

Классный час



Мы,

за здоровый образ жизни.

МОУ Янгельская СОШ им. Филатова А.К.



Содержание:

- *Алкоголь.*
- *Табакокурение.*
- *Наркомания.*



Думай о будущем

СКОЛЬКО В РОССИИ ПЬЮЩИХ

Указана доля людей, сказавших, что они потребляют спиртные напитки, или при описании своего суточного пищевого рациона упомянувших алкоголь в числе других продуктов.



лучше это был бы сок.

На одного мужика - ведро алкоголя в год!

Указано количество потребляемых спиртных напитков в год на душу населения (чистого алкоголя в литрах).



Мужчины



- 1992 год
- 2002 год
- 2005 год



Женщины



Подростки

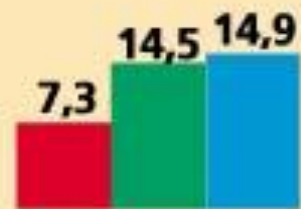
Нужно ли это равнение?

Курильщиц стало в два раза больше

Указана доля курящих среди участников опроса (%).



Мужчины



Женщины



Подростки

■ 1992 год ■ 2002 год ■ 2005 год





У курильщиков **НОС** плохо различает запахи, на **КОЖЕ** появляется много морщин, **ДЫХАНИЕ** перестает быть свежим, **ЗУБЫ** становятся у курильщиков желтыми, **СЕРДЦЕ** перекачивает кровь с трудом, потому что сосуды сжимаются, **ЛЕГКИЕ** у курильщиков не розовые, а серые, дряблые и вялые. Курящие люди чаще кашляют

Все знают, что курить вредно. Можно смело утверждать, что если бы никотин не вызывал расстройства психической деятельности, то он никогда бы не использовался курящими.

Ты можешь сам выбрать: курить или не курить. Но знай, что: чем раньше ты начнешь курить, тем чувствительнее твой организм к табачному дыму, тем больше у тебя шансов заболеть.



То, что курение - зло для здоровья,
общепризнанно. Не случайно в США и во всех
западноевропейских странах ведется упорная
антиникотиновая пропаганда. И уже есть результаты -
курение перестает быть модой. **В России же табак -**
основной "убийца" и наш позор. Мы, можно
сказать, находимся во мгле табачного дыма.

И с этим дурным пристрастием тоже "**вперед**
планеты всей". Курит половина взрослых мужчин,
пытаются догнать их и женщины. Что катастрофично
- к этой вреднейшей привычке все чаще имеют
пристрастие дети и подростки, даже в 10-12-летнем
возрасте. **Статистика свидетельствует:**
треть умерших от сердечно-сосудистых
заболеваний - жертвы курения.



Результаты!!!

Женщины чаще жалуются на здоровье...

Указана доля людей, высказавших жалобы на здоровье.

30,8%



Мужчины

43,2%



Женщины

...а по врачам ходят реже



▼ Указана доля обратившихся к врачу в 2005 году.

44,4%



Мужчины

43,6%



Женщины



Немного истории

История приобщения европейцев к курению началась так. Действительно, табак родом из **Америки**. 12 октября 1492 года **Христофор Колумб** причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение “петум” – так они его называли.

После второго похода Колумба, семена табака были занесены в **Испанию**, а оттуда во все уголки **Земного шара**. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В **Россию** табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раз – резали носы, уши, ссылали в дальние города.



Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В **Турции** курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. **Персидский шах Аббас** приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. **Римский папа Урбан VII** отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В **Россию** табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.

Но постепенно запрет на курение отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. **Возникла мода на курение:** сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужественность. Обязательно принадлежностью теле- и киногероев стала сигарета.



Борьба с курением

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

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штраф. 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.



Сигарета в зубах, возможно, создаст тебе еще одну проблему – **наркотики**.

Ведь помимо твоего желания “**друг**” сможет угостить сигаретой, где табак перемешан с **коноплей**. Часто курение является не твоим собственным выбором, оно навязывается тебе товарищами, которые называют некурящих учеников трусами, “маменькиными сынками”.

Зная о той опасности, которую несет в себе “**дружба**” с сигаретой, проще выработать у себя отрицательное отношение к курению, удержаться от этой вредной привычки и помочь удержаться сверстнику.

Согласно отчету ООН 2,5 % населения планеты (около 140млн.человек) употребляют марихуанну, 13 млн.- кокаин, 8 млн.- героин.



В настоящее время участились случаи заболевания человека вирусом иммунодефицита, защитных свойств организма. Это опасное заболевание называется СПИД.

Стадии ВИЧ-инфекции



1. Ночная потливость, опухание желез .Через 2-3 недели эти симптомы исчезают, и человек не знает, что он – носитель вируса.
2. Поражение иммунной системы.
3. Ослабление сопротивляемости организма.
4. Проникновение вируса в организм. Люди еще не чувствуют, что они больны.
5. У больного наблюдаются следующие симптомы: хроническая усталость, жар, озноб, резкая потеря веса, опухание желез, пятна, сыпь, хронический кашель с отдышкой.
6. При последней стадии заболевания, ВИЧ- больной имеет шанс прожить лишь 18 месяцев.

Каждый имеет право на выбор.

- Но и одного раза достаточно, чтобы навсегда превратиться в машину для добывания денег на очередную дозу

Борьба с наркоманией- сложная и многогранная проблема, опасность, которая живет рядом с нами.



ЗАПОЉНИ ТАБЛИЦУ.

<i>Мотивы, побуждающие молодежь употреблять наркотики</i>	<i>Цифровое значение</i>
<p>Подражание другим</p> <p>«От скуки»</p> <p>«Чтобы друзья не считали меня мокрой курицей»</p> <p>Желание забыться</p> <p>Психическая травма</p> <p>Незнание тяжелых последствий</p> <p>Назначение наркотиков в качестве средств лечения</p> <p>«Чтобы придать себе смелость и уверенность»</p> <p>«Чтобы легче общаться с другими людьми»</p> <p>Желание испытать чувство кайфа</p>	
68,3%; 9,6%; 2,3% 25,3% 1,3% 3,1% 8,4% 7,5% 13,3% 10,1%	

Объявим войну!

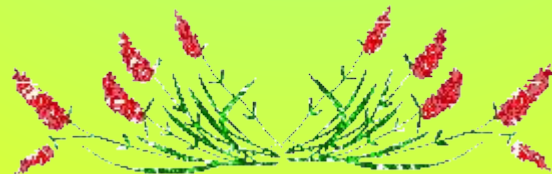


**Мы рождены, чтоб
жить достойно.**

**Нам все для этого
дано.**

**Должны творить,
вершить, не быть
спокойным,**

**Не падать вниз, не
оседать на
жизненное дно.**



скажем **НЕТ** вредным привычкам!





Литература

1. *kursovye-raboty_ru - Лучшие рефераты, сочинения, и курсовые*
2. *Рефераты по здравоохранению
ref-zdr_geiha_ru-data-240-0081-index_html.htm*
3. *Вред курения и алкоголя.htm*

<http://www.narconon-standard.ru/>

<http://www.zavisimostinet.ru/>

<http://www.adic.org.ua/conf2004/rus/health/03.htm>

<http://www.rupoisk.ru/index.php>

<http://www.yandex.ru/yandsearch?text=%ED%E0%F0%EA%EE%EC%E0%ED%E8%FF+%F2%E0%E1%E0%EA%EE%EA%F3%F0%E5%ED%E8%FF&stype=www>