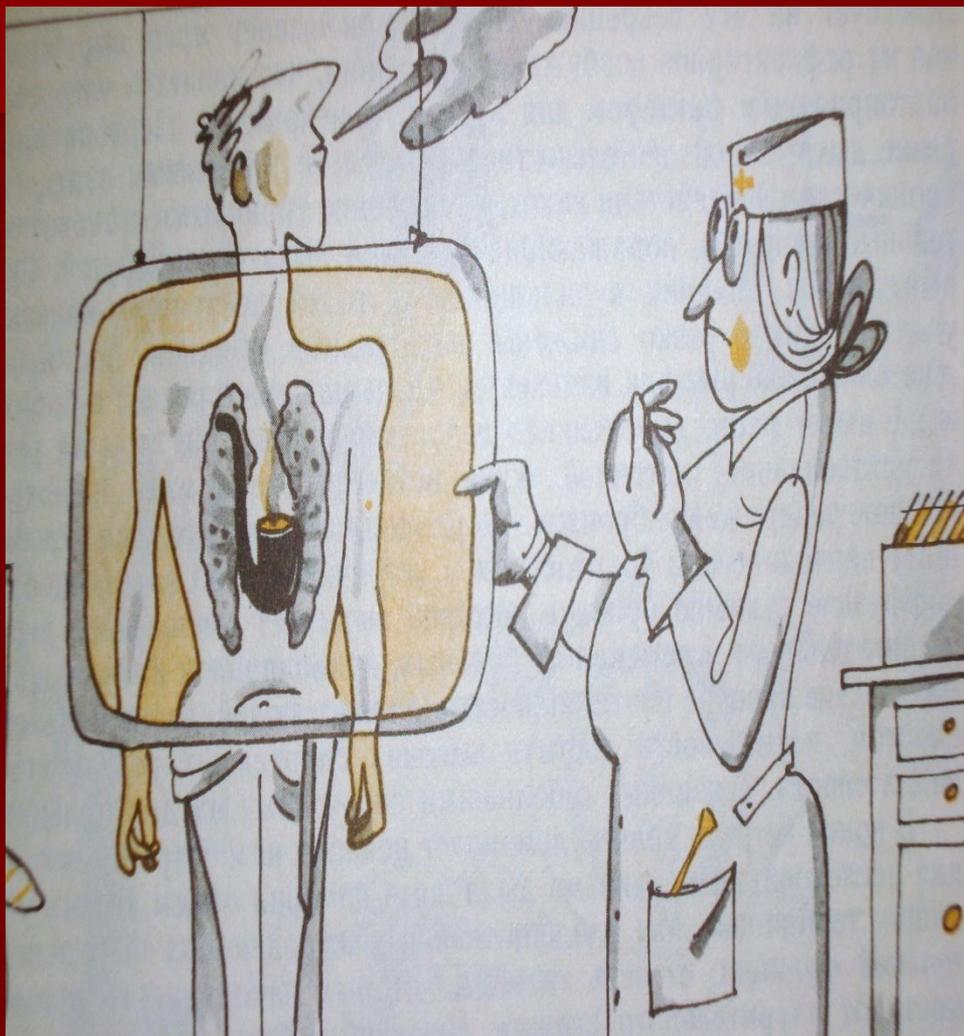


Вредные привычки



Потоцкая О.В.,
воспитатель ГБОУ РХ
«Абазинский
детский дом»

Курение или здоровье – выбирайте сами!



- Курение играет большую роль в развитии многих заболеваний, основными из которых являются ишемическая болезнь сердца, рак лёгких, хронический бронхит.
- Последствия курения вредны, но появляются они через много лет.
- Смертность среди курящих сигареты приблизительно на 30-50% больше, чем среди некурящих.

Проблемы подростка, который курит

- Где достать деньги на сигареты.
- Неприятный запах от одежды и волос.
- Приходится курить тайком.
- В школе курить запрещено.
- Некоторые люди осуждают курящих.



Что происходит при курении сигареты



20% - попадает в организм
5% - остаётся в окурке
25%- сгорает и разрушается
50%- уходит в атмосферу

Люди, которые не курят, но вдыхают табачный дым, являются пассивными курильщиками.

Правовые аспекты данной проблемы

- Ст. 18.1 Кодекса об административной ответственности: «Курение табака в общественных местах влечёт за собой предупреждение или штраф».
- Ст. 18.2 Кодекса об административной ответственности гласит: «Продажа табачных изделий лицам, не достигшим 18 лет, на территории какой-либо области влечёт за собой предупреждение или штраф».



Народная мудрость о курении

- Здоровье не купить, но можно сохранить.
- Нас табак не погрузит во мрак.
- Курящая дама для мужчины драма.
- Много бед от сигарет.
- Бросил дымить - стало легче жить.
- Курить - здоровью вредить.

**Курение сокращает жизнь на 10-15 минут
ежедневно.**



Мысли великих людей о вреде курения

- «Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других».

Н.А. Семашко

- «Человек, переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, которые с новой верной стороны освещает для него все явления жизни».

Л.Н. Толстой

Сломай сигарету !
Пока сигарета не сломала тебя!



Мы вам наглядно показали
Куренье-зло, куренье-яд!
Подарит рак оно однажды-
Нам все об этом говорят!

Но выход есть!

Спорт - это жизненной силы рассвет!

Спорт - это жизнь и лекарство от бед!

Спорт к долголетию тропинка прямая!

И по плечу нам нагрузка любая!

Спорт по желанью любой выбирай!

И от мечты своей не отступай!



Алкоголь

Вино топит больше людей, чем вода.



Алкоголь – яд!

- Алкоголь вызывает заболевания желудка и других органов. Особенно он опасен для детей. Даже несколько глотков спиртного вызывают у подростков отравление, которое может привести к смерти.
- Алкоголь замедляет реакцию, отрицательно воздействует на способности человека.
- Алкоголь поражает нервную систему, вредно действует на кровь. Нарушается работа всего организма.

Первые признаки проявления алкоголизма

- Стремление пьющего человека найти или искусственно создать повод для употребления спиртных напитков.
- Значительное увеличение выпиваемого алкоголя.
- Потеря самоконтроля над количеством выпитого алкоголя и исчезновение рвотного рефлекса, что связано с повышенной переносимостью организмом систематически вносимого в него яда.
- Повышение артериального давления, появление головных болей и сердцебиений.
- Бессонница, раздражительность, эмоциональная неуравновешенность, подавленное настроение.



Народная мудрость об алкоголе

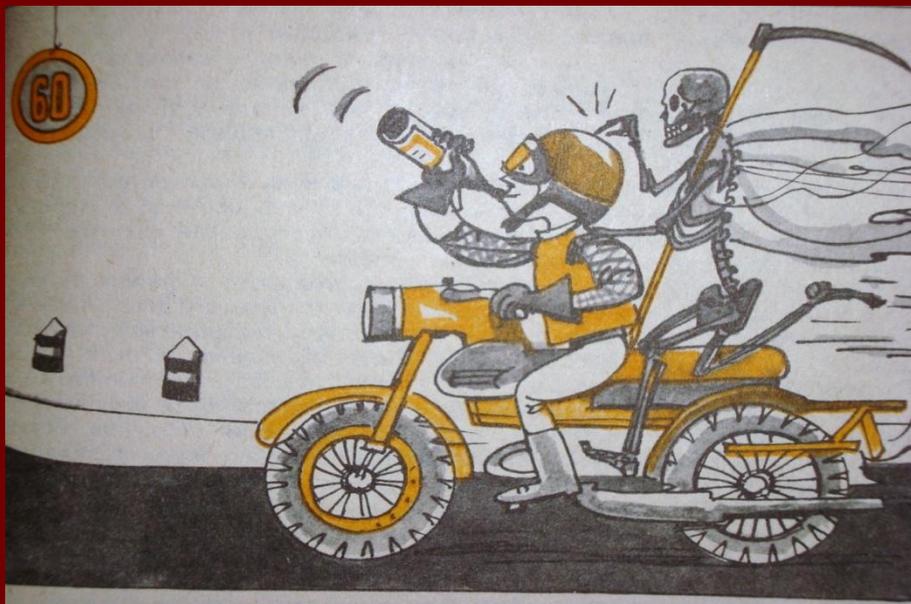
- Поздоровавшись с водкой, попрощайся с умом.
- Когда появляется вино, удаляется мудрость.
- Вино ремеслу не товарищ.
- Вино начинается церемонией, а кончается дракой.
- Хмель шумит – ум молчит.

Мифы об алкоголе

<p>Миф 1. Алкогольные напитки улучшают аппетит.</p>	<p>Неверно. Использование вина в этих целях ведёт к извращению деятельности желудка и кишечника. Состав желудочного сока меняется: в нём становится много соляной кислоты. Кислота обжигающе действует на слизистую оболочку желудка, что способствует развитию гастрита, а затем язвы желудка.</p>
<p>Миф 2. Вино снимает усталость.</p>	<p>Это иллюзия. Под воздействием алкоголя мозг не только не отдыхает, но работа его ухудшается. После небольшой дозы спиртного снижается сообразительность, способность к творчеству, труду.</p>
<p>Миф 3. Пиво-дар солнца, божественный напиток.</p>	<p>В пиве, как и в вине, содержится кобальт, мышьяк, медь, которые неблагоприятно действуют на сердечную мышцу.</p>
<p>Миф 4. Алкоголь укрепляет кровеносные сосуды.</p>	<p>У лиц, злоупотребляющих алкогольными напитками, очень рано наступают болезненные изменения на уровне микрососудов – повышается проницаемость и ломкость артерий, капилляров и мелких вен, нарушается их тонус, внутри сосудов выявляется слипание красных кровяных телец.</p>

Не дайте себя уничтожить!

70% аварий на дорогах совершаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.



Берегите себя и своих близких!

Наркомания



«Незаметно исчезает всё добро, что было с нами,
Сколько ангелов танцует на конце одной иглы,
Только чёрный ворон знает ответ...»

Справка

Деление на «слабые» и «сильные» наркотики относительно. Существуют наркотики на основе эфедрина; людей, их употребляющих, называют пристрастившихся к «винту». Как правило, такой человек более 5 лет не выживает. После приёма такого наркотика человек не в состоянии принимать пищу более 2 дней.

Некоторые вводят себе препараты на основе маковой соломки и конопли.

В 1913 году как таблетки для похудения были изобретены «колёса счастья» - «экстази». И только в 1985 году после волны смертей «экстази» вместе с героином были причислены к списку самых опасных наркотических препаратов, за хранение и распространение которых предусмотрено уголовное наказание.

Понятие «наркотик» охватывает широкий круг веществ и растений, а также продуктов, полученных из них, которые могут оказывать наркотическое действие. Под понятием «наркомания» подразумевается не только стимулирование наркотическими средствами появления возбуждённого или угнетённого состояния центральной нервной системы, но и привыкание организма к ним, желание их принимать и при отсутствии непосредственных причин: боли, усталости, страха и других состояний. Главной причиной такого пристрастия является эйфорический эффект, которым в различной степени обладают почти все наркотики.

Наркомания и СПИД - неразделимы

По статистике 80% всех выявленных ВИЧ – инфицированных – наркоманы.

У наркомана два пути: или передозировка, или СПИД. Но в конце обоих – только смерть.



Пути передачи СПИДа

- **Половой.** Вирус передаётся при незащищённом половом контакте.
- **Парентеральный.** Основной вид передачи вируса при контакте с кровью больного человека, может произойти через многократно используемый шприц, при совместном пользовании бритвенных и маникюрных приборов, при переливании инфицированной крови и её препаратов.
- **Вертикальный.** Вирус может перейти от инфицированной матери ребёнку во время беременности, родов, кормления грудью.

«Чёрный список» известных жертв наркомании и СПИДа

- 1971 год – королева блюза рок-н-ролла Дженис Джоплин умерла от передозировки героина.
- 1970 год – гитарный гений Джимми Хендрикс задохнулся от смеси спиртного и барбитуратов.
- В 1993 год – от СПИДа скончался виртуозный танцовщик Рудольф Нуриев.
- Фредди Меркьюри – лидер группы «Куин» - умер от СПИДа.
- Курт Кобейн – солист группы «Нирвана» - умер от увлечения наркотиками.

От наркотиков и СПИДа расстались с жизнью и сотни тысяч людей, не столь знаменитых.

Чтобы не было этих ужасных смертей...

Душу друга своей теплотой согрей!

В чём надёжного братства секрет?

Равнодушию – НЕТ!

И Бездушию – НЕТ!

Наркомании, СПИДу – чёткое, твёрдое – НЕТ!

