


# БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The runner is leaning forward with hands on the ground and feet in starting blocks.

Здоровье до того  
перевешивает все  
остальные блага жизни, что  
поистине здоровый нищий  
счастливее больного  
короля.

**Артур Шопенгауэр**

# *История происхождения табака*

- Впервые, сушеные листья табака получил в подарок Колумб от жителей Америки. После второго похода Христофора Колумба (1493 – 1496) семена были завезены в Испанию, откуда попали в соседние Европейские страны.

- В середине 30-х годов XVI в. табак стал культивироваться в Европе под названием «никотина» в честь Жана Нико, который первым его начал разводить. Вначале табак признавали как лекарство. Даже французская королева нюхала табак для успокоения головной боли.

□ В нашу страну табак завезли английские купцы. Однако наши предки всячески препятствовали его разведению, а после опустошительного пожара в Москве в 1634 причиной, которой послужило курение, его было запрещено под страхом смерти. Борьба велась ожесточенная но победила табачная индустрия, поскольку давала большие прибыли, обогащалась казна.

**Эта безвредная на вид сигарета оборачивается**



**трагедией для здоровья человека**

- Официально торговля табаком в России была запрещена в 1697г., как и само курение. Царь Пётр I стал заядлым курильщиком после посещения Голландии.
- Современная наука обладает достаточно достоверными фактами и утверждает – ***курить вредно !***



- Молекулы трёх веществ – никотина, морфина и этанола – отнимают у людей столько же здоровья и приносят столько же горя, сколько разрушительные мировые войны.



# История курения табака

**НИКОТИН** – алкалоид без цвета и запаха, обладающий психотропным (влияющим на психику человека) действием и вызывающий зависимость. Никотин содержится в листьях растения под названием табак и не синтезируется искусственно

**Табак** – род однолетних и многолетних трав и кустарников семейства пасленовых







## Табакочурение



Курение табака — один из наиболее распространенных видов наркомании. Дымящаяся сигарета доставляет привычному курильщику удовольствие. Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, во время выпивки, при отрицательных эмоциях и во время напряженной работы. Сам вдыхаемый никотин не оказывает какого-либо положительного действия на организм. Переключение сознания на сигарету помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжелую работу, облегчает контакт между людьми, является хорошим предлогом для знакомства.



**Вредные вещества  
содержащиеся в сигарете**

На первый взгляд кажется, что курение, по сравнению с употреблением алкоголя и наркотиков, довольно безопасное занятие. Давайте разберёмся, действительно ли это так ?



- Влияние каждой группы химических веществ, входящих в состав табачного дыма, было установлено с помощью исследований на лабораторных животных
- Описать отравляющее действие каждого компонента, входящего в состав табачного дыма, за столь короткое время не представляется возможным. Поэтому остановимся на самых токсичных



**Курение вредит  
вашему здоровью!**

---

**Никогда  
не курите!**



- **Никотин** (28,7% от общей токсичности) отрицательно влияет на нервную и сердечно-сосудистую системы, на желудочно-кишечный тракт, ухудшает зрение, угнетает генерацию половых клеток.
- **Оксид углерода CO** (9,2% в общей токсичности) подавляют окислительные процессы в тканях. Интенсивность снабжения тканей кислородом у курящих снижается на 5-10%, что ведёт к снижению интенсивности обменных процессов, к резкому ухудшению самочувствия.

- **Бензапирен** (4,6% в общей токсичности) и другие полициклические углеводороды вызывают раковые заболевания полости рта, дыхательных путей, лёгких, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы.



## Табак требует жертв.

- Курение ускоряет старение кожи и увеличивает число морщин. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, увеличивают синтез ферментов, разрушающих коллаген — основной компонент здоровой кожи.



NO SMOKING !!!





Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает формы необходимой жизненной потребности





А вот чем может закончиться курение в постели?!



58region.ru



**ЕЩЕ ОДНА ПРОБЛЕМА НАСЕЛЕНИЯ - АЛКОГОЛИЗМ !!!**



Средь традиций самых разных  
Есть нелёгкая одна,  
Если встреча, если праздник,  
Значит, пей и пей до дна!  
Пей одну и пей другую,  
И седьмую и восьмую, -  
Просят, дают, жмут «друзья» !  
Ну, а если не могу я,  
Ну, а если мне нельзя?  
Ну, а если есть причина  
Завтра утром в форме быть?  
Значит, я уж не мужчина?  
Хоть давись, но должен пить!

Для пьянства есть такие поводы:

- ❖ поминки, праздник, встречи, проводы,
- ❖ крестины, свадьба и развод,
- ❖ мороз, охота, Новый год,
- ❖ выздоровленье, новоселье,
- ❖ печаль, раскаяние, веселье,
- ❖ успех, награда, новый чин,
- ❖ и просто пьянство – без причин!

## Вывод:

- *Недаром многие считают, что преодоление привычки к алкоголю было в их жизни первым и наиболее сильным испытанием воли. Самое трудное – суметь преодолеть искушение наедине с самим собой, когда голова заполнена предательскими мыслями, а желание выпить или закурить кажется всепоглощающим.*



- *Вот тут-то человек и познаёт себя, испытывает и закаляет свою волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует самоорганизацию. Выдержал, сдержал однажды данное самому себе слово – значит научился владеть собой.*





- *Если вы всё учили, всё уяснили, то  
сделайте ещё одно усилие и решитесь  
никогда не прикасаться к рюмке!  
помните: ЗДОРОВЬЕ, РАДОСТЬ  
ЖИЗНИ И СЧАСТЬЯ В ВАШИХ  
РУКАХ.*



# Алкоголизм – величайшее зло человечества

Вино скотинит и зверит человека,  
ожесточает его и отвлекает от светлых  
мыслей, тупит его.

Ф.М Достоевский

С пьянством и алкоголизмом связано 45%  
детской беспризорности, 50% всей  
преступности, 75% детской  
преступности, 96% убийств.

**Откажись от алкоголя!**



АЛК

ГОЛЬ



**Что для общества  
есть зло?  
Алкоголь есть враг  
всего!  
Губит алкоголь всю  
жизнь и печень, и семью.  
Жизнь людей из-за вина  
и опасна, и трудна**



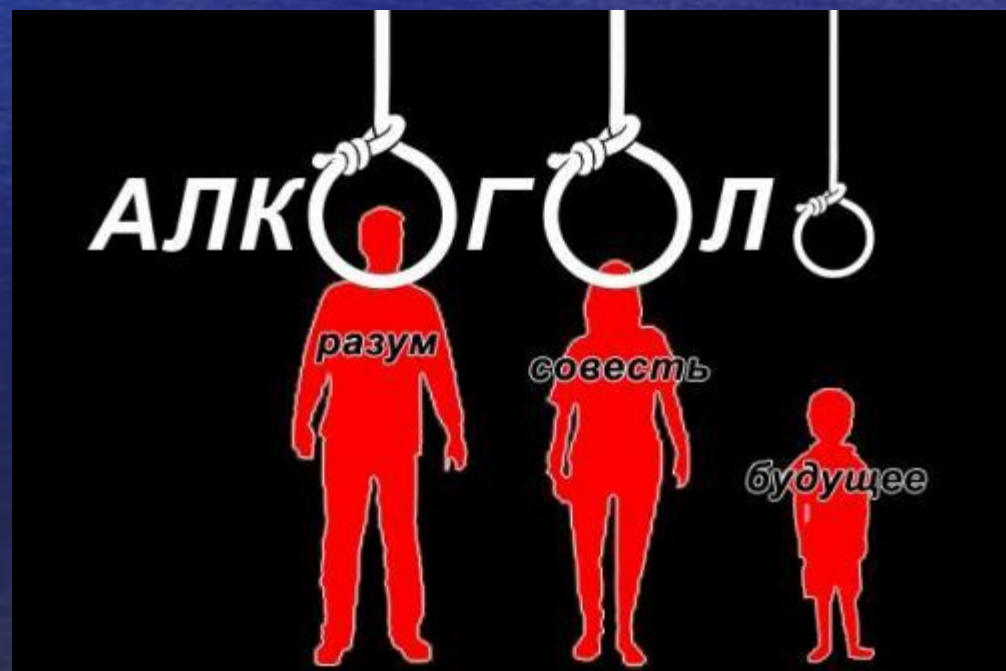


Нет такого заболевания, течение которого не ухудшилось бы от употребления алкоголя.





- Нет такого органа у человека, который бы не страдал от приёма спиртных напитков, однако больше всех и тяжелее всех страдает мозг.



- Запой, белая горячка, галлюцинации, корсаковский психоз, алкогольный приступ ревности, алкогольная эпилепсия и др., – все это последствия алкоголизма.





- Любая принятая доза вредна.
- Любое употребление спиртных напитков есть злоупотребление.



## *Характерные черты, которые отличают всех любителей спиртного:*

- Равнодушие ко всему, что не касается выпивки.
- Основной интерес – бутылка и способы ее приобретения.
- Безразличие к семье, работе, жизни близких.
- Рост эгоизма. Алкоголик не признает никаких интересов, кроме собственных.
- Преобладание примитивных потребностей.
- Отсутствие самокритики, способности оценивать свои действия со стороны.



- Поведение алкоголика становится разнузданным, у него исчезают моральные нормы. Из-за этого часто совершает асоциальные поступки. Агрессивно воспринимает осуждения, нередко отстаивает свое мнение с кулаками.



- Каждые 100 г водки умерщвляют около 8 тысяч нейронов. С каждой выпивкой размер мозга уменьшается, на его поверхности появляются повреждения: рубцы, шрамы, язвы, разрывы





Есть еще один враг-наркомания

▣ **Наркомания** – это болезнь, возникающая вследствие употребления наркотиков и приводящая к глубокому истощению физических и психических функций человека.



Различают *мононаркоманию* и *полинаркоманию*. Результаты в обоих случаях одинаков – самые тяжёлые расстройства деятельности всех органов и систем организма вплоть до летального исхода. Поэтому наркоманию ещё называют «белой смертью», имея в виду белый цвет наркотических веществ.





- Психологи считают, что потребление наркотиков – одна из ступеней ухода от реальной жизни.



- У наркомана, кроме психических и физических отклонений, наступает социальная деградация, что проявляется, прежде всего, в отсутствии интереса к работе, учёбе, общественной и личной жизни. Мир наркоманов и преступников жесток, и человеческая жизнь в нём ничего не стоит.

# Наркотики – это зло!

## Они вызывают:

- ✚ Депрессии
- ✚ Психозы
- ✚ Ухудшают память
- ✚ Повреждают мозг



**Наркоманы не живут более 10 лет!**

- Важно знать, что наркомания пагубна не только для наркомана, но и для его потомков. Из-за страсти к наркотикам будущие дети, появляющиеся на свет, часто рождаются с увечьями, жизненно слабые, умственно неполноценные.





- Наркоманию, как и всякую болезнь, легче предупредить, чем вылечить, поэтому не поддавайтесь на уговоры попробовать наркотики, сумейте противостоять их распространению.





Оказаться от наркотика можно  
только один раз – **ПЕРВЫЙ!**

# Помни!

- Наркомания – самое страшное зло.
- У наркомана нет будущего.
- В своей беде он одинок.
- Близких он обрекает на боль и страдания из-за него.





Не повторяйте этих ошибок!!!



**СКАЖИ  
НЕТ  
НАРКОТИКАМ**

A large red prohibition sign (a circle with a diagonal slash) is centered over a collection of various drugs, including two syringes (one black, one red) and several colorful pills and capsules. The text "СКАЖИ НЕТ НАРКОТИКАМ" is written in large, bold, white letters with a red outline, overlaid on the sign and drugs.



Презентацию подготовила

Обущенко В.В.