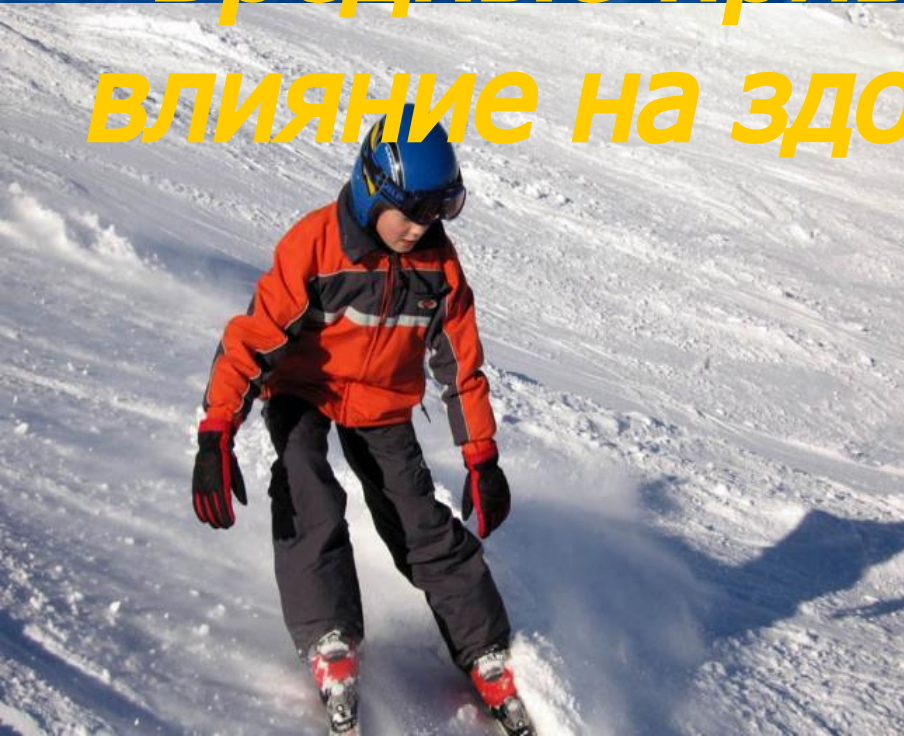




**ПРОЕКТ:  
Здоровье. ru  
и**

**«Вредные привычки и их  
влияние на здоровье»**



Презентацию выполнил Артемова  
Александра ,  
ученица 10А класса МАОУ СОШ №27,  
г.Балаково.  
Руководитель: учитель физической  
культуры  
Мясников А.Ю



# Здоровье. ги и



# «Вредные привычки»



Работу выполнил: Артемова  
Александра,  
ученица 10А класса МАОУ СОШ 27.  
Руководитель :учитель физической  
культуры –Мясников Андрей Юрьевич

# Понятие здоровья.

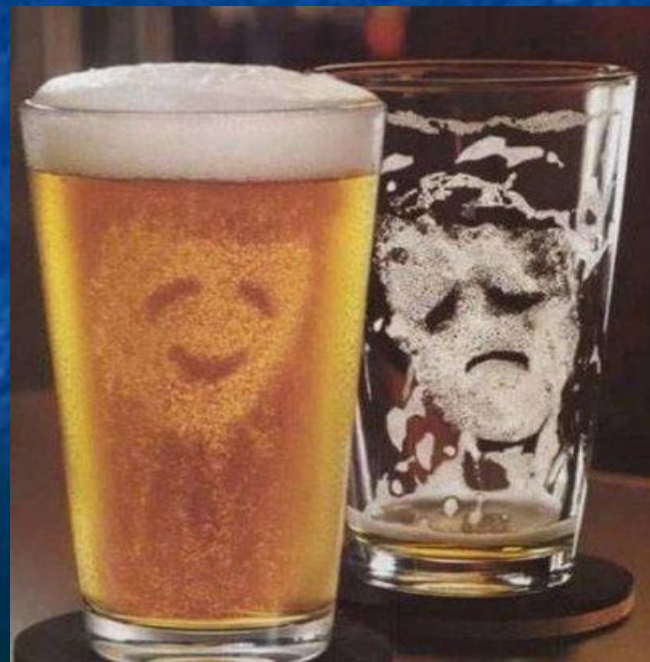
**Здоровье**- совокупность физических и духовных качеств человека, которые являются основой его долголетия и необходимым условием осуществления творческих планов, высокопроизводительного труда на благо общества, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей. Но всегда ли мы заботимся о своем здоровье и укрепляем его?



# Здоровье.

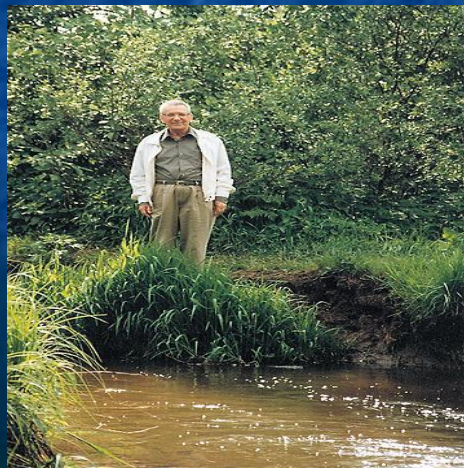


*Факторы, укрепляющие здоровье. Факторы, ослабляющие здоровье.*



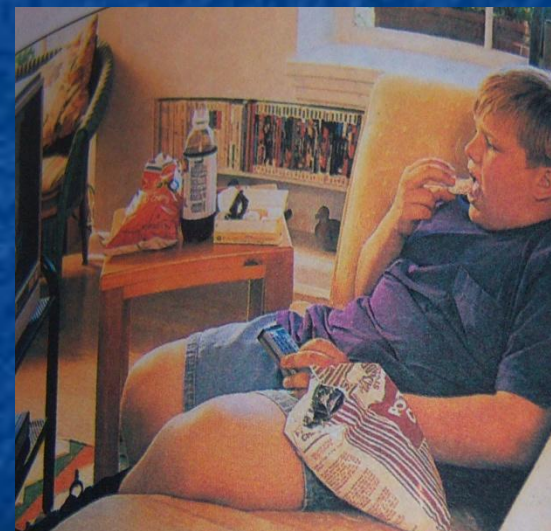
# Факторы, укрепляющие здоровье.

Помогает сохранить здоровье четкий режим дня, прием пищи, гигиенические процедуры, высокая двигательная активность, общение с природой, свежий воздух, вода, солнце и многие другие факторы.



# Факторы, ослабляющие здоровье.

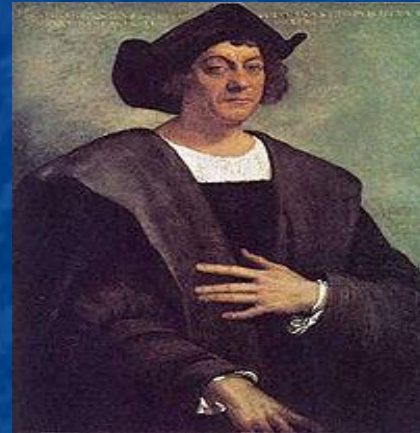
Ослабляют здоровье неупорядоченный режим дня, малая подвижность, несоблюдение правил личной гигиены, нерациональное питание И такие вредные привычки, как курение и употребление алкоголя.



# Табак, как прихоть и несчастье человека.

Известно, что в Европу привезли табак матросы Колумба. В 1992 году европейцы отметили **печальную дату**- 500 летие своего приобщения к курению. Распространению табака в Европе способствовал француз Жан Никко. Он первым вырастил в Европе табак из семян, и его именем названо основное действующее начало

« лекарство от всех болезней» - никотин, от употребления которого умирают .



## *Что такое табачный дым?*

*Табачный дым- это взвешенные в воздухе продукты горения табака, находящиеся в виде твердых частиц и капелек жидкости, измеряемые миллимикронами.*



# Формулы веществ, содержащиеся в табаке.

Окись углерода

CO

Аммиак

NH<sub>3</sub>

Сероводород

H<sub>2</sub>S

Фольмальдегид

H- COH

Фенол

C<sub>6</sub>

Синильная кислота

HCN

Уксусная кислота

CH<sub>3</sub>COOH

Масляная кислота

C<sub>3</sub>H<sub>7</sub>COOH

Мышьяк

As , Hd , Co, Pb

# Вредные вещества.

**НИКОТИН.** Действует на центральную нервную систему. Через 2-3 минуты после начала курения, он уже достигает клеток головного мозга, временно повышает их активность, желание закурить возникает снова.

**ОКИСЬ УГЛЕРОДА.** Снижает транспорт кислорода ко всем тканям, в том числе и к нейтронам головного мозга.

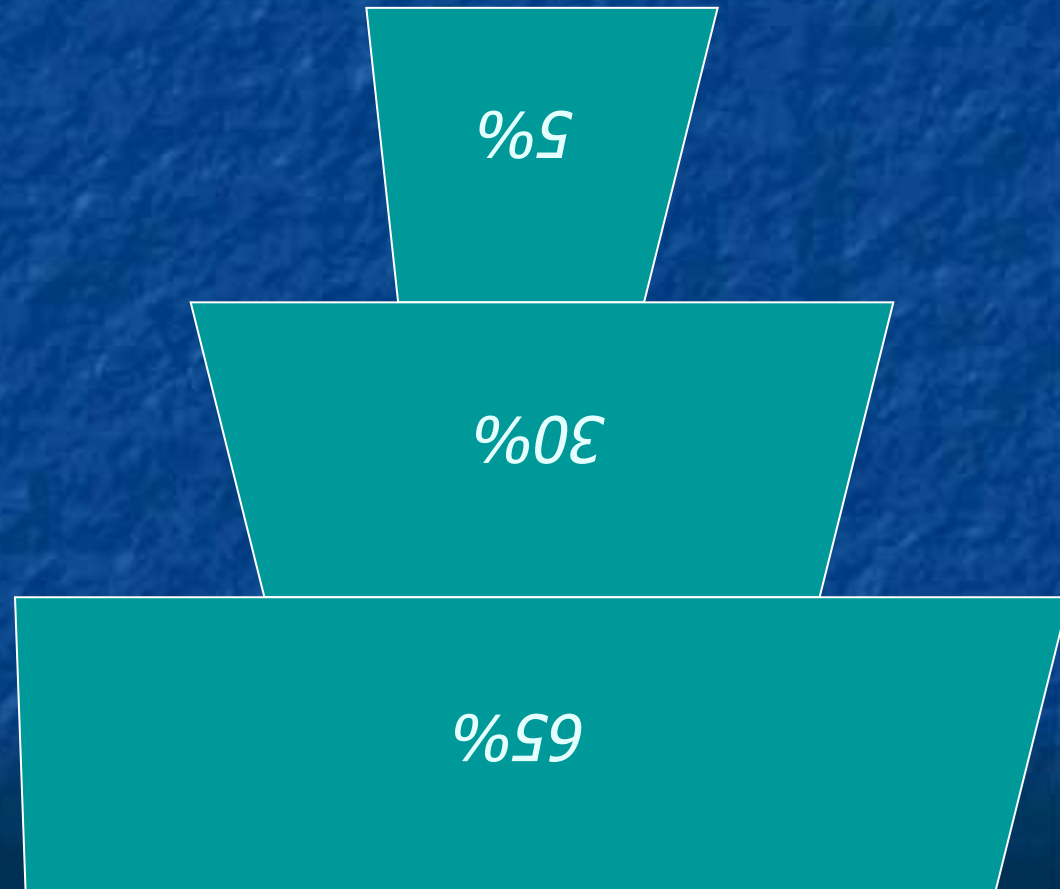
**СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА.** Создает эффект кислородного голодания.

**ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ И ЩЕЛОЧЬ.** Раздражают слизистые оболочки путей и эпителий легких, вызывает воспалительные процессы.

**СОЛИ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ.** Сильнодействующие яды, увеличивают развития злокачественных опухолей.

# Что происходит с атмосферой?

65%- уходит в  
атмосферу  
30%- попадает в  
организм  
5%- остается в окурке



# Органы- мишени табака.

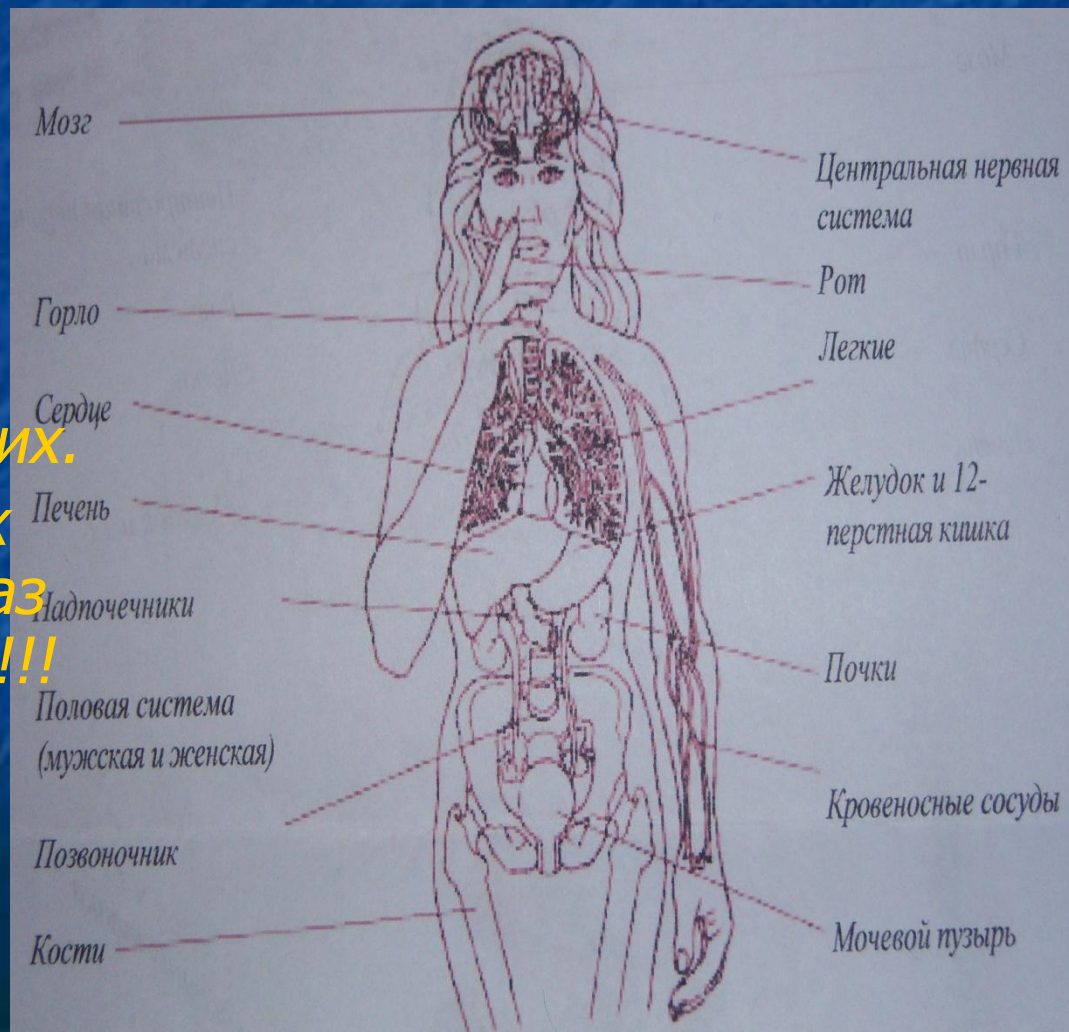
Нет ни одного органа, ни одной функциональной системы организма, которые не отреагировали бы на курение.

1. Трещины зубной эмали, кариес.

2. Бронхит с кашлем по утрам, эмфизема легких.

Смертность от рака легких среди курящих в 15 раз выше, чем некурящих!!!

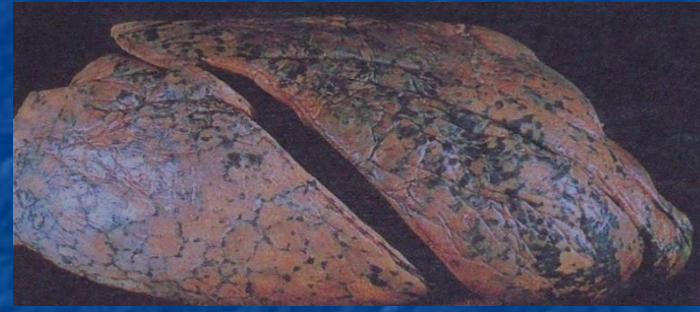
3. Гастрит, язва желудка, раковые опухоли.



# Легкие курильщика и некурящего человека.



Легкие некурящего человека.



Легкие заядлого курильщика, умершего от рака.  
В результате вдыхания сигаретного дыма на легких возникают черные пятна.

# Курение и дети.

Пассивному курению наиболее подвержены дети. Согласно данным международной статистике, смертность у курящих женщин на 56% выше, чем у некурящих. Ребенок, родившийся у курящей женщины обычно имеет маленький рост, большое количество патологий и других изменений.



# Курение и подростки.

*Современная статистика говорит о том, что у нас в России почти 17% молодежи начинает курить с 8-9 летнего возраста. Это выбор судьбы мальчишек и девчонок, которые пока не ведают, что делают. Подростки начинают курить из любопытства и желания продемонстрировать свою взрослость, удаль, импозантность.*

*« Одним из самых обычных и ведущих к самым большим бедствиям соблазнов есть соблазн словами:*

***...все так делают». ( Л.Н. Толстой)***

*Сегодня в мире насчитывается более 1.1 млрд. курильщиков-примерно третья часть населения Земли.*

# 6 рекомендаций, как отказаться от курения родителям и моим друзьям

1. Откажитесь от курения именно в тот день и час, который вы для себя выбрали. Не раньше, но и не позже.
2. Как и прежде, носите с собой сигареты и спички. И когда вам захочется закурить, скажите себе: « Никто у меня не отнял ни сигарет, ни спичек, возможность выбора у меня есть. Я могу курить. Я хочу курить. Но сейчас я выбираю НЕ курить».
3. Живите только настоящим моментом и не пытайтесь предсказать, что случится через 5 минут.
4. Всякий раз, когда вы решили именно сейчас НЕ курить, подумайте о преимуществах отказа от этой вредной привычки.
5. Записаться в спортивную секцию, найти свое признание в спорте.
6. Помните главное: одна затяжка- и все пропало! Ведь курение- это привычка, о которой нужно помнить всегда!!!



# А как у нас в лицее относятся к курению?

По проведенным исследованиям возраст первого опыта курения сигарет 12-15 лет.

Вывод: первый опыт -попробовать покурить- приходится на подростковый возраст.

Основная причина курения « за компанию».

На вопрос: Как вы относитесь к « голубому дымку» и к курильщикам?

68% учащихся отрицательно относятся к курению и курильщикам, 24% хоть раз в жизни попробовали курить, и 8% периодически курят.

Вывод: для учащихся лицея №1 характерно отрицательное отношение к курению, но есть учащиеся с которыми нужно проводить просветительскую работу, привлекать к ЗОЖ.

**Аналитическая справка  
по результатам психодиагностики учащихся 9-10 классов МАОУ- СОШ №27**

Педагог- психолог: Е.Г. Губарькова

Цель: изучение отношения учащихся к проблеме курения.

Количество учащихся: всего- 94 человека, из них 9-е классы- 44 человека, 10-е- 50 человек.

Характеристика участников анкетирования.		Чел.	%	Чел.	%	Всего
		44	100%	50	100%	
Возраст	Всего	44	100%	50	100%	
	14 лет	32		2		
	15лет	11				
	16 лет	1		37		
Пол	М	31		18		
	Ж	13		32		
Успеваемость	5	9		21		
	4	34		29		
	3	1		-		

Курение-привычка,от которой сложно отказаться!!!

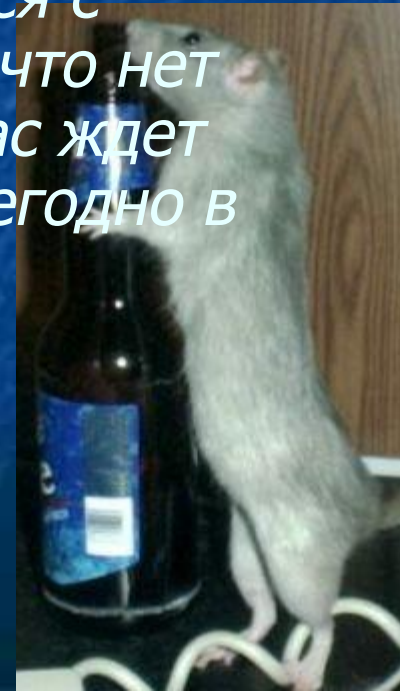


# АЛКОГОЛЬ.

« Алкоголизм является таким социальным злом, которое трудно себе представить» ( В.М. Бехтерев)

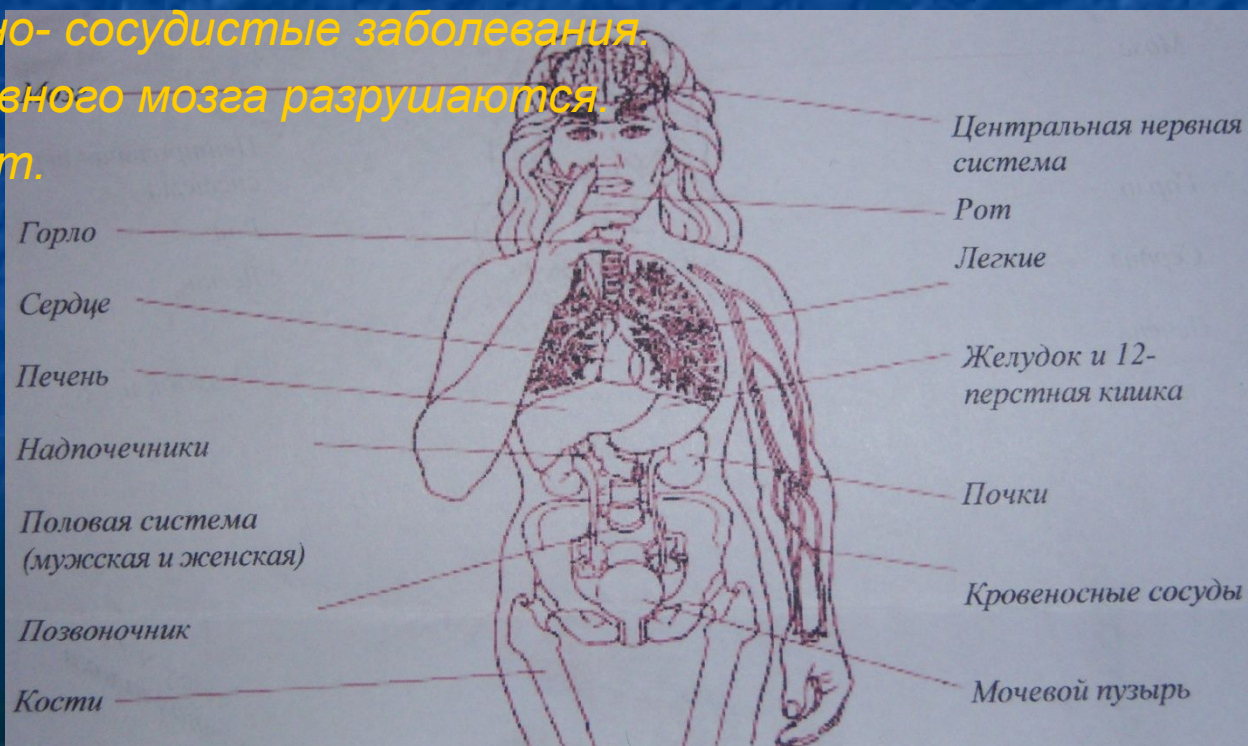
АЛКОГОЛЬ- беспощадный враг...

В настоящее время в России на душу населения приходится 14 литров спирта, это самый большой показатель. Употребление алкоголя сочетается с курением и наркоманией. Становится ясным, что нет никакого преувеличения в утверждении: « Нас ждет величайшая биосоциальная катастрофа». Ежегодно в стране умирает 750 тысяч человек.



# Органы- мишени алкоголя.

1. Увеличивается печень, поджелудочная железа.
2. Развивается хронический панкреатит, диабет.
3. Хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки.
4. Хронический пионефрит, почечно- каменная болезнь.
5. Надпочечники, сердечно- сосудистые заболевания.
6. Нервные клетки головного мозга разрушаются.
7. Атеросклероз, инсульт.



# АЛКОГОЛЬ И ПОДРОСТКИ.

*Первое приобщение к алкоголю у детей происходит дома, в семье. Наливая в рюмки лимонад, взрослые позволяют детям участвовать в ритуале застолья. Подростки превращаются в хронических алкоголиков через 1,5- 2 года после начала частого употреблению спиртного.*



# Чем занять себя?

Рекомендуемые спортивные секции

# аэробика







# Баскетбол



# Волейбол



# Футбол



# Гимнастика



# СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

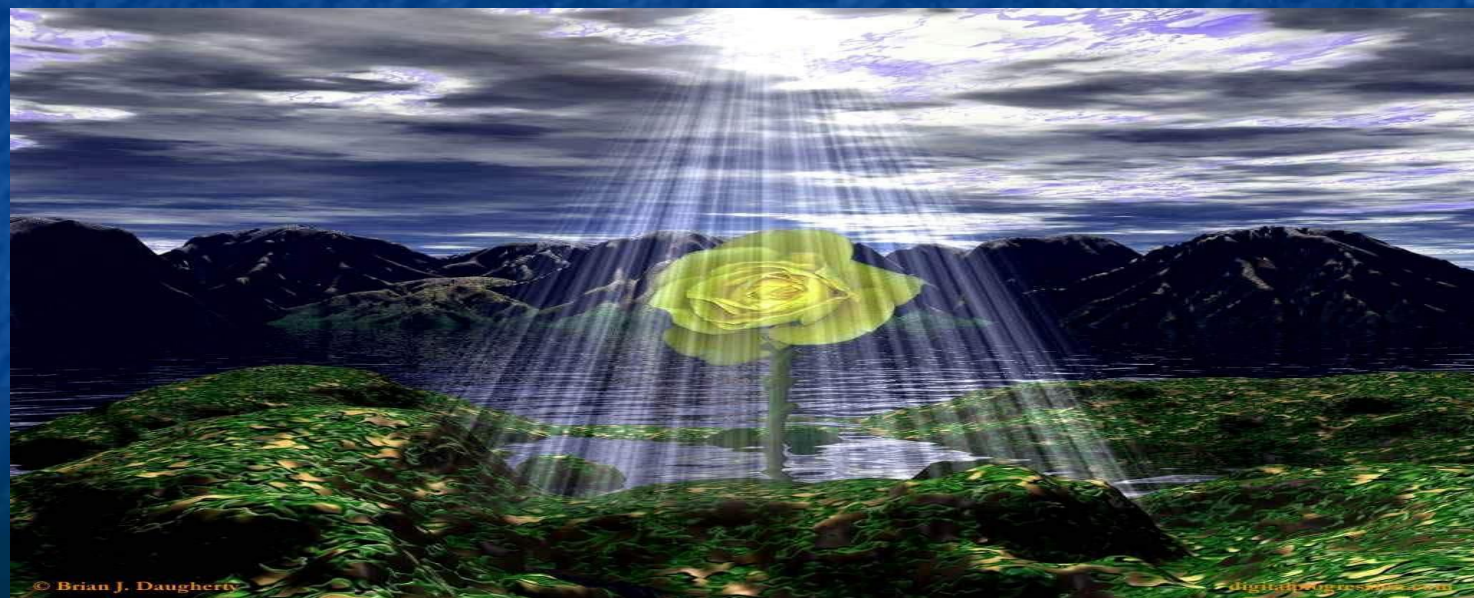
- <http://www.myshared.ru/slide/47357/>
- [myshared.ru](http://myshared.ru)
- [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)
- [presentaci.ru](http://presentaci.ru)>
- [prezentacii...2275...zdrove...pomogu.html](http://prezentacii...2275...zdrove...pomogu.html)
- [pwpt.ru](http://pwpt.ru)
- [presentation/biologiya/factoryi\\_zdorovya/](http://presentation/biologiya/factoryi_zdorovya/)
- <http://http://fevthttp://fevt.http://fevt.ruhttp://fevt.ru/http://fevt.ru/loadhttp://fevt.ru/load/http://fevt.ru/load/zdoroviihttp://fevt.ru/load/zdorovii http://fevt.ru/load/zdorovii obrazhttp://fevt.ru/load/zdorovii obraz http://fevt.ru/load/zdorovii obraz zhiznihttp://fevt.ru/load/zdorovii obraz zhizni http://fevt.ru/load/zdorovii obraz zhizni powerpointhttp://fevt.ru/load/zdorovii obraz zhizni powerpoint/92-1-0-520>

# ИТОГ:

Бездействие, курение, алкоголь, пьянство агрессивно сказываются на здоровье и поведении людей.

Здоровый образ жизни- ЭТО СЧАСТЬЕ, РАДОСТЬ, ГАРМОНИЯ, ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ, СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ ТРУДНОСТЯМ, ВНЕСТИ ЛИЧНЫЙ ВКЛАД В

РАЗВИТИЕ СТРАНЫ И ЕЕ ПРОЦВЕТАНИЮ. **Выбор за вами, дорогие друзья!!!**





КОНЕЦ!