

**Здоровая
НАЦИЯ - Да**



Здоровье нации

*“Тот, кто может победить другого – силен,
тот, кто может победить самого себя –
поистине могуществен!”*

Великий китайский мудрец Лао То



РЕКЛАМА

ВРЕДНОЕ
ПИТАНИЕ

ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ

АЛКОГОЛЬ

ЭНЕРГЕТИКИ

НАРКОТИКИ

СИГАРЕТЫ

ТРАВА

ИНТЕРНЕТ
ЗАВИСИМОСТЬ

ИГРОМАНИЯ

ВОДКА



Студентам нашей группы было предложено
ответить на вопросы небольшой анкеты:

Есть ли у вас вредные привычки?

Курение

Еда на ночь

Злоупотребление сладким

Неподвижный образ жизни

Переедание

Злоупотребление алкоголем

Наркотики

Интернетзависимость

Игромания

Энергетики

Варианты ответов: - есть и хочу избавиться;

- есть, но не хочу избавиться;

- нет такой привычки.



Курение: 10 – 1 3 – 2 14-3



**Злоупотребление
сладким:** 3-1 10-2 14-3



Еда на ночь: 2 -1 4 -2 21-3



Неподвижный образ жизни:

3-1 2 -2 22-3



Переедание:

2-1 2-2 23-3

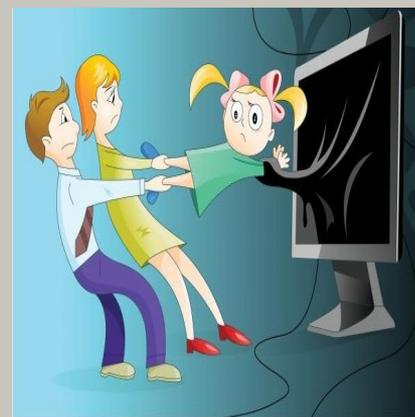


Злоупотребление алкоголем:

0-1 0-2 27-3



Наркотики: 0-1 0-1 27-3



Интернетзависимость:

7-1 6-2 14-3



Игромания: 3-1 4-2 20-3



Энергетики: 2-1 2-2 23-3

Табакoкyрeниe.

Одна из опасных болезней химической зависимости, зачастую относится к вредным привычкам - табакокурение.

Содержащийся в табаке никотин относится к ядам, вызывающим сначала привыкание, а затем болезненное влечение - токсикоманию. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают **2.5** млн. человек. Активное курение отнимает **8-10** лет жизни. Истинная зависимость от табака возникает у одной трети курильщиков. Курение табака - одна из самых вредных массовых привычек. Чумой XX века называют его врачи всего мира.

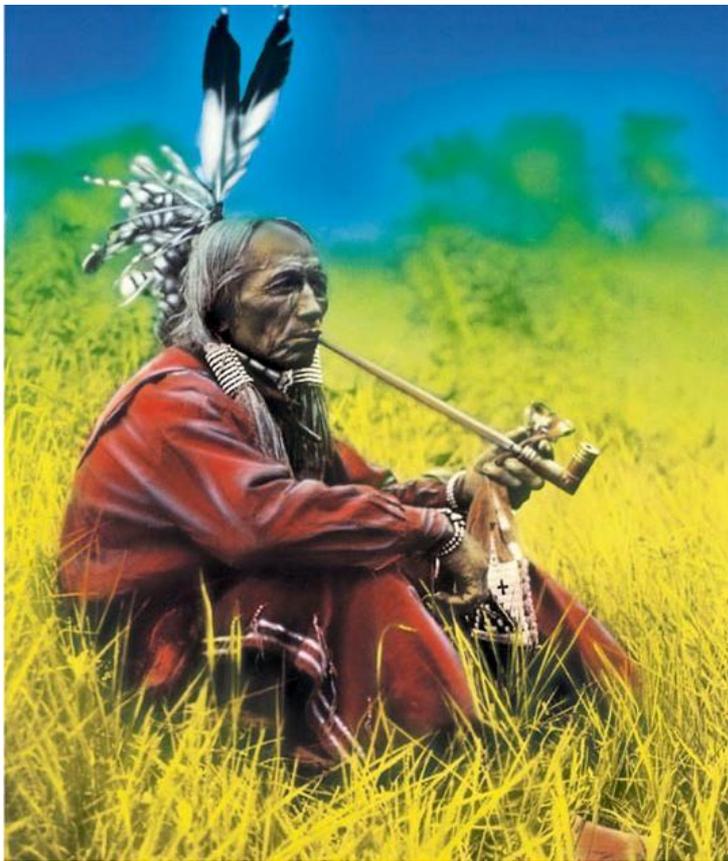
По оценкам ВОЗ, на земном шаре каждые **6** секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с сигаретой. К **2030**г. Курение станет самым сильным фактором, приводящим к преждевременной смерти.





До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки. 12 октября 1492 года.

Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, где местные жители угостили его и его команду сушеными на солнце листьями, свернутыми в трубочку. Они курили это растение, «петум» - так они его называли. Это был табак.



Самое раннее изображение курильщика относится приблизительно к 600 году нашей эры. Индеец Майя, курящий свернутые листья табака, изображен на глиняном сосуде, найденном на территории Гватемалы.

Ритуал курения имел у индейцев символический смысл. Противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной - двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он своему. И так по кругу шла "трубка мира".





В Англии по указанию королевы Елизаветы I (1585г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

В Россию табак был завезен через Архангельск, еще при Иване Грозном.

При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища «рвали ноздри, били плетьюми и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились.

В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили.



Во времена Петра I, внука Михаила Федоровича, курение даже поощрялось. Петр I пристрастился к табаку в свою бытность в Голландии.

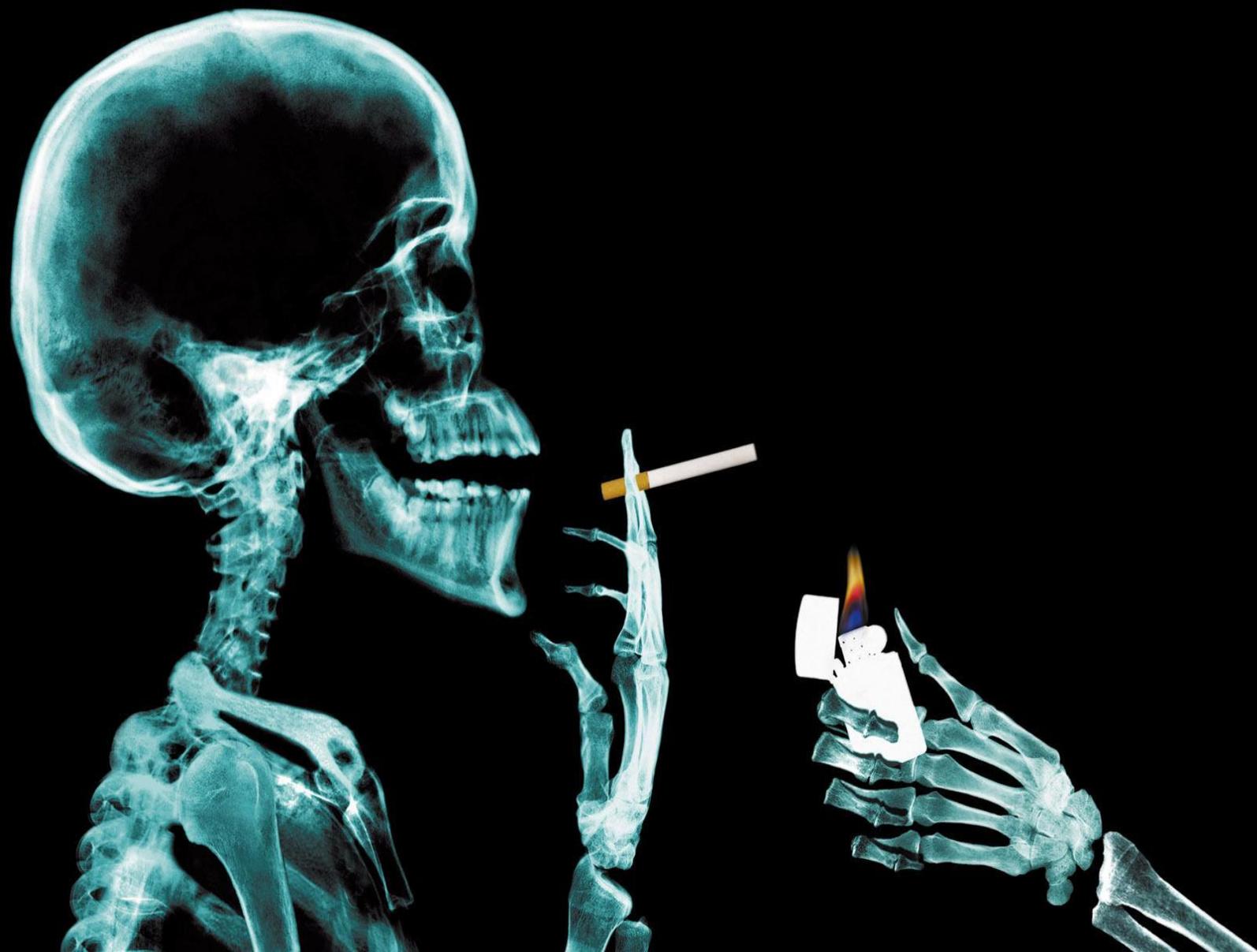
Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу.

Вред курения.





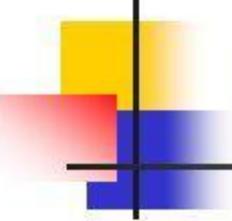
Курение приводит к атеросклерозу сосудов, что в свою очередь способствует развитию болезней сердца и инсультам. Самое страшное то, что никотин – главная причина заболевания рака легких. Имеются данные, что некурящие люди, долго пребывающие в кругу курящих, имеют на 20% больше шансов заболеть раком легких, чем сами курящие. Дело в том, что дым от затяжки отличается от выдохнутого. В семьях, где родители курят, дети больше болеют респираторными болезнями.





**Минздрав предупреждает:
Курение вредит вашему здоровью!!!**





Слово «алкоголь» в переводе с арабского означает «одурманивающий»

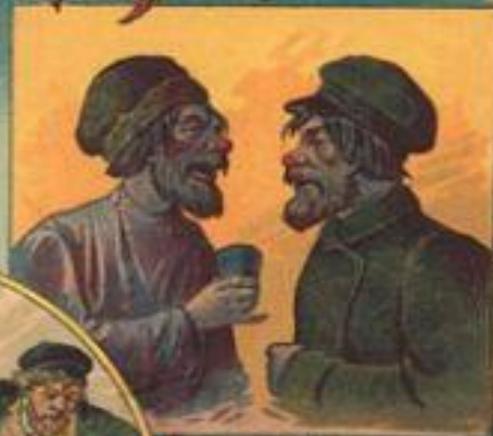
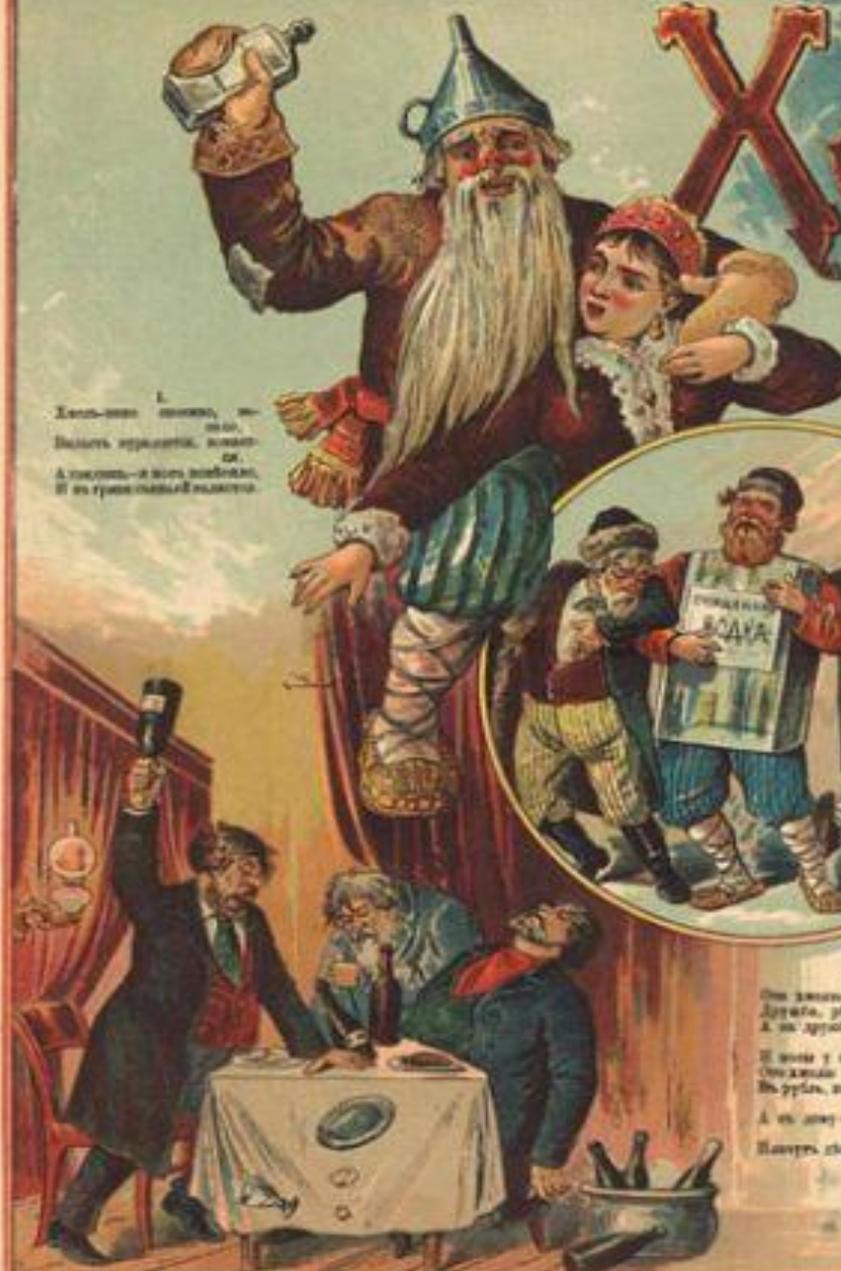
- Алкоголем принято называть этиловый или винный спирт.
- **Алкоголь относится к наркотическим веществам**, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний.
- **Алкоголь является ядом** общеклеточного действия, он отрицательно влияет на все системы организма.

Немного истории

- **Древняя Индия** – напиток «сома», который получали выжимкой из мухоморов. Сому пили жрецы во время ритуальных церемоний, жертвоприношений, она считалась напитком бессмертия.
- **Греция** - 4000 лет до н.э. В честь Диониса проводились специальные праздники – дионисии, или вакханалии. На них устраивались торжественные процессии, игры, состязания поэтов, хоров.
- В VI – VII веках **арабы** изобрели «аль коголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рабез в 860 году.
- В **Западной Европе** научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей.

Хмель-вино

I.
Хмель-вино пьют, и
много, и много, и много,
Вместе с приятной компан-
ей,
А хмель-вино пьют, и
и в кругу семьи и в кругу.

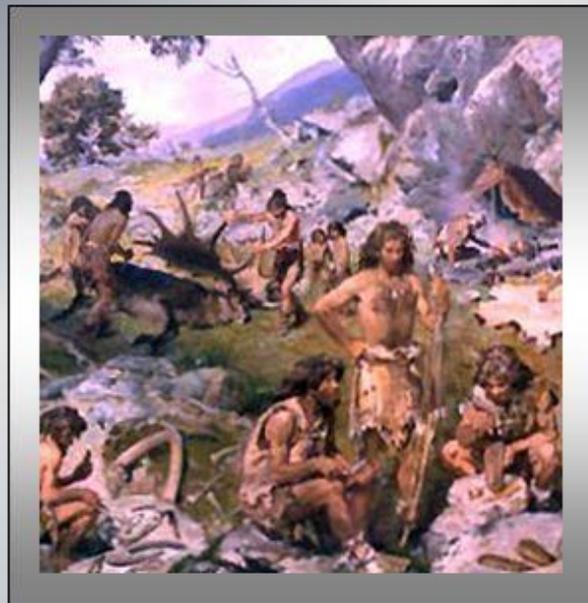


III.
Они хмель-вино пьют,
И в кругу семьи и в кругу,
И в кругу семьи и в кругу.

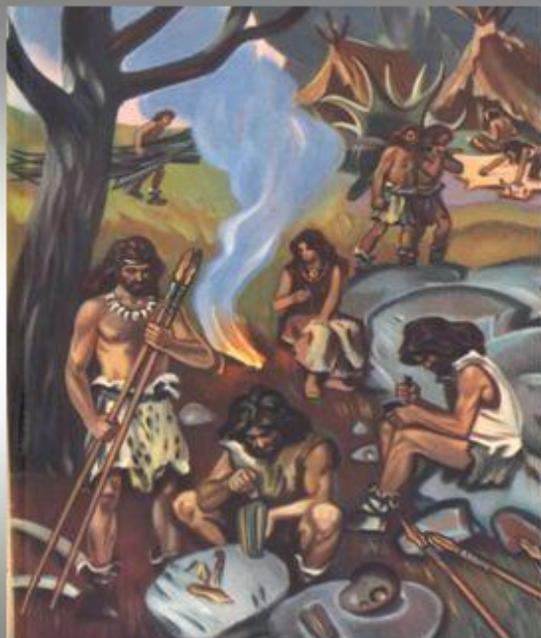
II.
Они хмель-вино пьют,
Друзья, и в кругу семьи,
А в кругу семьи и в кругу,
И в кругу семьи и в кругу.



Племена древних чаще всего использовали алкоголь для проведения специальных обрядов, и общения с умершими и Богами. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до н.э. - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда.



При этом алкоголь распивался всем племенем, и в зависимости от того, насколько неблагоприятной была ситуация, алкоголь употреблялся изо дня в день, пока она не улучшалась. Путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но знавших уже приемы приготовления хмельных напитков.



«История алкоголизма» на Руси.



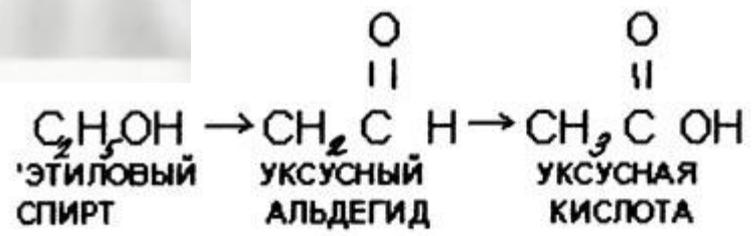
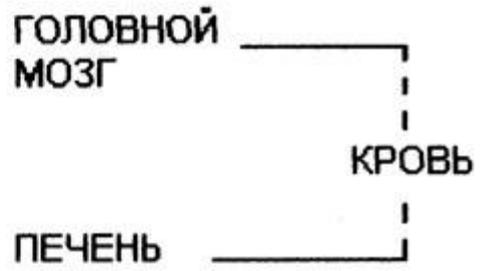
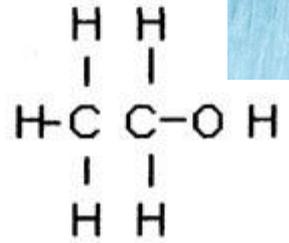
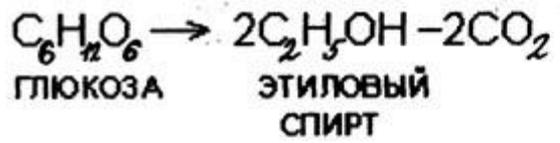
Законы древней Руси употреблять алкоголь не запрещали, но требовали умеренности. Но уже в XVI веке царь Иван Грозный, дабы обогатить казну, построил множество кабаков и почти насильно принуждали крестьян пить. Россия стала кабацкой, впервые столкнувшись с массовым алкоголизмом.



Первый российский нарколог-психотерапевт.

- Петр I сначала ввел на Руси пьянство, национализировав питейные заведения, а потом учредил медаль «За пьянство». Многофунтовая награда закреплялась железным обручем вокруг шеи осужденного, острыми краями упираясь в грудь и живот. С нею приходилось жить весь срок осуждения, порядка года, – работать, отдыхать, есть, пить, спать. История не знала повторного награждения этой медалью. Так что царя Петра можно считать первым российским наркологом-психотерапевтом.



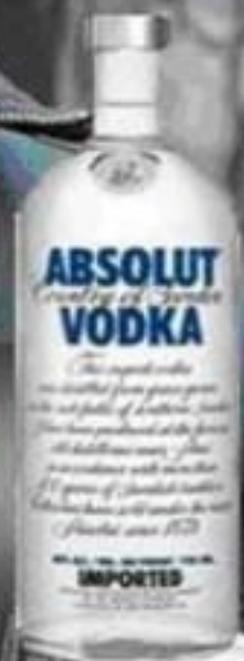


В чём вред алкоголя?

- Алкоголь нарушает обмен веществ в тканях всех органов и систем человеческого организма.
- Алкоголь — нервный яд.
- Алкоголь поражает кровеносную систему человека, вызывая склеивание красных кровяных клеток-эритроцитов и как следствие тромбоз мелких сосудов, а также разрывы их стенок.
- Алкоголь вызывает гибель клеток всех органов и систем человеческого организма.
- Уменьшается объём мозга и число нервных клеток центральной нервной системы, атрофируются печень, слабеет сердечная мышца и т.д. Нет такого органа, который не испытывал бы дегенеративных изменений под воздействием алкоголя.
- Каждая доза алкоголя, принятая человеком, оставляет в его организме необратимые повреждения, которые накапливаются с увеличением выпитого в течение всей его жизни. Алкоголь снижает творческий потенциал человека, лишает его радости творчества.
- Под воздействием алкоголя человеческое общение теряет содержательность, принимает примитивные формы.
- Алкоголь нарушает структуру ДНК, нередко необратимо. Он вносит свои зловещие поправки в развитие нового человека, запрограммированное генетически. Степень развития мозга и интеллектуальные возможности человека, его рост и вес, черты лица определяются алкоголем не в меньшей степени, чем генами.
- В облике и поведении ребёнка, рождённого пьющей женщиной, всегда присутствуют отклонения от нормы.
- У принимающих алкоголь людей блокируется интуиция и ими легко управлять!

БЕЗВРЕДНЫХ ДОЗ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ !!!





**Алкоголь в любых дозах ведет
к деградации**

Береги себя!



**Не будь рабом,
Освободись от
вредных привычек!**



Что такое наркотики?

Это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека: снижают чувствительность к боли, заставляют испытывать чувство удовольствия, эйфорию, обладают галлюциногенными свойствами. Из-за этого их называют психоактивными веществами.



Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.

История появления наркотических веществ...



Одно из первых научных описаний психотропных свойств опиума принадлежит Альбрехту Галеру (1708–1777), известному философу, врачу и поэту своего времени.

В XX веке наркомания переходит в разряд социальных проблем: вспышки героинизма в начале XX века в США, кодеинизма в 30-е годы в Канаде, амфетаминизма в Японии, барбитуратизма в Скандинавии поставили вопрос о диагностике и определении наркомании как особого класса заболевания.



Историческая справка

Знакомство человека с наркотиками состоялось тысячелетия назад. Люди каменного века знали гашиш, опиум, кокаин и использовали их для поднятия боевого духа перед боевыми действиями или на религиозных обрядах.

Около 2700 года до н. э. В КИТАЕ уже использовали коноплю в виде настоя или чая. Император Шен Нунг предписывал своим подданным принимать этот чай в качестве лекарства от подагры и рассеянности, а от кашля и поноса предлагал использовать гашиш.

Наркотики



ЕВРОПА: римляне, этруски, эллины использовали мак (морфий).



АЗИЯ: шумеры употребляли мак; бедуны использовали банг (гашиш); жители Аравийского полуострова употребляли кат (ψ-норэфедрин); китайцы употребляли опиум.



АФРИКА: египтяне использовали маковый сок; жители восточной Африки употребляли кат; пастухи некоторых племен жевали листья кофейного дерева (кофеин).



ЮЖНАЯ АМЕРИКА: индейцы жевали листья кустарника кока (кокаин).

СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА: мексиканские индейцы в ритуальных целях использовали кактусы (мескалин) и грибы (псилоцибин).



Наркотики и их жертвы

<u>Психодепрессанты</u> (препараты опия)	<u>Психостимуляторы</u> (синтетические вещества)	<u>Галлюциногены</u> (препараты индийской конопли)
Опийная наркомания – одна из самых тяжелых и опасных. Очень трудно поддается лечению.	Очень велика опасность передозировки с тяжелыми последствиями, вплоть до смерти.	Страшные галлюцинации, что человек готов выброситься из окна.



Насвай

- Насвай (насыбай, нас, нац, нос, айс, нацик) — вид некурительного табачного изделия, традиционный для Центральной Азии.
- Основными составляющими насвая являются табак и щёлочь (гашёная известь). Также в состав продукта могут входить растительное масло и другие компоненты. Для улучшения вкуса могут добавляться приправы.



ВРЕД НАСВАЯ

- Производители насвая для большей «привязки» покупателей часто добавляют эфедрин, эфедрон и др., а это приводит к еще большей зависимости.
- Помимо никотиновой зависимости развивается и другая химическая зависимость, которая как утверждают наркологи, лечится очень тяжело.
- Насвай нередко содержит в своем составе тяжелые металлы (кадмий, свинец), а это приводит к токсическому поражению печени и почек.

 MyShared



Долгосрочные последствия потребления насвая



- 1. По данным узбекских онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с потреблением насвая. «Насвай – это стопроцентная вероятность заболеть раком».
- 2. Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.

Правила здорового образа жизни



Экспресс-опрос:

1. Родина табака:

Южная Америка Южная Африка Южный полюс

2. Когда Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы, то он встретил жителей с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли...

Папирус Сигаро Самокруто

3. Кто обнаружил в табаке никотин?

Жан Жак Руссо Жан Поль Бельмондо Жан Нико

4. Екатерина Медичи использовала нюхательный табак как лекарственное средство от...

Насморка Мигрени Простуды

5. В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола»?

Испания Бразилия Италия

6. Книга, написанная английским королем Яковом Первым в 1604 году, называется...

«О вреде табака»

«О пользе курения»

«Об истории трубки»

7. Большие дозы никотина действуют подобно яду...

Мышьяку

Кураре

Синильной кислоте

8. Для чего чистят курительные трубки?

Чтобы собрать остатки табака

От нечего делать

Чтобы удалить табачный деготь

9. Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века

Жевание

Курение

Нюхание

10. В 1934 году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнования: кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались, выкурив по...

40 папирос

60 папирос

80 папирос

11. Кого называют «курильщиками поневоле»?

Тех, кто находится в обществе курящих

Тех, кого заставляют курить

Тех, кто курит в тюрьме.

Я, ты, он, она!



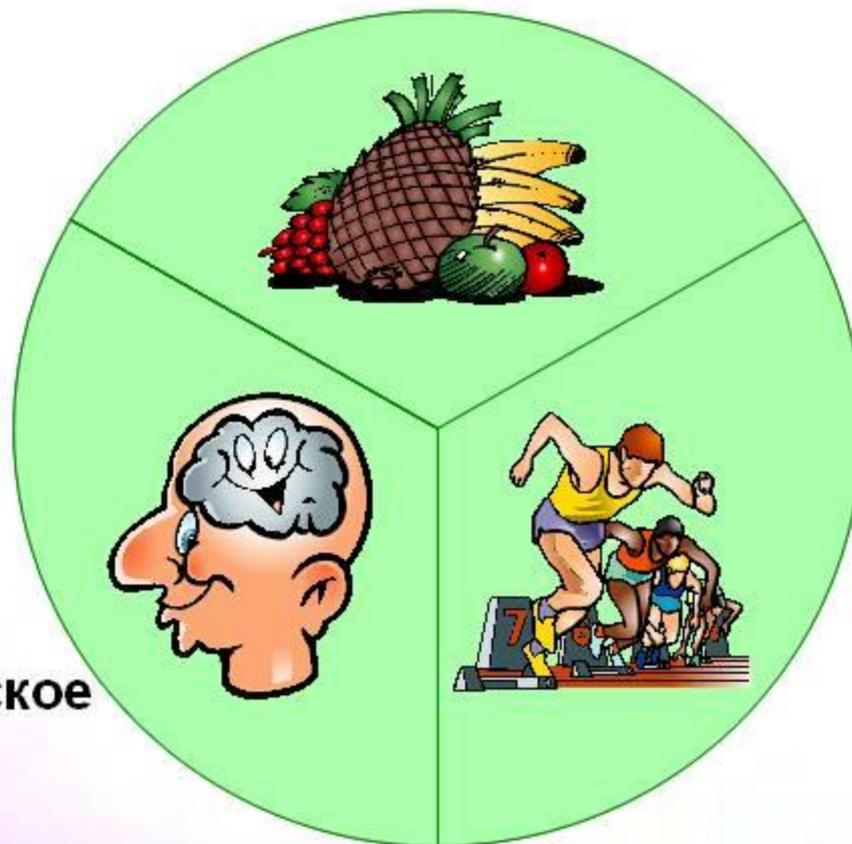
Мы

— ЗДОРОВАЯ СТРАНА!



Три основные составляющие здорового образа жизни

Рациональное питание



**Психологическое
здоровье**

**Двигательная
активность**

Движение - Жизнь!!





Для укрепления здоровья необходимы: свежий воздух, простая пища, закаливание, строгий режим, упражнения, игры. - Джон Локк



Олимпийс



«Тот, кто хочет быть сильным, отважным, — тот становится им. Настоящий мужчина не может избегать спорта. И если он любит женщину, он обязан быть здоровым, сильным, щедрым!»

Арнольд Шварцнеггер



Foto240x320.ru



Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.
Виктор Гюго

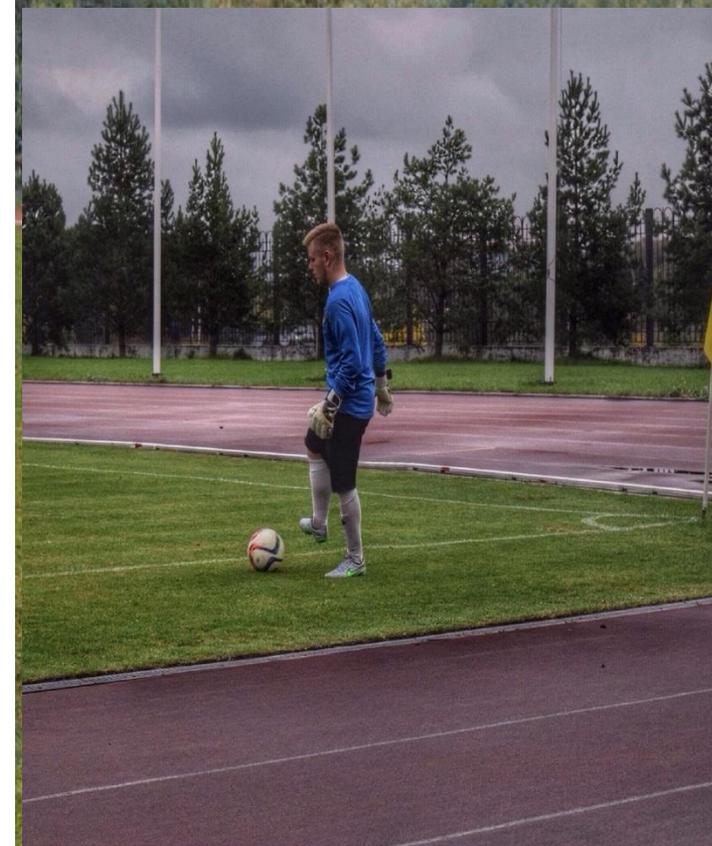
Из жизни студентов группы



Из жизни студентов группы



Из жизни студентов группы



Из жизни студентов группы

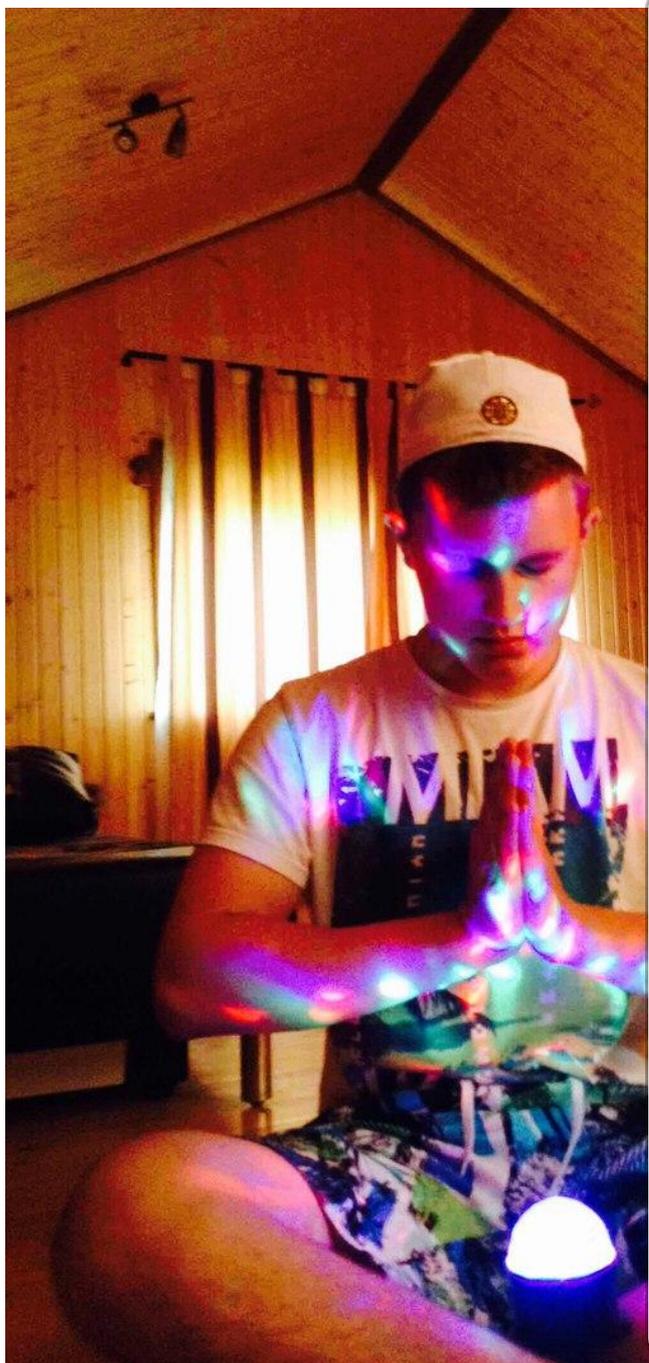


Из жизни студентов группы

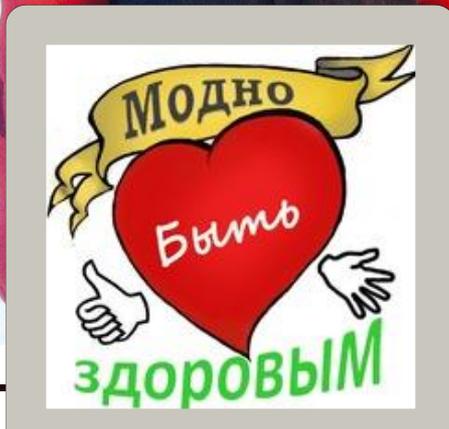


Из жизни студентов группы





Из жизни студентов группы



Из жизни студентов группы





Из жизни студентов группы



Из жизни студентов группы



Из жизни студентов группы





Гимн России

Слова: А. Александров
Музыка: С. Михалков

Россия — священная наша держава,
Россия — любимая наша страна.
Могучая воля, великая слава —
Твое достояние на все времена!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

От южных морей до полярного края
Раскинулись наши леса и поля.
Одна ты на свете! Одна ты такая —
Хранимая Богом родная земля!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Широкий простор для мечты и для жизни
Грядущие нам открывают года.
Нам силу даёт наша верность Отчизне,
Так было, так есть и так будет всегда!

Из жизни студентов группы



Из жизни студентов группы





ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

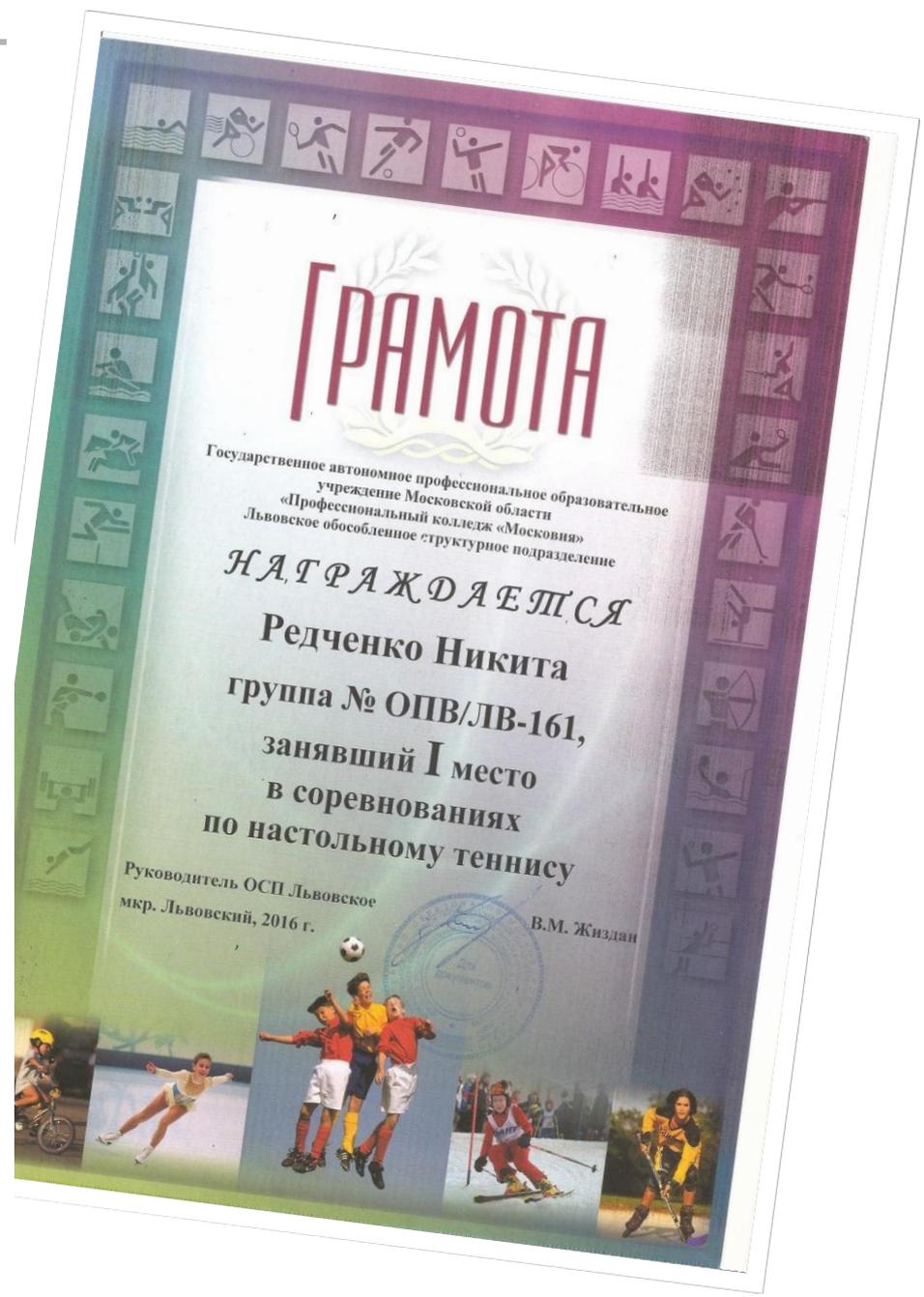
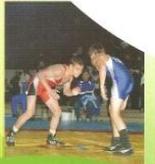
группа ОПВ 161,
занявшая I место
в турнире по мини-футболу в
первенстве ОСП Львовское.

Руководитель ОСП Львовское
ГАПОУ МО ПК «Московия»

В.М. Жиздан



г.о. Подольск, мкр. Львовский, 2016г.



ГРАМОТА

Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Московской области
«Профессиональный колледж «Московия»
Львовское обособленное структурное подразделение

НАГРАЖДАЕТСЯ

Редченко Никита
группа № ОПВ/ЛВ-161,
занявший I место
в соревнованиях
по настольному теннису

Руководитель ОСП Львовское
мкр. Львовский, 2016 г.

В.М. Жиздан





Итак, подведем итоги нашего обсуждения:

Табак, алкоголь и наркотики отнимают у человека активность, работоспособность, независимость, красоту, обаяние, искренность, коммуникабельность, интеллект. Список далеко не полон. Всё это люди могут потерять ради нескольких ярких, но пустых уходов от действительности.

Мало бояться наркотиков, алкоголя или табака, важно осознать, почему они действительно опасны для здоровья. Подумайте, какое горе они могут принести вам, и вашим близким. Заранее выработайте способы защиты от вовлечения в наркоманию, алкоголизм. Например, на постоянные призывы попробовать наркотик или табак можно ответить: «У меня аллергия» или «Спасибо – нет, меня ждут».

Не прикасайтесь к этим опасным вещам, ведь от наркотиков, алкоголя, табака гибнут самые



Наш девиз:

«Дружно, смело, с оптимизмом -
ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»





Большое спасибо всем за участие в откровенном разговоре!

БУДЬТЕ ЗАОРОВЫ!



Какую опасность несет употребление алкоголя?

21.03.2017г.

Слово «алкоголь» в переводе с
арабского означает «одурманивающий»

- Алкоголем принято называть этиловый или винный спирт.
- **Алкоголь относится к наркотическим веществам**, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний.
- **Алкоголь является ядом** общеклеточного действия, он отрицательно влияет на все системы организма.