

# Вредные привычки

```
graph TD; A[Вредные привычки] --> B[Табачокурение]; A --> C[Алкоголизм]; A --> D[Наркомания];
```

Табачокурение

Алкоголизм

Наркомания

# «Алкоголь и курение - опасные увлечения»

## Из истории

### табакокурения

В конце 15 века Христофор Колумб на Багамских островах увидел, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющего листа, свернутого в трубочку, а затем выпускали его из ноздрей.



## Петр Первый

В России торговля табаком и курение были разрешены в Царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после

посещения Голландии.

Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.



# Курение - одна из вреднейших привычек



- Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

# КУРЕНИЕ ТАБАКА

Вред курения для здоровья хорошо известен, но дети и подростки, подражая взрослым, начинают курить очень рано.

**Курение начинается:**

- «с баловства»,
- «из желания подражать»,
  - «так модно»,
  - «за компанию»,
- «скорее стать взрослым»
  - «имею право!»

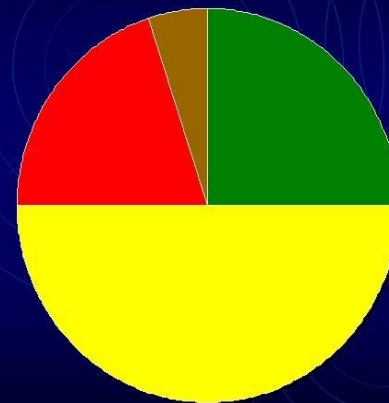


# Сигаретный дым представляет собой своеобразный коктейль из ядовитых веществ.



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым - около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак

## Куда «уходит» табачный дым ?



- Сгорает и разрушается - 25%
- Попадает в воздух - 50%
- Попадает в организм курильщика - 20%
- Остается в фильтре сигареты - 5%

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

Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу радиации, как **200** рентгеновских снимков.

Аммиак и табачные смолы проходят через легкие в количестве до **1** килограмма в год, частично осаждаясь.





# Здоровые лёгкие



# Легкие курильщика





# Легкие курильщика



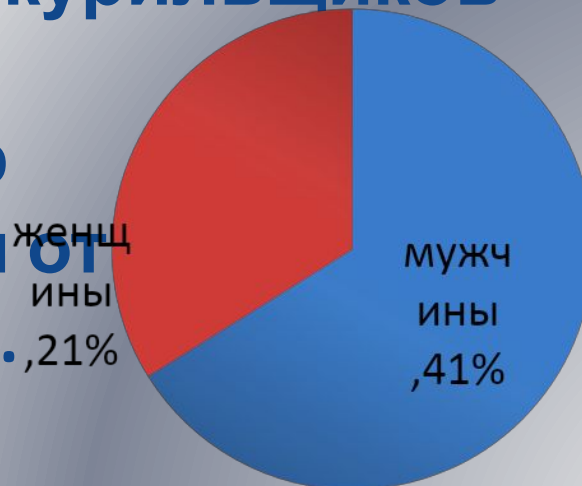
стаж 5 лет



стаж 10 лет

# Данные исследований по НИКОТИНОМАНИИ:

- курят больше одного миллиарда человек,
- не расстаются с сигаретами примерно 41% мужчин и 21% женщин,
- «**табачная эпидемия**» ежедневно убивает 750 человек, а в минуту погибает 6 человек.
- продолжительность жизни курильщиков сократилась на 20 лет.
- Курение – основной фактор увеличения гибели мужчин от хронических заболеваний.



## **Как влияет на детское здоровье курение отца и матери?**

- ✓ Курение родителей повышает риск того, что ребёнок заболеет астмой, сердечно – сосудистыми заболеваниями, будет чаще болеть респираторными заболеваниями, кариесом.
- ✓ Курение родителей повышает риск того, что ребёнок начнёт курить в очень юном возрасте.



# Факты

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от рака, **90 курили**.

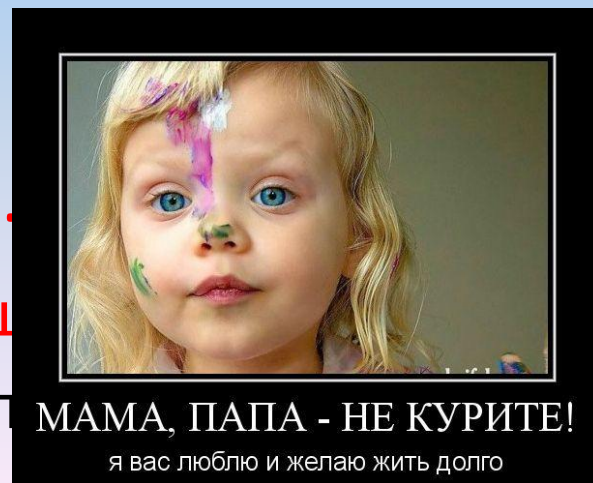
👉 Из каждых **100 человек**, умерших от хронических заболеваний лёгких, **75 курили**.

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от ишемической болезни сердца, **25 курили**.

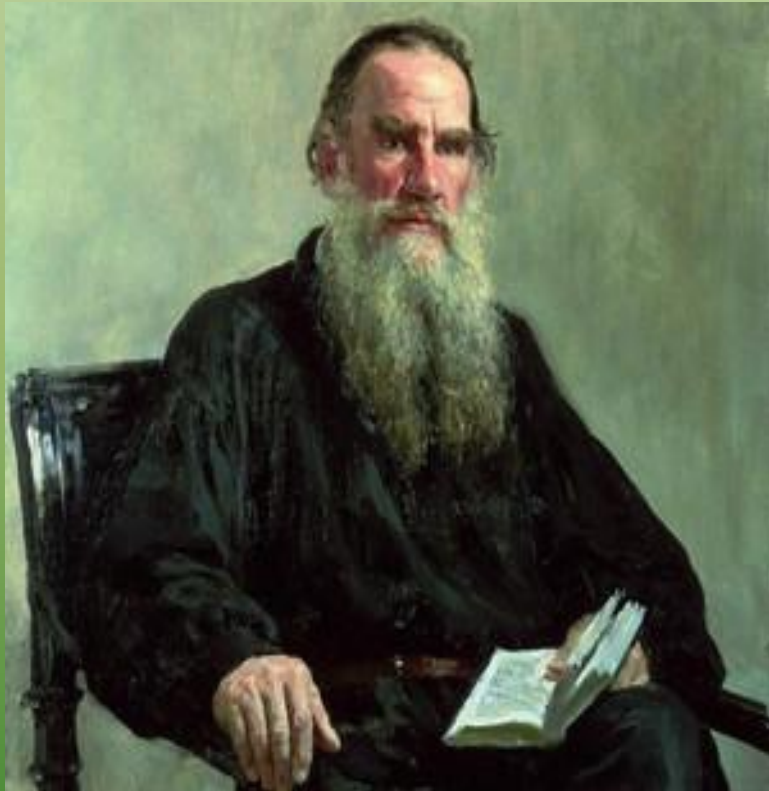
👉 Если человек **начал курить в 15 лет**, продолжительность его жизни

👉 **уменьшается более чем на 8 лет**.

👉 Начавшие курить **до 15 лет**, в 5 раз **чаще умирают от рака**, чем те, кто начал курить **после 25 лет**.



*Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.*  
(Л.Н. Толстой)





1

**НЕПОТУШЕННАЯ  
СИГАРЕТА ПРИЧИНА  
ПОЖАРА...**











**КУРЕНИЕ - ПРИЧИНА ПОЖАРА**



2





Главный  
санитарный врач  
РФ Геннадий  
Онищенко:

**«Не СПИД, не  
туберкулез  
погубят Россию,  
а пивной  
алкоголизм  
среди юного  
поколения»»**

Алкоголь – наркотическое вещество, воздействие которого на центральную нервную систему вызывает особое психическое состояние, которое способствует развитию алкоголизма.

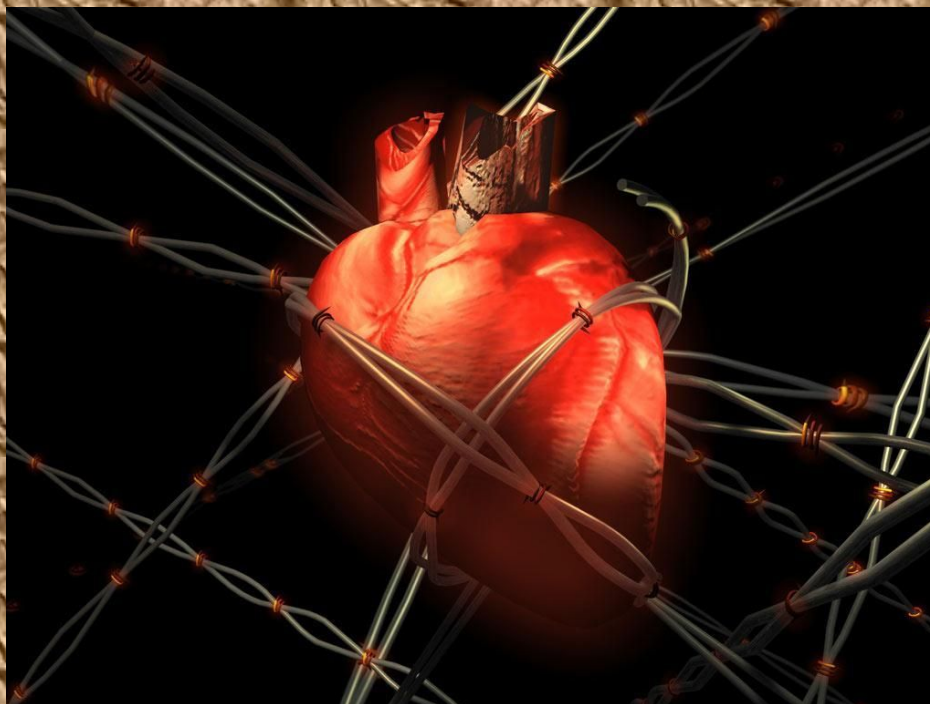


# Дружеские советы.

- **Знай, что безвредных доз алкоголя просто нет. Каждая рюмка толкает тебя к болезненной зависимости от него. Избавиться от этой зависимости бывает нелегко, а для некоторых – невозможно.**
- **Помни, что нет ни одного органа в человеческом теле, который не подвергался бы разрушительному действию алкоголя.**
- **Учти, что у пьющих родителей часто рождаются психически неполноценные и умственно отсталые дети.**



## Влияние алкоголя на сердце.



**Злоупотребление алкоголем приводит к повышению уровня холестерина в крови, повышается кровяное давление. Сердечная мышца – миокард – ослабляется, дегенерирует, что приводит к инфарктам.**



**Повышение  
давления  
приводит к  
кровоизлияниям –  
микроинсультам.  
Их можно  
наблюдать у  
человека в виде  
покраснения носа,  
ушей, шеи и  
других частей  
тела. Отсюда  
выражение «у  
пьяницы нос  
красный».**



## **Влияние на кожу**

**Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.**



Мозг нормального ребёнка (6 недель):

Мозг ребёнка этого же возраста,  
повреждённый алкоголем (FAS):



photo: Sterling Clarren MD

**Употребление алкоголя в период беременности приводит к уродующему воздействию на плод.**

**Алкоголь проникает от матери к ребёнку по кровеносным сосудам, что может привести к мертворождению.**



**Для развития  
будущего ребёнка  
опасно состояние  
опьянения и в  
момент зачатия.**

**Сила  
повреждающих  
воздействий  
непредсказуема:  
от лёгких  
нарушений до  
тяжёлых  
поражений  
органов будущего  
ребёнка.**



# Отравление алкоголем

- риск развития цирроза печени;
- риск возникновения некоторых видов рака и сердечно-сосудистых заболеваний;
- развитие психозов;
- потеря трудоспособности;
- арест за пребывание в общественных местах в нетрезвом виде;
- увеличение конфликтов в семье и ее разрушение;
- материальные трудности и

Сказав «**НЕТ**», вы можете

- хорошо к себе относиться;
- заставлять других уважать себя за то, что вы личность;
- сохранить отношения с родителями;
- сохранить здоровье;
- оградить себя от несчастья.

**Табак  
алкоголю  
наркотикам**

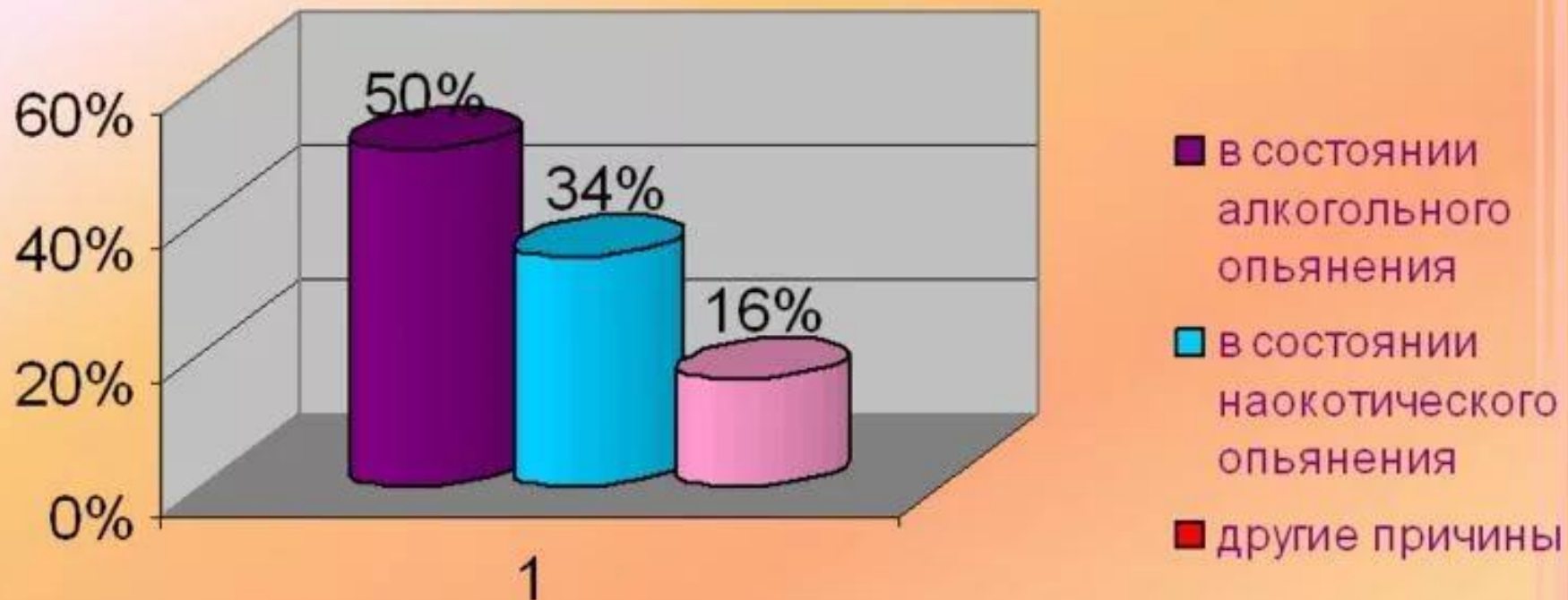
Сказав «**ДА**», вы можете:

- потерять уважение к себе;
- позволить другим принимать за вас решение;
- потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы;
- испортить отношения





# Преступность среди подростков



Из 1100 подростков 550 совершают преступления в состоянии алкогольного опьянения, 374 в состоянии наркотического опьянения и 176 совершают преступления по другим причинам.

**Социальные последствия  
алкоголизма – это увеличение  
количества:**

**а) дорожно-транспортных  
происшествий;**

**б) несчастных случаев на  
производстве;**

**в) прогулов и снижения  
производительности труда;**

**г) экономических затрат, связанных с  
выплатой пособий по  
нетрудоспособности и борьбой с**



- **Если ты хочешь иметь крепкую семью, то знай, что до 80 % разводов происходит по причине пьянства одного из супругов.**
- **Более половины преступлений, ДТП совершаются лицами в нетрезвом состоянии. Это горе, слёзы, отчаяние, безысходность тысяч людей!**
- **Не будь слабым! Имей характер и достоинство отказаться от рюмки!**



# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТИ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ



ПРИЧИНЫ СМЕРТИ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ (ПРОЦЕНТ)



# Статистика смертей от алкоголя в России

- Около половины смертей в возрасте 20-40 лет обусловлено злоупотреблением алкоголя.
- 59% мужчин и 33% женщин умирают от отравления алкоголем, алкогольных заболеваний, несчастных случаев или самоубийств, совершенных в состоянии алкогольного опьянения.
- По данным Всемирной организации здравоохранения алкоголь убивает около 2,5 миллионов человек в год во всем мире. Среди них до 320 тысяч молодых людей в возрасте 15 – 29 лет.







# Статистика смертности

ТЕМА  
НОМЕРА

40°  
СМЕРТИ

Потребление алкоголя  
на душу населения  
в пересчете на чистый спирт, л в год



Алкогольная смертность  
в Сибири составляет  
22 % от общего уровня.

В Центральном  
федеральном округе -12%

Всего алкоголиков  
7 миллионов

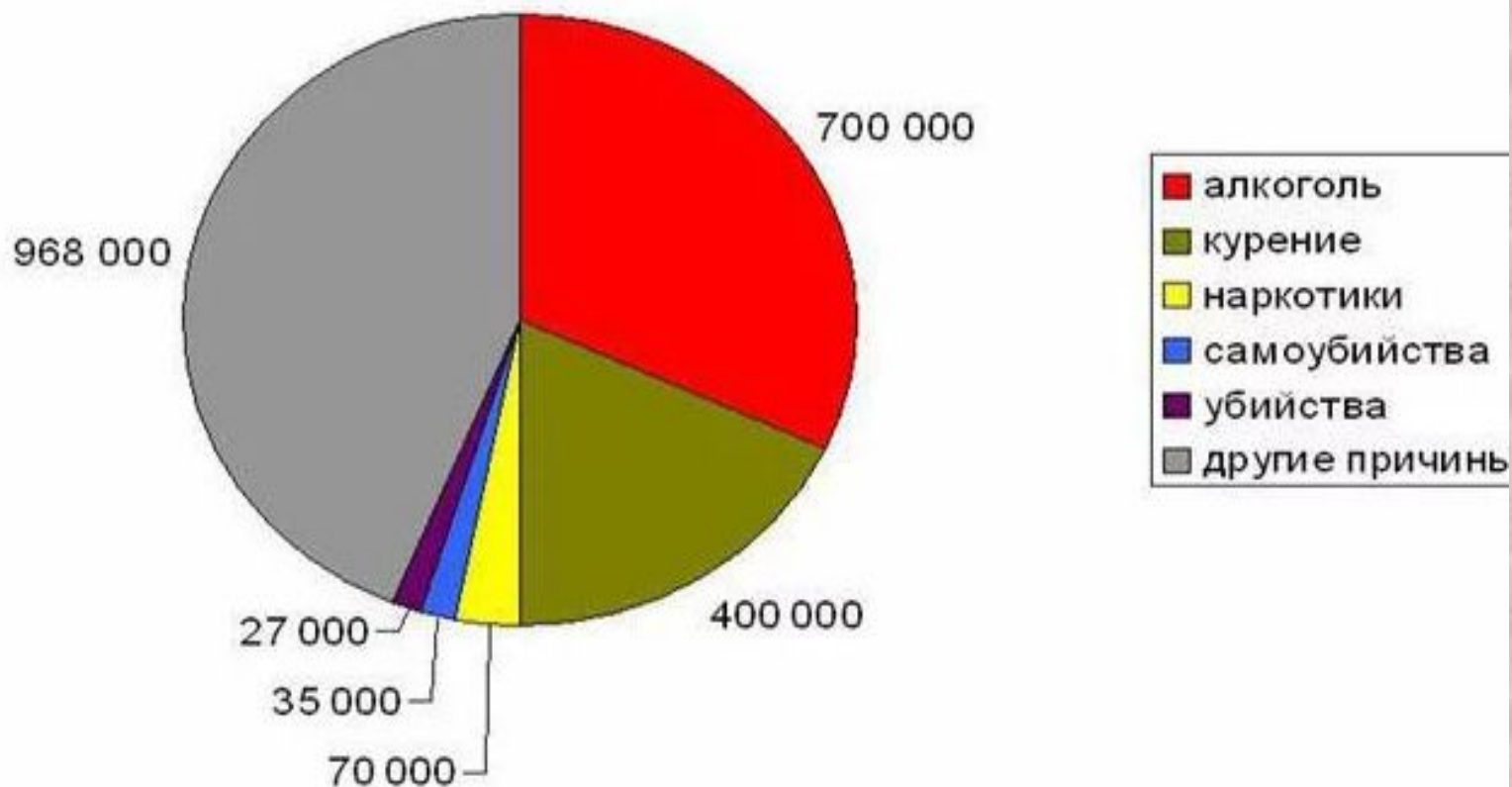
Смертность среди мужчин увеличилась в 2,5 раза,  
среди женщин – в 3 раза.

В России мужчины живут на 18 лет меньше, чем в  
США и на 12 лет меньше, чем в Европе.



# Общая статистика смертей.

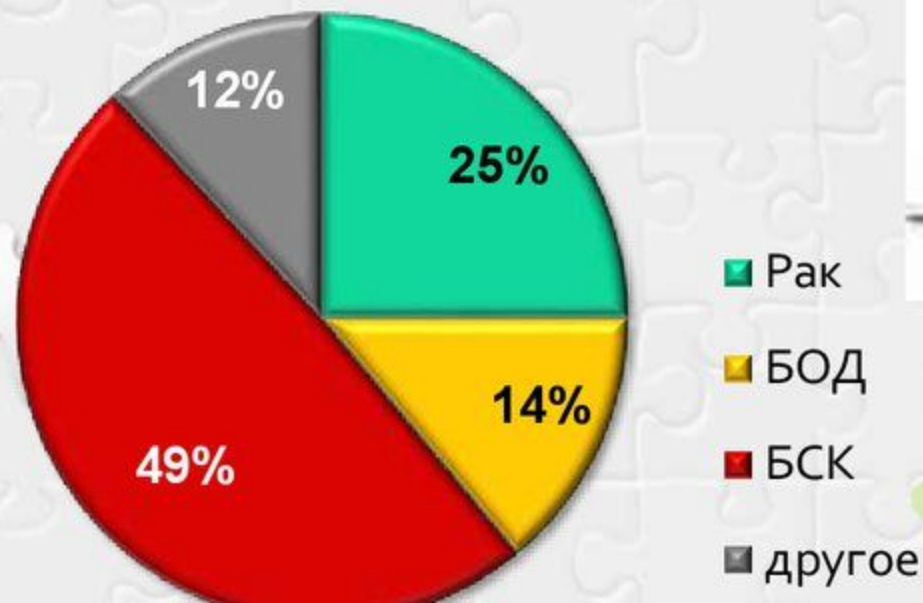
Всего 2 200 000



# Смертность

В РФ от курения  
ежегодно погибает до  
400 000 человек

Структура смертности от  
заболеваний, обусловленных  
курением







5









**Мы ЗА**

**ЗДОРОВЫЙ**

**образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ  
теле -**

**ЗДОРОВЫЙ дух!**

Здоровый образ жизни, распорядок дня и правильное питание – не оставят в жизни место для вредных привычек!!!

**Я выбираю спорт  
как альтернативу  
пагубным привычкам!**







**Если ты любишь  
себя и ценишь  
свое здоровье,  
ты скажешь  
«нет» всему,  
что может  
принести тебе  
вред.**



# Мои жизненные ценности!

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
  - общественное признание
- материальный достаток и хорошее здоровье
  - любовь
  - семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода, независимость
  - справедливость
    - доброта
    - честность
    - искренность
      - вера
- целеустремленность



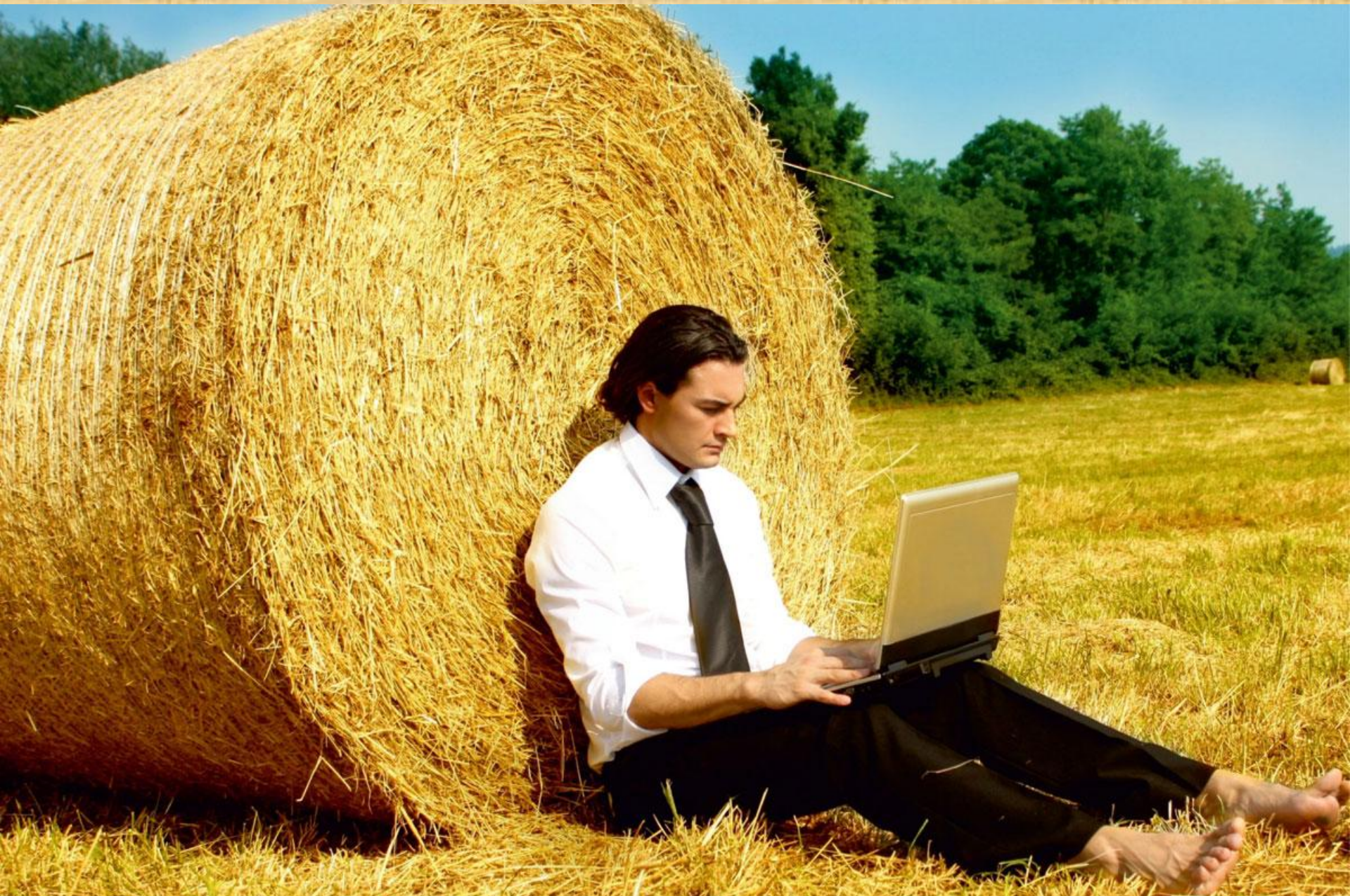


Пока **смеются** люди, они, конечно, смогут зло победить на свете, **добру** открыть дорогу.





















©TISAAC 03



- Мы новое поколение жителей Земли!
- Мы выступаем против алкоголя, против наркотиков, против табакокурения!
- Мы за здоровый образ жизни!





gettyimages®

*Улыбнитесь!*

*Жизнь прекрасна!*