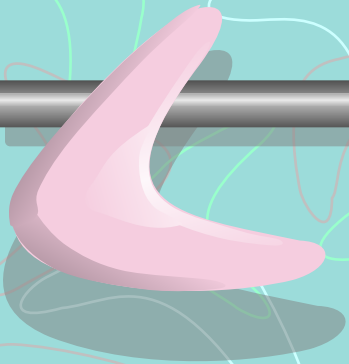
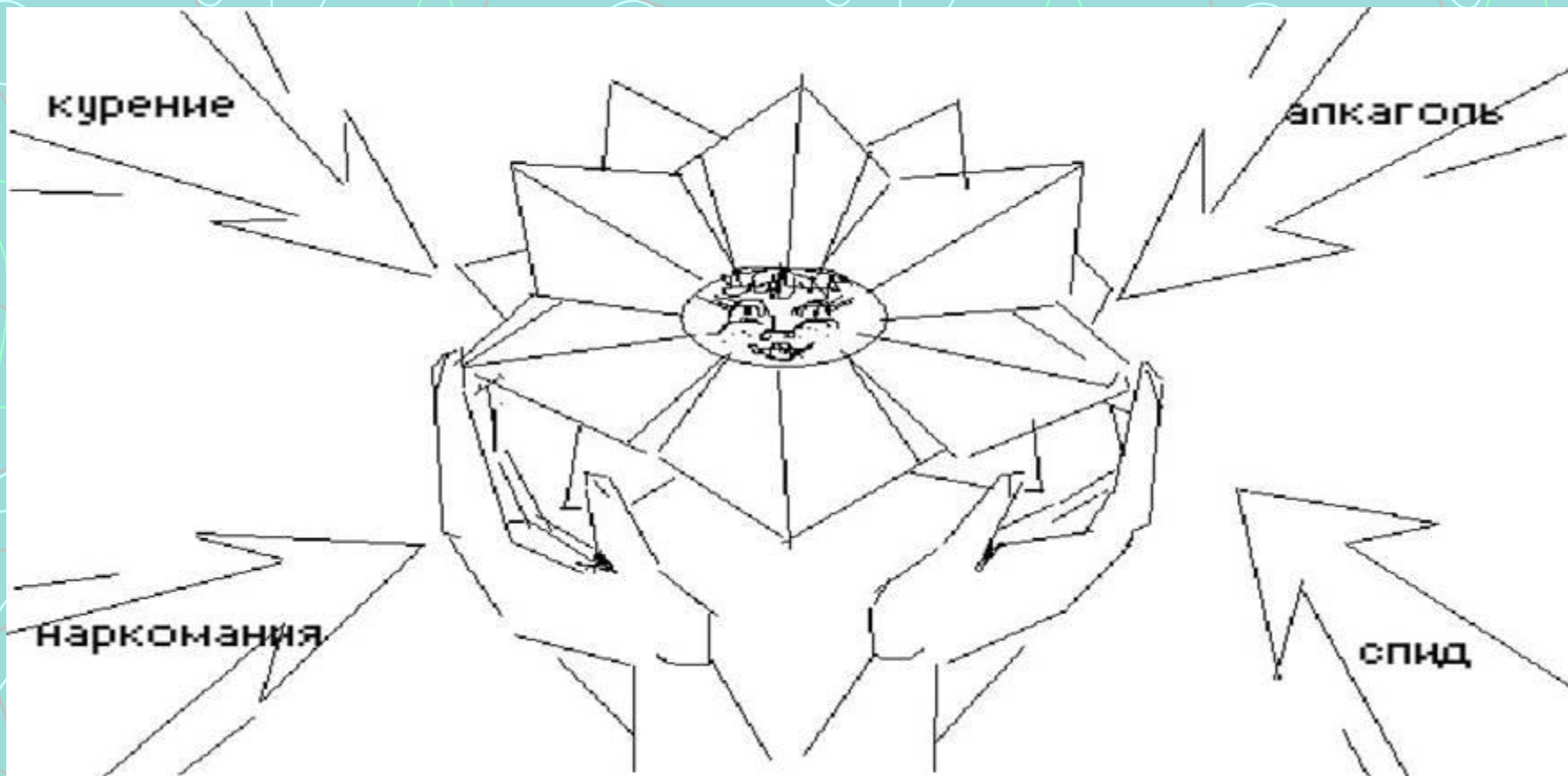




# **Здоровье – богатство на все времена**



# Страна здоровья



# **«Осторожно: никотин!»**



- *Курение сегодня - наиболее пагубный фактор для человечества.*
- *Ежегодно табак уносит жизни сотни тысяч человек.*
- *В России 400 тыс. курящих.*
- *В настоящее время курят 60% мальчиков и 35% девочек.*
- *Средний возраст приобщения к курению - 13 - 14 лет.*
- *Табакокурение может стать начальной стадией пристрастия к наркотикам.*
- *Сегодня проблема курения - одна из важнейших проблем требующая безотлагательного решения.*

# Происхождение та




- ✓ В октябре 1492 г. великий море-плаватель Христофор Колумб открыл не только Америку, но и табак.
- ✓ В начале он использовался как декоративное растение. Позднее создано впечатление о его лечебных свойствах.
- ✓ Шло время и люди разуверились в его пользе и стали говорить о его вреде, жестоко наказывая курильщиков и торговцев табаком.



# Историческая справ

- **Англия** — курильщикам отрубали головы и выставляли на площади для всеобщего обозрения.
- **Италия** — монахов замеченных в курении табака, заживо замуровывали в монастырской стене.
- **Турция** — курильщикам вырывали ноздри, сажали на кол.
- **Россия** — в 1649.г. царь Михаил Романов издает указ: « Запрещаю ввозить табак, а пойманных торговцев повелеваю ссылать в дальние города, также портить им ноздри и резать носы. Всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить кнутом, пока не сознается откуда получил».



# Действие табачного дыма на организм человека

## Сердечно – сосудистая система –

малокровие, повышение кровяного давления, ишемическая болезнь сердца.

Органы дыхания – утолщение голосовых связок, хронический бронхит, рак легких.

Нервная система – рассеянность, головокружение, бессонница.

Мозг – ухудшение памяти, снижение умственных способностей.

Пищеварительная система – язва и рак желудка, гастриты.

Органы чувств – нарушение зрения, слуха.

Выкуривая  
в день 1 – 9 сигарет,  
человек сокращает  
жизнь на 4,6 года,  
20 – 39 сигарет,  
на 6,3 года,  
свыше 40 сигарет –  
на 8,4 года

# Алкоголь

Человек не знал алкоголя долгие сотни тысяч лет. Приобщение к пьянству – сравнительно молодая ошибка человечества. На царских пирах пили ковшами и чашами, но не водку, а «мед пиво», крепость их не превышала 5-7 градусов.

Водка в России появилась в 16 в. В 1552 г. Иван Грозный устроил в России первый кабак, где водку подавали только опричникам.

Спаивание народа безудержным становится в конце 19 в., когда в России складывается своеобразная питейная процедура, согласно которой ни одно знаменательное событие не проходит без выпивки.

Способствовала пьянству и бесприсветно тяжелая доля русского народа.

Первые попытки искоренить пьянство были предприняты в 1917 г. С тех пор война не прекращается и идет с переменным успехом – зеленый змей оказался крайне живучим.



# Мотивы, побуждающие молодежь употреблять алкоголь (губительные заблуждения)



- Потому что приятно «быть немного пьяным»
- Потому что мне это нравится
- Потому что «скучно»
- Потому что мои друзья тоже пьют
- Чтобы друзья не считали меня «мокрой курицей»
- Потому что большинство взрослых пьют
- Чтобы легче было общаться с друзьями
- Чтобы быть спокойнее
- Чтобы придать себе смелости утвердиться



# Страшная статистика

- 90% умственно отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей.
- В пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные.
- В пьющих семьях мертворожденные дети появляются в два раза чаще, а детская смертность в три раза выше, чем в непьющих семьях.
- В состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений и изнасилований.





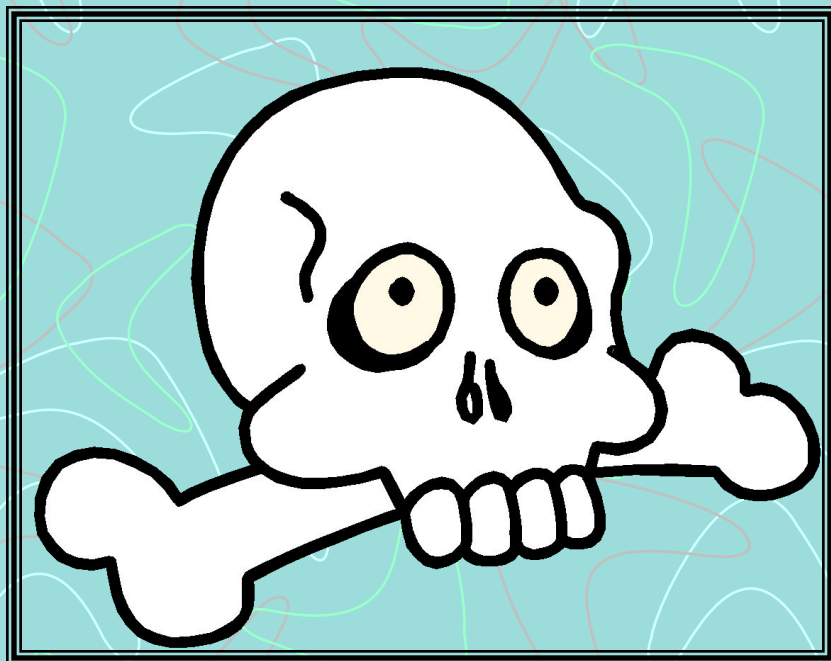
## Влияние алкоголя на организм

Нарушения деятельности центральной нервной системы при приеме алкоголя развивается постепенно. Алкоголь, попадая в головной мозг, действует на центры положительных эмоций. При этом на короткое время снимается напряжение, исчезает чувство тревоги и страха.

При частом употреблении возникает стремление к спиртному. Постепенно разрушается воля, память, появляется озлобленность, агрессивность, что приводит к деградации личности.

После сильного опьянения наступает полная амнезия – человек не помнит ничего из того, что с ним было в период опьянения. Именно в стадии тяжелой степени опьянения совершаются преступления, происходят пожары, аварии на транспорте, при этом гибнут не только пьяные люди, но и оказавшиеся рядом люди.

# Наркотики – белая смерть



Проблема наркомании охватила многие государства. Страны разделенные сотнями тысяч километров, различающиеся уровнем развития, традициями, верой, объединяет общее горе – искаленные жизни поклонников дурмана. Молодежная наркомания все больше входит в нашу повседневную жизнь. Социологические исследования показали, что 33% студентов вузов, 53% уч. ПТУ и 18% школьников пробовали или эпизодически употребляют наркотики



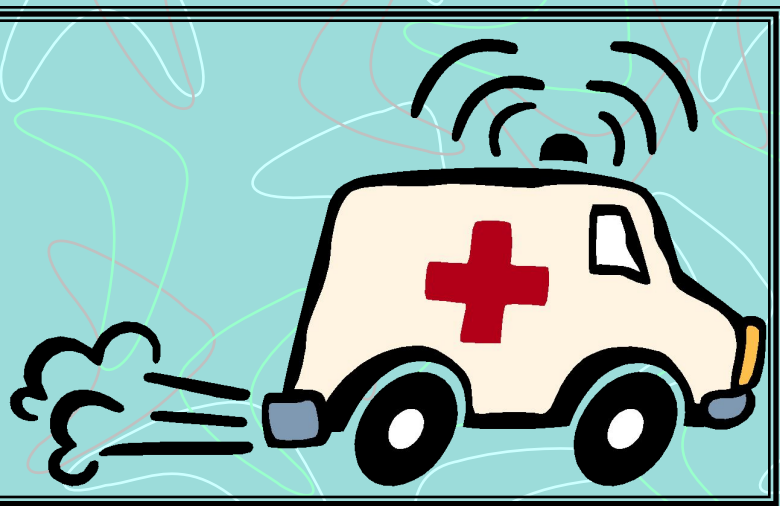
# Из глубины веков

Из древних храмов Ассирии и Вавилона, Персии и Египта доходят до нас первые сведения о способности наркотических веществ воздействовать на психику человека, уводить его из реальной жизни в туманный мир дурманов.

Слово «наркомания» произошло от древнегреческих слов «нарке»-(что означает ступор, неподвижность, беспомощность, оцепенение, нечувствительность) и «мания»-(страсть, безумие), но это в узком медицинском значении слова.

Что представляют собой люди принимающие наркотики раскрывает эпизод из повести известного врача Федора Углова «Сердце хирурга»: «Высохший человек метался по койке в больничной палате с зарешеченными окнами. Все тело билось и корчилось в конвульсиях, покрывалось крупными каплями пота. Время от времени начинались мучительные судорожные позывы к рвоте. Больной плакал, ругался, умолял, кричал диким голосом: «Спасите! Умираю! Доктор укол! Будьте прокляты! Черви, белые черви грызут меня! Уберите червей!» Это наркоман».

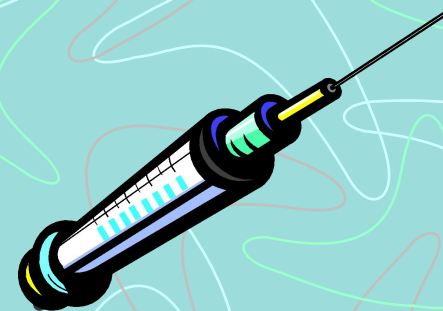
## Наркотики: употребление, злоупотребление, болезнь.



- Неритмичная работа сердца, паралич сердечно-сосудистого центра
- Воспаление дыхательных путей, паралич, легочные инфекции
- Цирроз печени, разложение клеток тканей, гепатит
- Отложение солей в почках
- Гастриты, язвы органов пищеварения
- Психические расстройства
- Разрушение клеток мозга, слабоумие, интоксикации
- Нарушение зрения, слуха, обоняния
- Неполноценное потомство, импотенция
- Выпадение волос, кожа зеленоватая сухая, истонченная



# Разговор по душам



Ради наркотиков человек идет на все: на обман, воровство и даже на убийство- лишь бы достать наркотик. **Наркотик - безжалостный палач, который требует: « Украти убей! Достань очередную дозу! Прими ее, иначе я подвергну тебя тяжелой пытке!».**

Почему же наркомания существует, не смотря на такие страдания? Какие причины побуждают подростков пробовать наркотики?

Данные статистики по причинам: 45% - любопытство; 44% - сверстники; 9% - уход от проблем.

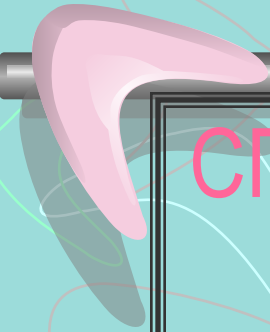
**Наркотик – товар дорогой.** Наркоторговцы получают огромную прибыль: до 100 тыс. долларов. «Друзья», находящиеся в зависимости от наркотиков ищут компанию. Новичкам предлагают наркотики почти бесплатно, уговаривают: **«Попробуй, это интересно»**, провоцируют: **«Наркотики для смелых! Ты же не трус! Нет! Так попробуй!»**. В подобной ситуации может оказаться любой из нас.

Поэтому сегодня в России каждый второй подросток в возрасте до 15 лет уже знаком с наркотическими препаратами.

Что же можем сделать мы?

**Подумай!**

**И скажи наркотикам решительное « НЕТ ».**



# *СПИД – новое страшное испытание для человечества.*

По данным ВОЗ в мире насчитывается свыше 4,5 млн. людей, больных СПИДом. Но речь идет только о зарегистрированных случаях, истинное число жертв этой болезни, гораздо больше

Очень трудно поставить диагноз. Инкубационный период при заболевании СПИДом составляет 10 лет. Сейчас более 24 млн. человек инфицированы ВИЧ, а поскольку надежных лекарственных препаратов для лечения СПИДа до сих пор нет, смертельный исход для всех этих людей практически предопределен.

По прогнозам, к концу столетия число зараженных ВИЧ увеличится до 30 – 40 млн. человек.

Сейчас наибольшее количества больных СПИДом ( более 70% от всех случаев в мире) отмечается в африканских странах, расположенных южнее Сахары. Стремительное распространение эпидемии сейчас наблюдается в Азии.

Все чаще от СПИДа страдают дети. Рождаются сотни тысяч инфицированных детей, обреченных на раннюю смерть.

На сегодня в Перми и области более 2000 ВИЧ инфицированных, и 85% из них – наркопотребители.

# Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД)

- Вызывается вирусом поражающим лимфоциты человека.
- Человек заболевший СПИДом, теряет способность бороться с любой инфекцией и раковыми перерождениями собственных клеток.
- Единственный путь борьбы со СПИДом – его профилактика.
- Вирус СПИДа передается от больного человека здоровому при половых контактах и при попадании его непосредственно в кровь.





# Токсикомания



Это пристрастие к употреблению широкого круга веществ, способных воздействовать на психику, - от разного рода «таблеток» до растворителей.

Токсикоманы – чаще дети и подростки, чем взрослые.

Пары химических веществ обладают высокой токсичностью. Они молниеносно всасываются в кровь, достигают мозга и других органов.

Случаи отравления, когда медики помочь не в силах, не так уж редки.

Помните! От этих веществ человек буквально разлагается.

# Факторы, укрепляющие здоровье

## 1. Двигательная активность



повышает работоспособность и сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;  
улучшает работу органов дыхания;  
- укрепляет сердечную мышцу;  
- нормализует обмен веществ.

## 2. Рациональное питание



улучшает работу органов пищеварения;  
обеспечивает сбалансированное поступление необходимых веществ;  
регулярность в еде нормализует процессы метаболизма.

## 3. Режим труда и отдыха



улучшает работу всех частей организма.



Здоровье – самая большая ценность,  
от него будут зависеть результаты  
вашей работы, в том числе  
материальные, и, в конечном итоге,  
благополучие и счастье в жизни.