

**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:

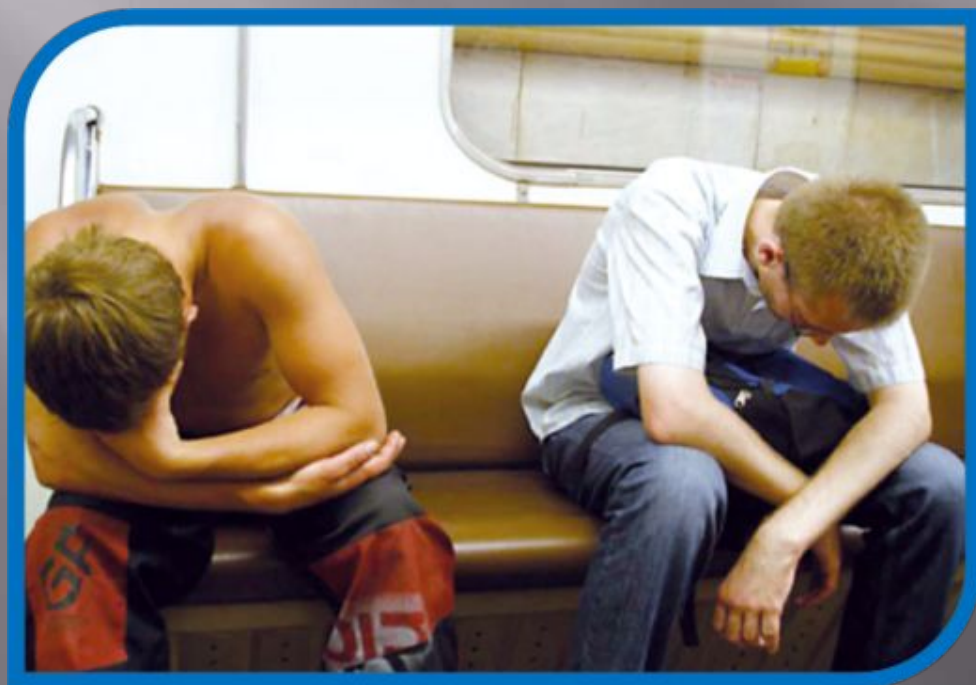
- заболевание алкоголизмом;
- провалы памяти;
- нарушение функций головного мозга и нервной системы;
- сердечнососудистые заболевания;
- цирроз печени
- пониженное питание;
- сокращение продолжительности жизни;
- смерть в результате несчастных случаев



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.**

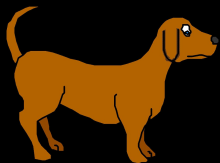
Это яд растительного
происхождения
нервнопаралитического действия,
способный нарушать основные
моторные возможности организма, в
первую очередь - дыхание,
сокращение сердечной мышцы и
мышечной активности в целом.

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 класы, 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>