес сворачивается. И лишь в России, Украине, Китае и некоторых странах Азии число курильщиков увеличивается. Это последний плацдарм для табачников!
- ТАБАЧНИКОВ ВЫГНАЛИ ИЗ АМЕРИКИ И ЕВРОПЫ, А ПРИЮТИЛИ В РОССИИ.





*Такими страшилками на сигаретных пачках пугают курильщиков в мире, но не в России.*

По оценкам ВОЗ, ежегодно в мире от курения умирает около **5** млн. человек. Из них **500** тыс. в России.

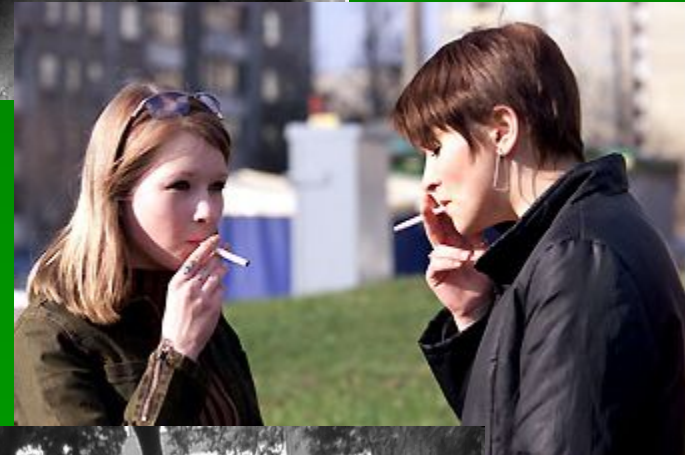
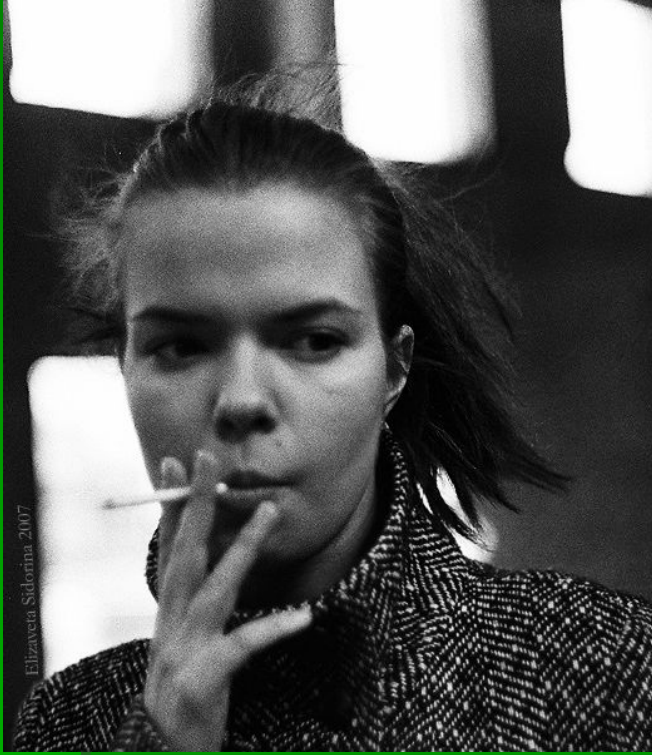
## Выясним причины, почему подросток курит?



Подростковый возраст - особый период в физиологическом, психологическом и социальном плане. Интенсивный рост и половое созревание, определенная психологическая неуравновешенность и эмоциональность сочетаются со стремлением стать взрослее, самоутвердиться, быть принятым в своем окружении. Для подростков характерно экспериментирование, проба своих возможностей и, как следствие, склонность к рискованным формам поведения. Формирование вредных привычек связано с определенными социальными и индивидуальными предпосылками.

- Курящих женщин в России выросло за 15 лет в три раза и достигло 25%. Но и это ещё не предел – число дымящих женщин может достигнуть 40%. Отсюда большое количество «гламурных» сигарет- «суперлайтс», очень тонких, с ментолом и другими ароматизаторами. Но всё это – маркетинговые приёмы. На самом деле такие сигареты не безопаснее, это доказано учёными, и вся эта лёгкость – лишь обман потребителя.
- Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко грозит подать в суд на табачные компании за «никотиновый геноцид российского народа».







**Красота не вечна! Сигарета  
поможет тебе её потерять!**





Ты куришь?  
А он дышит.

DEMOTIVATORS.RU



Мамочка, прошу тебя брось  
сигарету, мне очень плохо!



Кому не приходилось наблюдать картину, когда молодой отец везёт детскую коляску или даже несёт ребёнка на руках, а у него в зубах дымящаяся сигарета.

Разумеется, в этом случае ребёнок накуривается вместе с отцом, который безумно отравляет организм малыша.

Хочется как можно дальше убежать от курящего папаши

Дети курящих  
родителей в  
большей степени  
подвержены  
заболеваниям  
органов дыхания,  
чем некурящих.  
У таких детей  
удваивается  
частота бронхитов  
и воспаления  
лёгких.







Около 79% дыма  
попадает в  
окружающую  
среду и  
вдыхается  
людьми,  
находящимися  
поблизости от  
курильщика.

# Знаете ли вы?



- Знак «курить запрещено» становится в России всё более популярным. Теперь в Совете Федерации запрещено курить везде, кроме специально отведённых мест. До сенаторов с подобным запретом столкнулись студенты, депутаты Государственной Думы, пациенты больниц и другие. 14 января 2002 года в России вступил в силу закон «Об ограничении курения табака»

Человек- это  
разумное  
существо.

А ты  
считаешь себя  
человеком?

Не  
начинай  
курить!



**ВСЕГДА КУРИТЬ**  
**Всегда курить - на двоих,**  
**Всегда распивать – на троих,**  
**Что же – на одного**  
**На одного - колыбель и могила**

**Высоцкий В.**



## **Я СЧАСТЛИВ**

Граждане, у меня огромная радость.  
Разулыбьте сочувственные лица.  
Мне обязательно поделиться надо,  
Стихами хотя бы поделиться.  
Я сегодня дышу как слон, походка моя легка,  
И ночь пронеслась, как чудесный сон,  
Без единого кашля и плевка.  
Бюджет и желудок абсолютно превосходен,  
Укреплён и приведён в равновесие.  
Стопроцентная экономия на основном расходе-  
И поздоровел и прибавил в весе я.  
Как будто на язык за кусом кус  
Кладут воздушнейшие торты-  
Такой установился феерический вкус  
В благоуханных апартаментах рта.  
Женщины окружили, платья испестряя,  
Все спрашивают имя и отчество,  
Я стал определённый весельчак и остряк-  
Ну просто - душа общества.  
Я порозовел и пополнил в лице, забыл и гриппы и кровать.  
Граждане, вас интересует рецепт?  
Открыть? Или не открывать?  
Граждане, вы утомились от жданья, готовы корить и крыть.  
Не волнуйтесь, сообщаю:  
Граждане –  
**я**  
**Сегодня -**  
**бросил курить!**

**Маяковский В. В.**

# Последние данные

- 95% мужчин против курения женщин;
- В Саратовской области ежегодно обращаются к врачам-наркологам до 15000 человек, желающих бросить курит.



Ваше здоровье,

ТОЛЬКО В ВАШИХ РУКАХ!



# Использованные материалы

- 1. М.Ю.Михайлина, М.В.Лысогорская, М.А. Павлова. Здоровый образ жизни.-КИЦ Саратовтелефильм-Добродея, 2006 г.
- 2. «Аргументы и факты» (сл.14,25,26,27)
- 3. <http://easyway.ucoz.ua/publ/1>
- 4.<http://www.health-ua.org/news/5113.htm>
- 5. Фото о курении&spsite=fake-015-628284.
- 6.  
[www.vitaminov.net/rus-16035-still\\_smoke-0-8259.html](http://www.vitaminov.net/rus-16035-still_smoke-0-8259.html)