

«На своих ошибках
учатся только дураки».

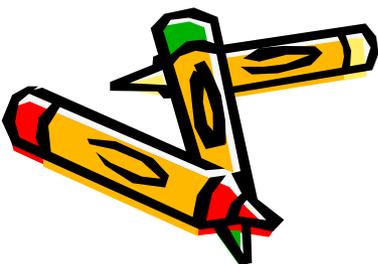
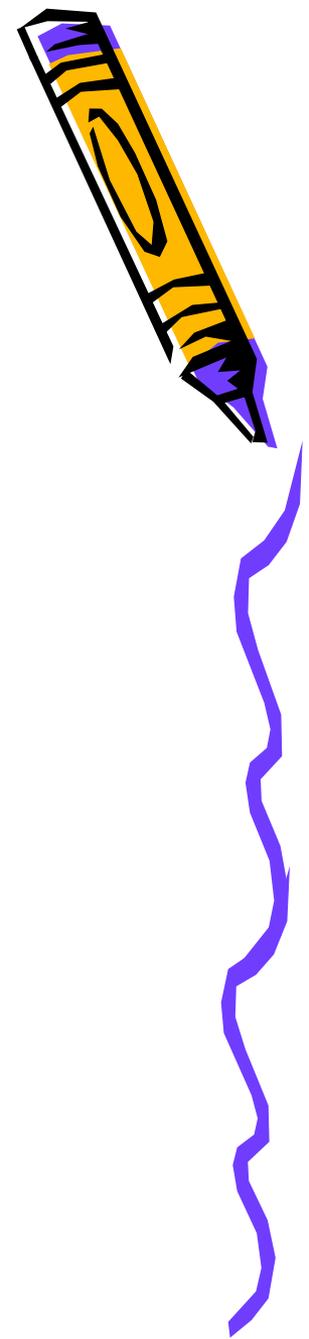
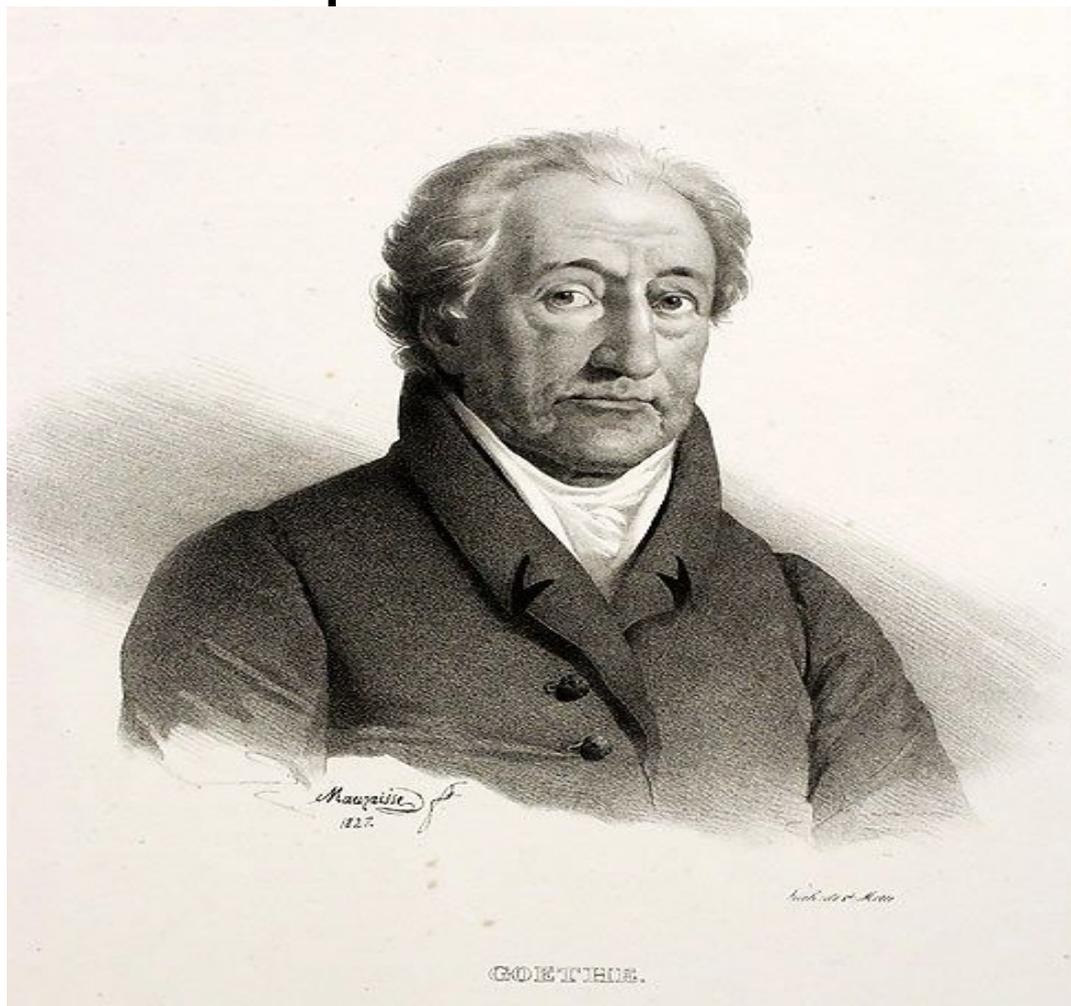
Бисмарк

«Берегите здоровье смолоду».



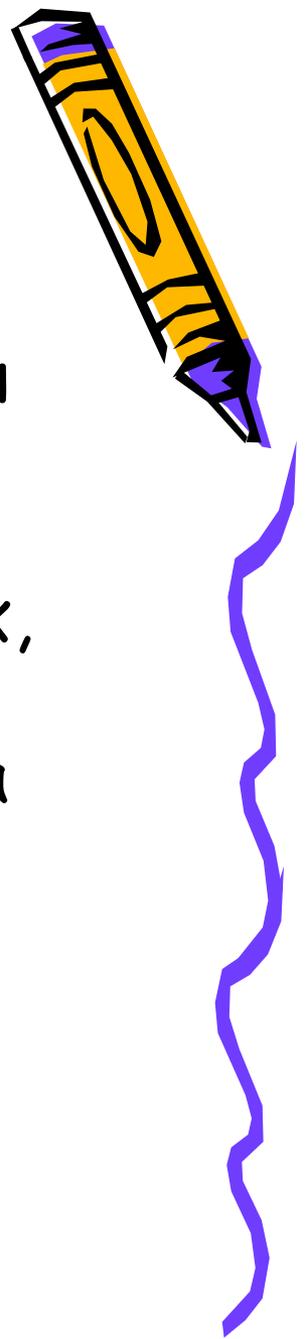
«От курения тупеешь, оно
несовместимо с творческой
работой».

- Иоганн Вольфганг Гете



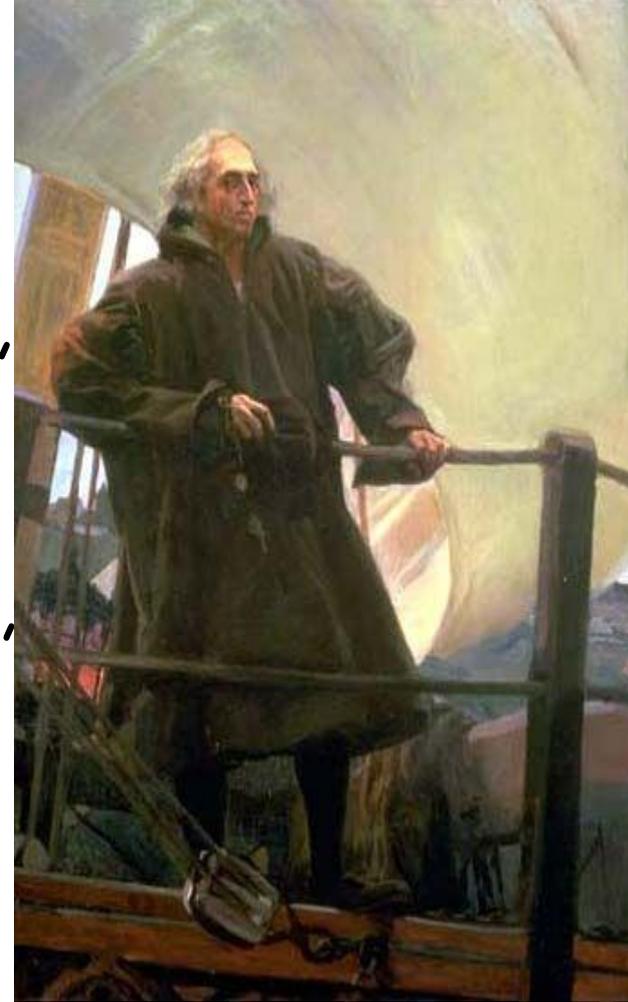
Происхождение слова «табак».

- ТАБАК, род одно- и многолетних трав и кустарников семейства пасленовых. 66 видов. Выращивают табак настоящий и махорку в основном в азиатских странах, США, Болгарии и др.; в России — в южных районах. В сухих листьях табака настоящего 1-3,7% никотина, 0,1-1,37% эфирных масел, 4-7% смол. Табак крылатый, табак Сандера и др. виды — декоративные.

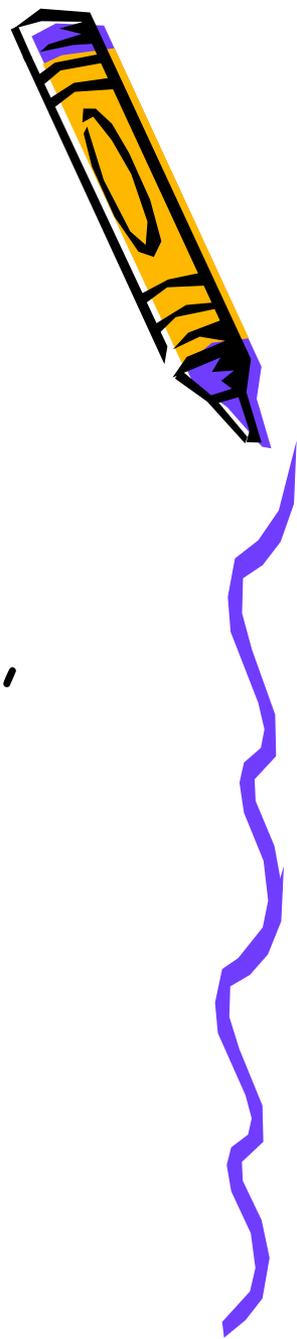


Как растение оказалось в Европе?

- В 1492 году испанцы, прибывшие на Кубу, увидели людей, которые вдыхали дым, образующийся при сжигании листьев растений.
- Колумб вывез семена в Европу, поверив в целебную силу этого растения.



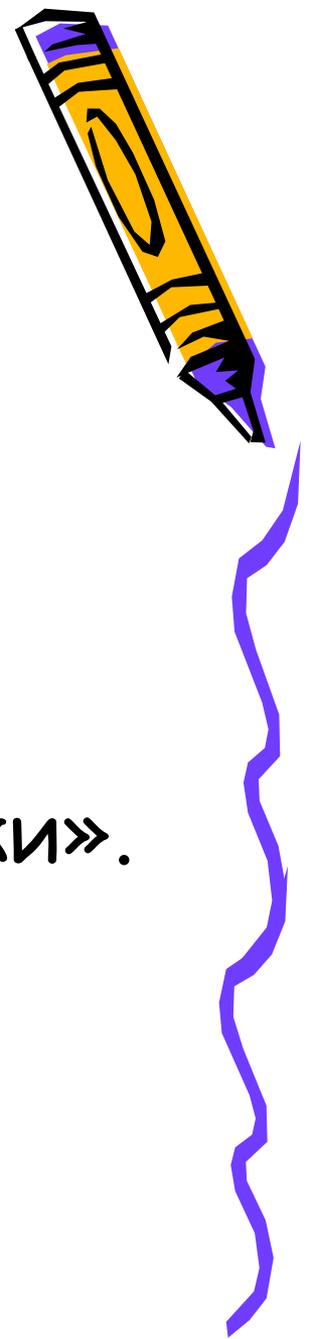
Почему табак считали целебным средством?



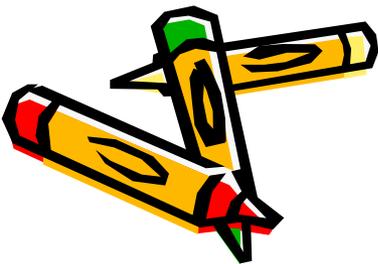
- На Руси семнадцатого-восемнадцатого веков табак применяли от «грудной немочи», при простудах, малярии.
- Выращивали как декоративное растение.



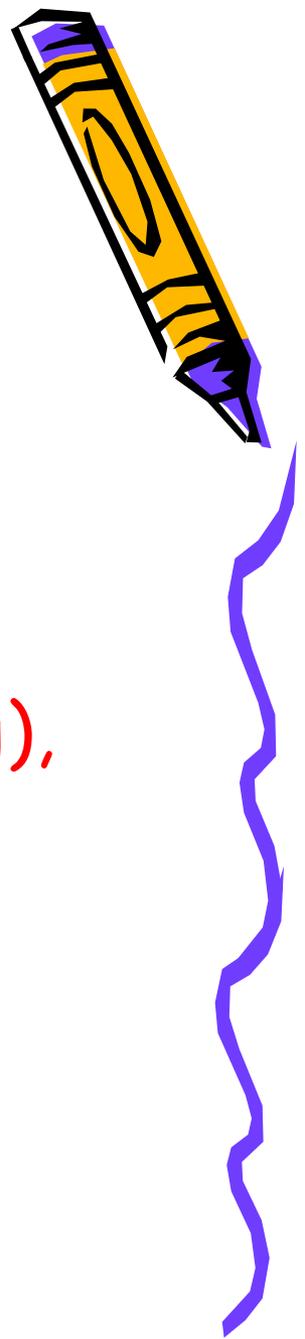
Почему изменилось мнение о табаке?



- «Пити табак»- это означает действие, подобно вину и водке.
- Неисправимых курильщиков наказывали «сечением кнутом».
- «Кто курит табак - тот хуже собаки».
- Призрачный мир радости.



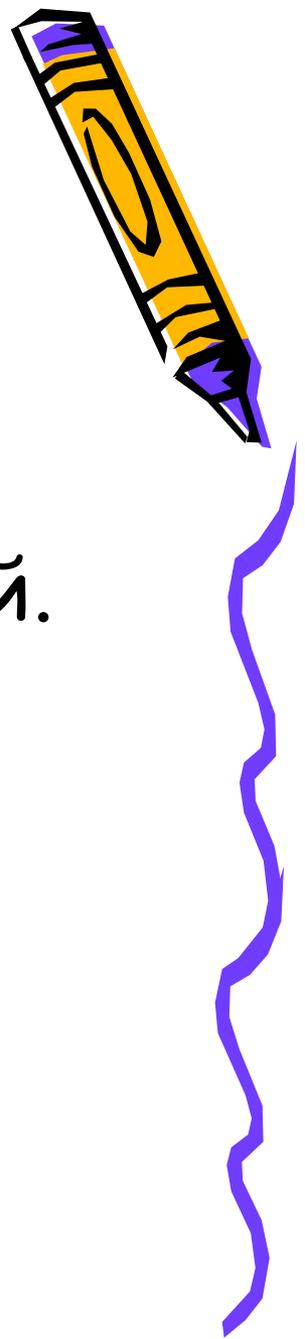
Состав табачного дыма:



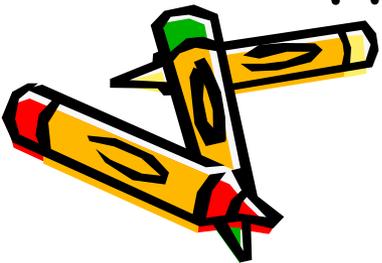
- 1200 химических веществ! Среди них: предельные, непредельные углеводороды, спирты, фенолы, сернистые соединения, алкалоиды (среди них никотин), мышьяк, медь, железо, свинец, марганец, никель, полоний (в том числе радиоактивный), титан, цинк, радиоактивный калий, оксиды цинка и калия.
- Свыше 50 оказывают негативное воздействие на организм человека.



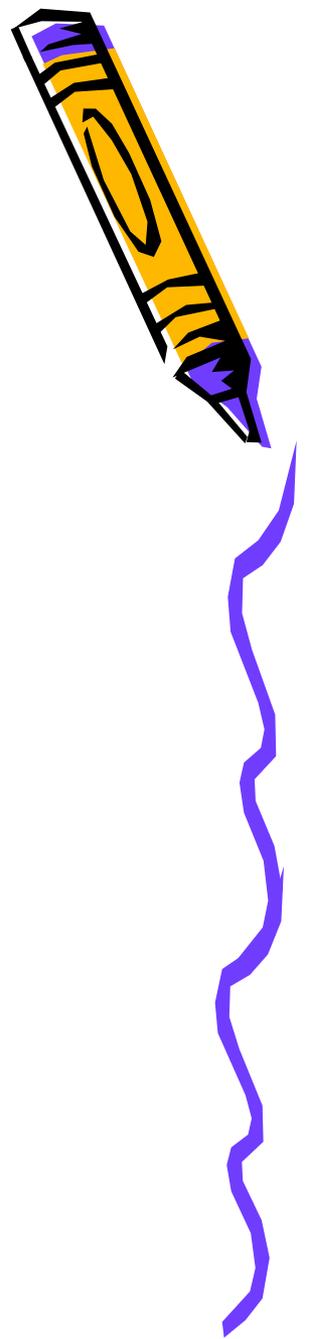
При выкуривании 1 пачки сигарет средней крепости образуется:



- 0,5 г синильной кислоты.
- 0,12 г пиримидиновых оснований.
- 0,18 г никотина.
- 0,64 г аммиака.
- 0,92 г угарного газа.
- Более 1 г табачного дегтя. Он содержит яд канцерогенов.



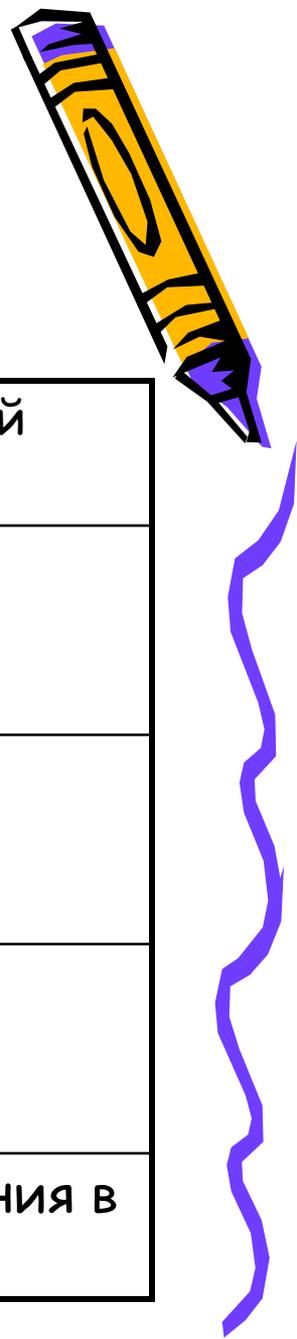
Канцерогены.



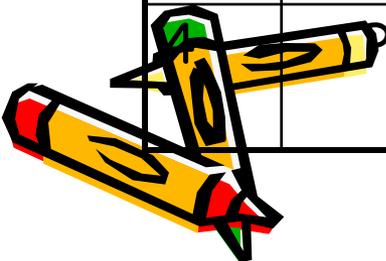
- При контакте с живыми тканями вызывают раковые опухоли.
- Рак легких - 90 % курящих.
- Угарный газ - CO - способствует отложению холестерина (жироподобного вещества) на стенки аорты и сосудов сердца.
- Атеросклероз, нарушение мозгового кровообращения.
- Кислородное голодание тканей.



Дыхательные функциональные пробы.



| № п/п | Функциональные пробы | Некурящий | Курящий |
|-------|--|-----------|-----------------------|
| 1. | Время задержки дыхания в состоянии покоя. | 40 | 22 |
| 2. | Время задержки дыхания после 10 приседаний. | 25 | 14 |
| 3. | Время задержки дыхания после 5 минутного отдыха. | 39 | 20 |
| | Результат | Здоров | Отклонения в здоровье |

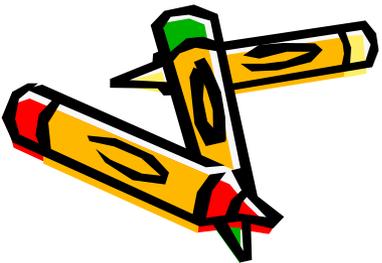
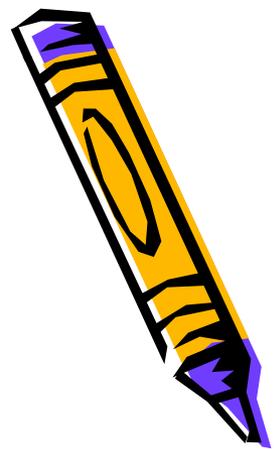


В состав табака входит

НИКОТИН -

СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИЙ ЯД!

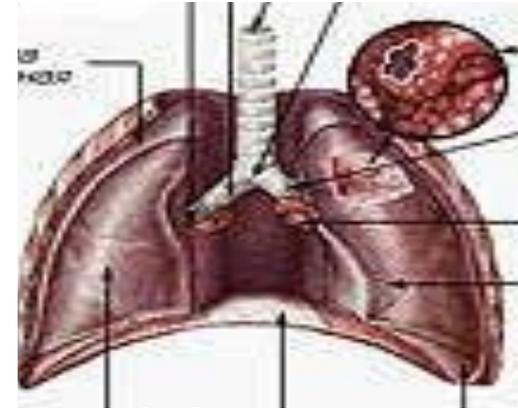
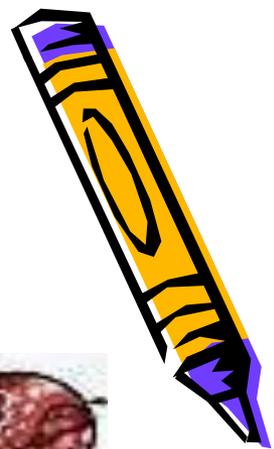
- Свое название никотин получил от имени французского посла в Португалии Жана Нико, который в 1760 году преподнес семена табака французской королеве Екатерине Медичи, указывая на якобы целебные свойства табака.



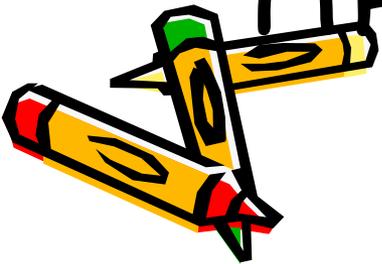
- Никотин - алкалоид, содержащийся в табаке (до 2-8 %) и некоторых других растениях.
- При курении табака всасывается в организм.
- В малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).
- Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает НИКОТИНИЗМ.



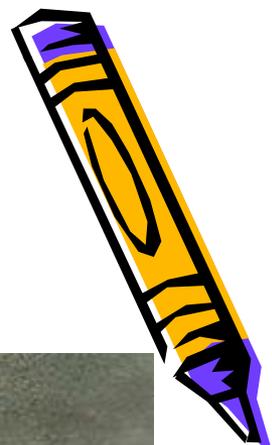
Наиболее страдающие от
никотина органы - легкие!



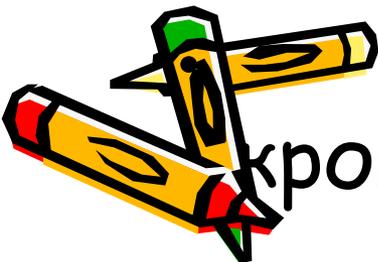
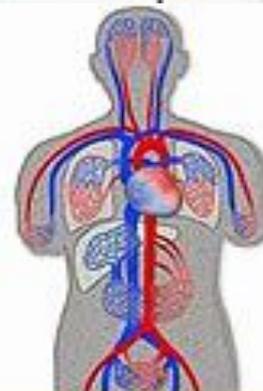
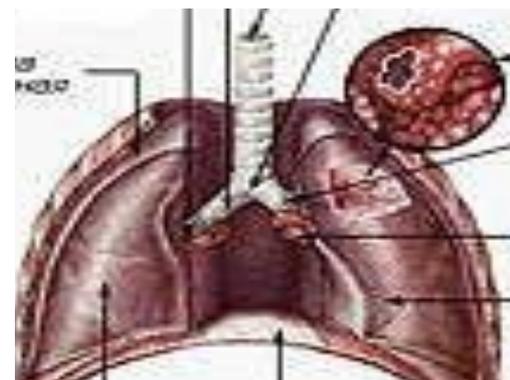
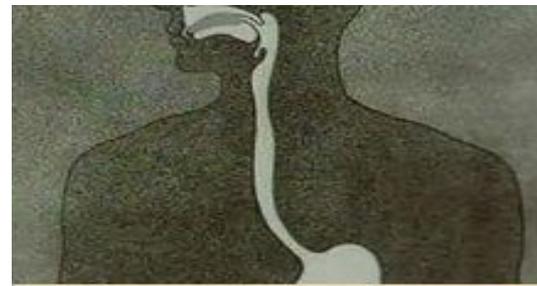
- Рак.
- Туберкулез легких.
- Хронический бронхит.
- Пневмония.



Болезни курильщиков!



- У 36% курильщиков - заболевания органов пищеварения.
- У 20% - заболевания органов дыхания.
- У 11% - заболевания сердца и кровеносных сосудов.



Криминальная хроника.



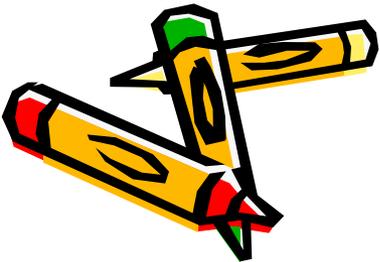
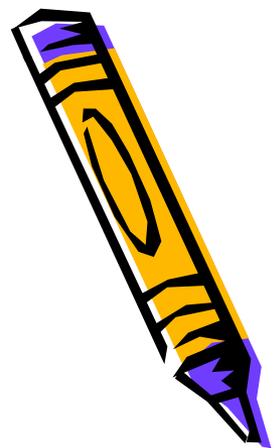
- В мире ежегодно умирает от курения 1,5 млн человек.
- В нашей стране - 100 000 человек.
- От курения умирает больше людей, чем от алкоголя, авиа- и автокатастроф, суицидов и насилия.



Курение мужчин - беда!
Курение женщин - дважды
беда!

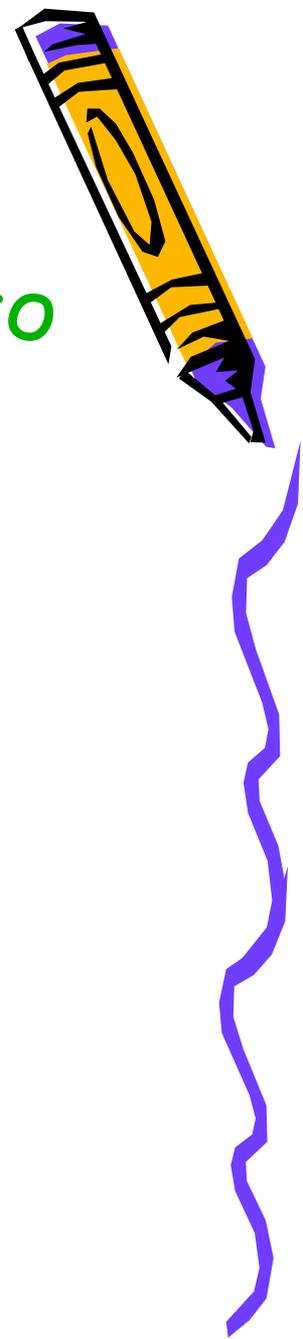


Курение вызывает
различные заболевания в
период беременности, родов,
а также детские болезни.



Пассивное курение!

- «Всякий курящий должен знать, что он отравляет не только себя, но и других». Семашко Н.А.
- Нахождение в прокуренном помещении в течении 8 часов приравнивается к 5 выкуренным сигаретам.



Откуда тяга к курению у молодежи?



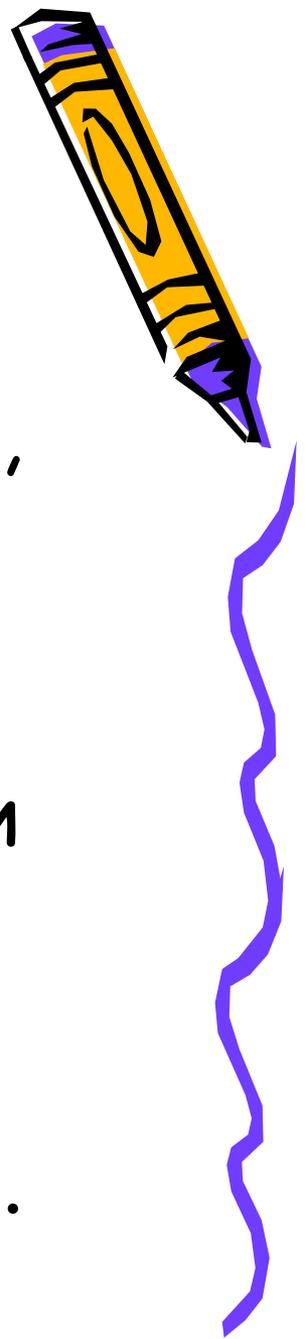
- Потому что это круто.
- С сигаретой чувствуешь себя занятым.
- Сигарета помогает успокоиться и отвлечься.
- Чтобы расслабиться.
- Потому что это мне просто нравится.



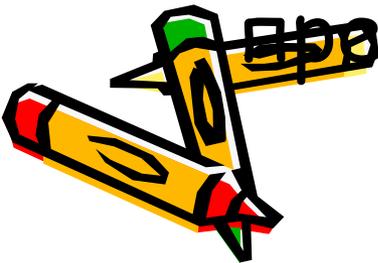
- Американские ученые доказали связь между депрессией и зависимостью от никотина.
- Реклама сигарет способствует употреблению сигарет молодыми людьми, склонными к депрессии, на них влияет рекламная «легкость бытия».



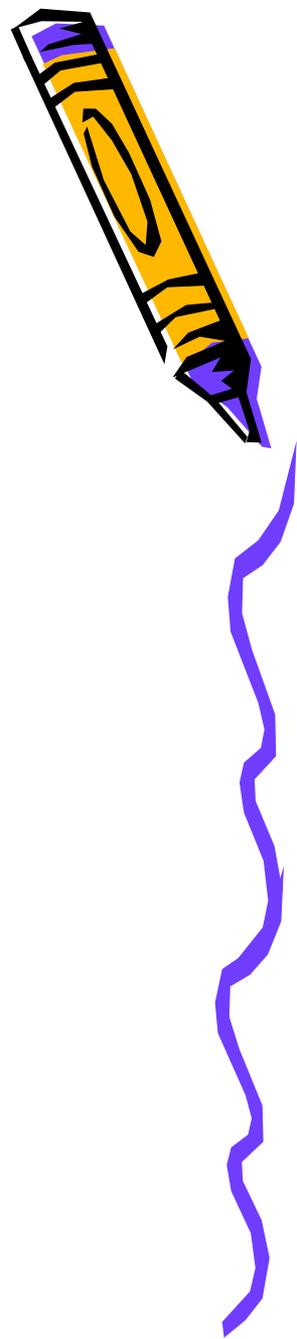
Факторы, способствующие началу и продолжению курения!



- Психологические: любопытство, желание экспериментировать, вызов, потребность казаться сильным, взрослым.
- Социальное окружение: пример и отношение родителей, сестер и братьев, давление товарищей, пример «ключевых» взрослых - преподавателей, певцов, актеров.



Результаты обследования в нашей школе:



- 5 класс - 0% курящих.
- 6 класс - 18%(3 человека).
- 7 класс - 10%(1 человек).
- 8 класс - 35%(6 человек).
- 9 класс - 42%(9 человек).
- 10 класс - 8%(1 человек).
- 11 класс - 44%(4 человека).



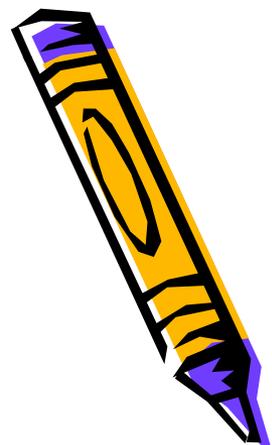
Советы валеолога:



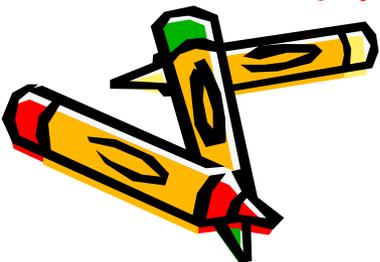
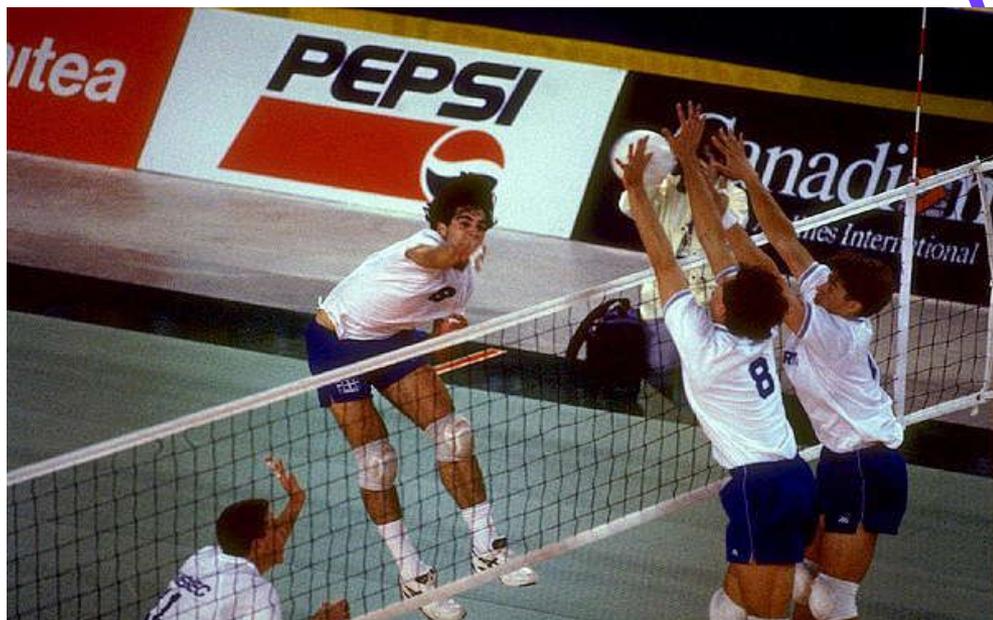
- Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
- Не курите до приема пищи.
- Возникло желание покурить - не доставайте сигарету из пачки, не берите ее в руки, по крайней мере в течении 3 минут.
- Уберите из комнаты все предметы, напоминающие о курении.
- Выкуривайте только половину сигареты.
- Чаще находитесь в местах, где запрещено курить.
- Найдите себе партнера, с которым вы вместе бросите курить. Постарайтесь помочь ему в этом.
- Если вы не покупаете сигарет, откладывайте эти деньги и в конце недели подсчитайте сэкономленное.
- Не носите сигарет с собой, спрячьте их.



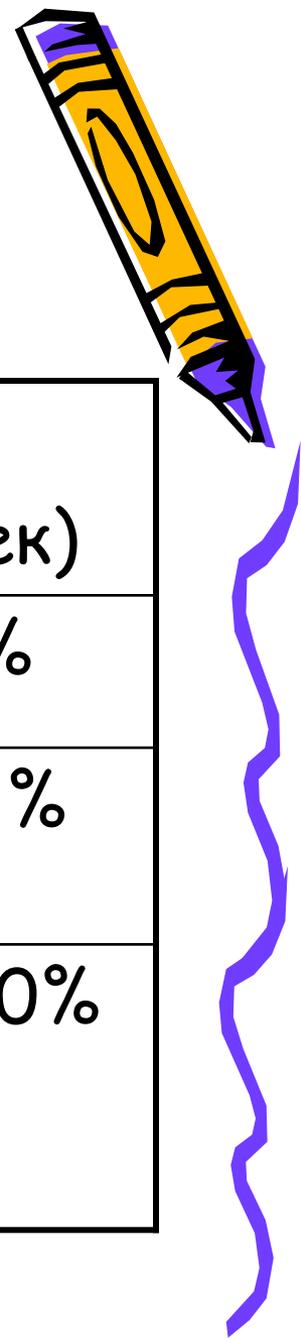
Современное оружие- это сигарета!



- Противопоставим этому злу здоровый образ жизни!
- Задумайтесь над своим образом жизни!



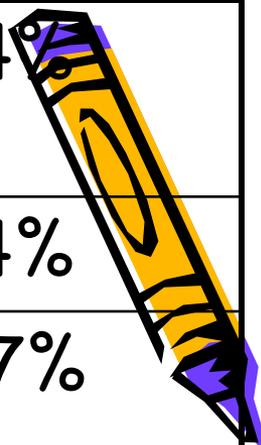
Результаты анкетирования «Ведешь ли ты здоровый образ жизни?»



| Вопросы анкеты. | 8 класс (16 человек) | 9 класс (14 человек) |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Любят спорт | 11 чел.-69% | 9 чел.-64% |
| Сидят у телевизора | 8 чел.-50% | 13 чел.-93% |
| Гуляют на свежем воздухе | 16 чел.-100% | 14 чел.-100% |



| | | |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Делают по утрам зарядку | 0 чел.-0% | 2 чел.-14% |
| Часто болеют | 2 чел.-13% | 2 чел.-14% |
| Любят уроки физ.культуры | 15 чел.-94% | 8 чел.-57% |
| Употребляли алкоголь | 9 чел.-56% | 9 чел.-64% |
| Интерес к своему здоровью | 16 чел.-100% | 13 чел.-93% |
| Посещают спорт.кружки | 5 чел.-31% | 6 чел.-43% |
| Подвижный образ жизни | 15 чел.-94% | 14 чел.-100% |



Вывод:

- Большинство учащихся 8-9 классов любят спорт и уроки физической культуры; много гуляют на свежем воздухе, т.е. ведут подвижный образ жизни; все интересуются своим здоровьем, **НО...**
- Не делают по утрам зарядку!
- Много времени проводят у телевизора!
- Очень мало учащихся посещают спортивные кружки!
- Некоторые уже употребляли алкоголь, курят!
- **Эти факты могут в дальнейшем повлиять на их здоровье!**

