

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.

Оказывається . . .

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!!!



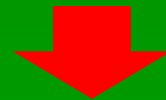
Ухудшаются *память, внимание, почерк, глазомер.*

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

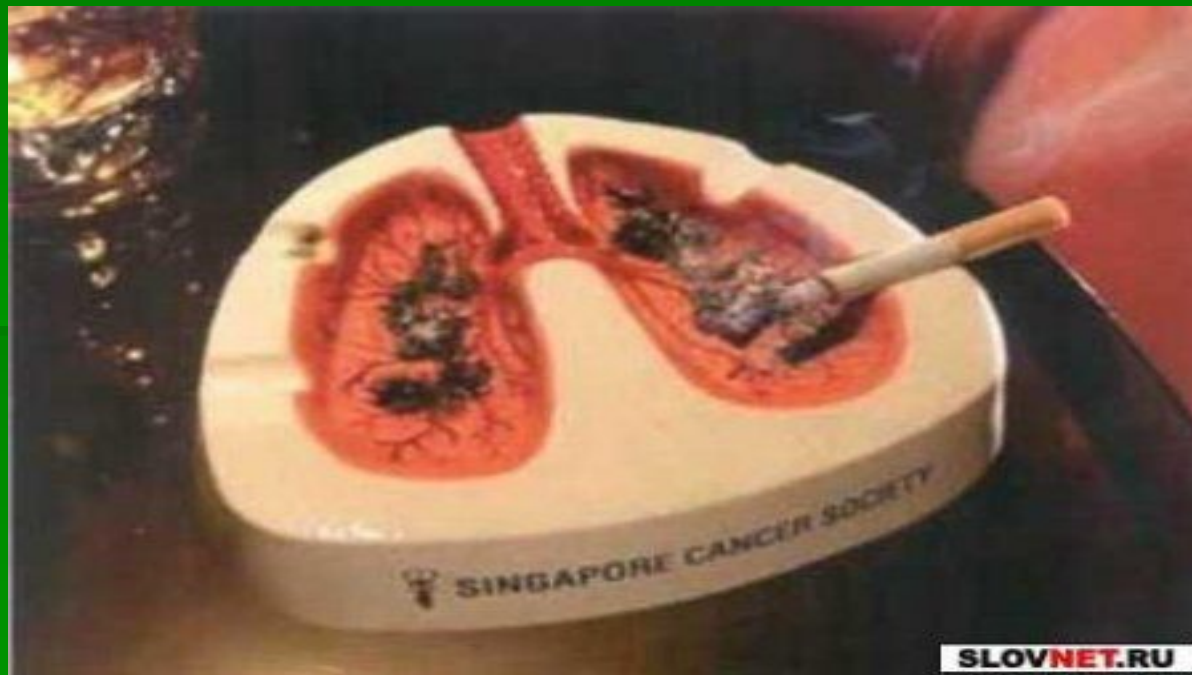


В медицине известен случай, когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, оказалось, что в лёгких скопилось около 1.5 кг угля. Этот человек курил и умер от рака лёгких.



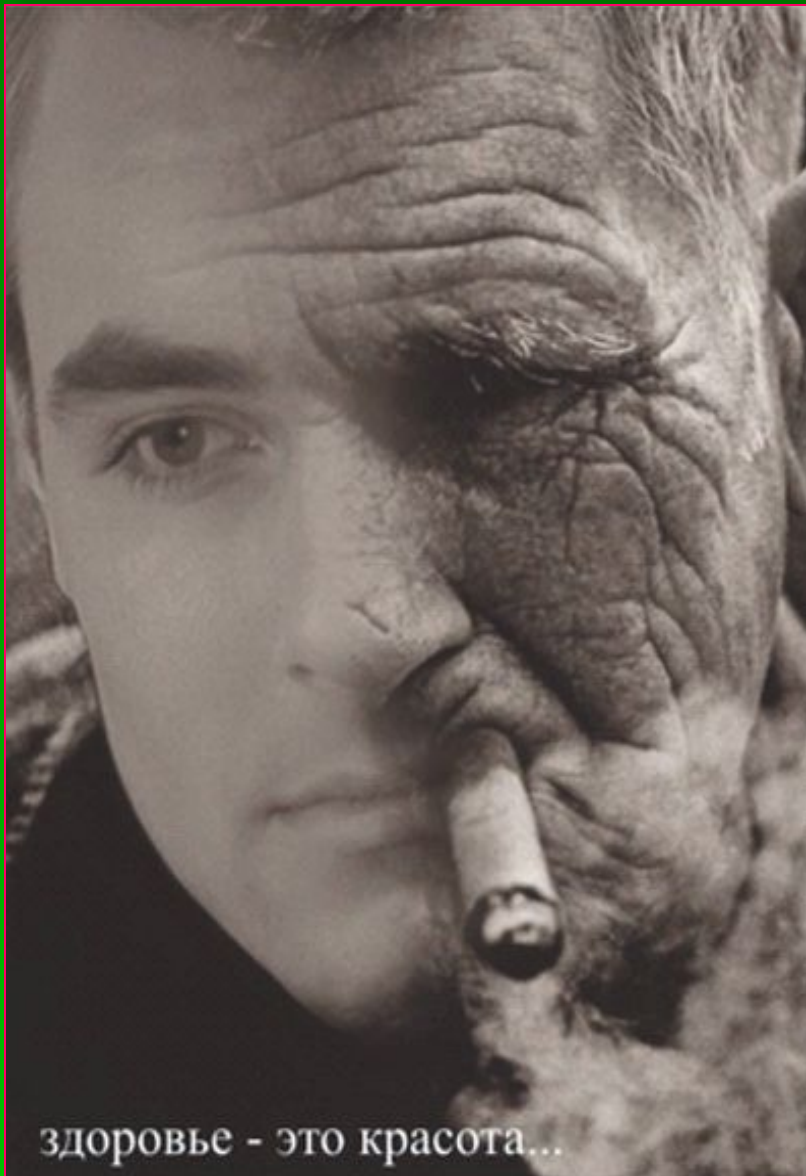
Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, гангрены конечностей.





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!»

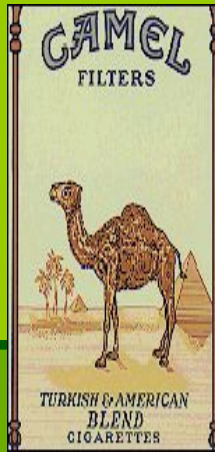


**Если это вредно,
значит**

с этим надо

бороться

Как ведётся борьба с курением



Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведённое 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.

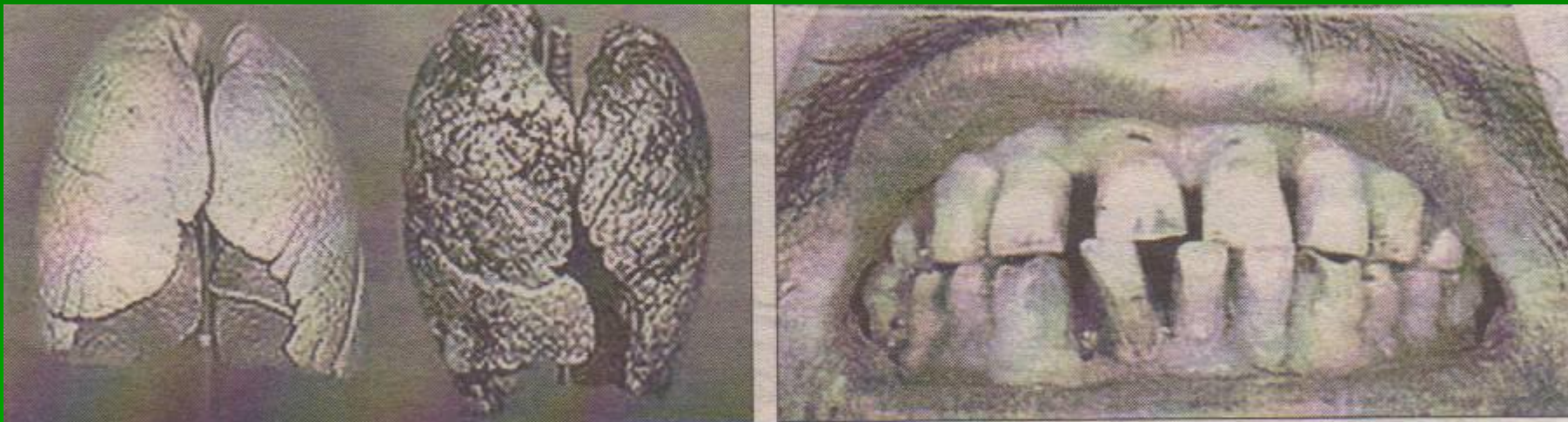
Франция – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.



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.

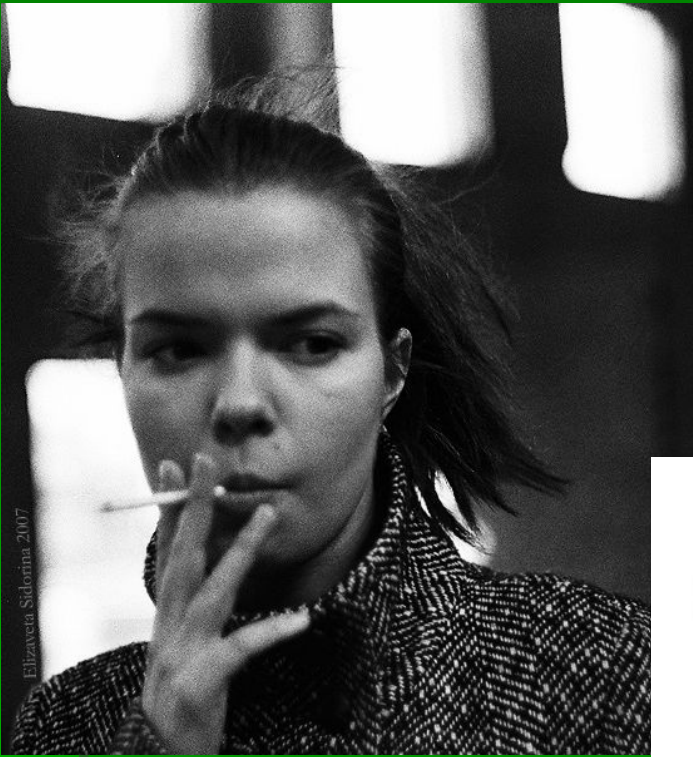
По оценкам ВОЗ, ежегодно в мире от курения умирает около **5** млн. человек. Из них **500** тыс. в России.

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 пришлось 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