

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!!!

Цель работы - Предотвратить появление у подростков алкогольной и никотиновой зависимости.

Задачи:

1. Раскрыть проблемы здоровья современного поколения, связанные с вредными привычками.
2. Формирование у молодёжи устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни.
3. Профилактика заболеваний, возникаемых вследствие употребления алкоголя, курения.
4. Советы по реализации индивидуального подхода в воспитании ребёнка.

Методы исследования:

1. Анкетирование
2. Сравнительно – сопоставительный анализ
3. Исторический анализ
4. Работа с литературой.



Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

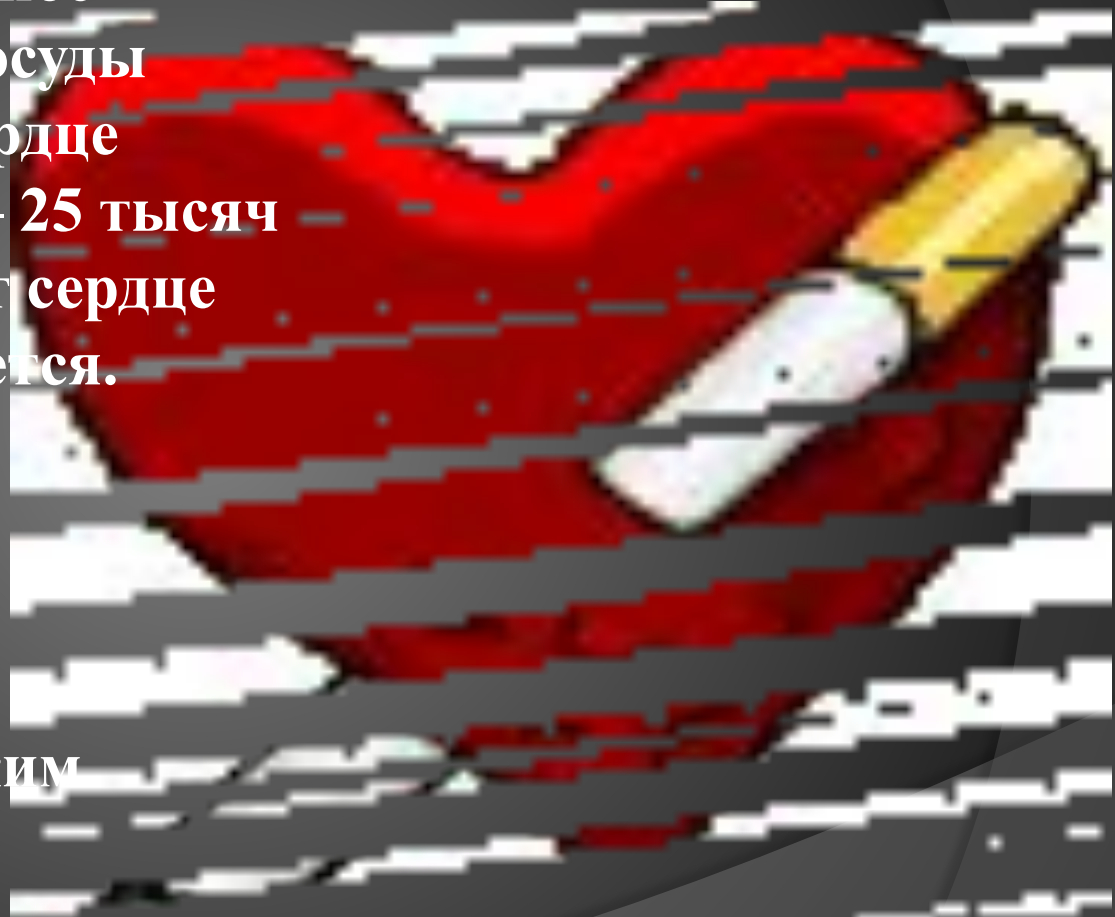




Влияние курения на кровеносную систему человека.

Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться лишние 20 – 25 тысяч раз в сутки, как результат сердце расширяется и повреждается.

Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов, а это ведёт к таким заболеваниям как атеросклероз, инфаркт миокарда, облитерирующий эндартериит и т. д.



Гангрена ног

При атеросклеротических заболеваниях повышается риск омертвления тканей и ампутация конечностей.

Облитерирующий эндартериит – поражение кровеносных сосудов нижних конечностей.

Суть заболевания заключается в сужении и заращении просвета артерии, далее нарушается питание тканей и их онемение и омертвление (гангрена).



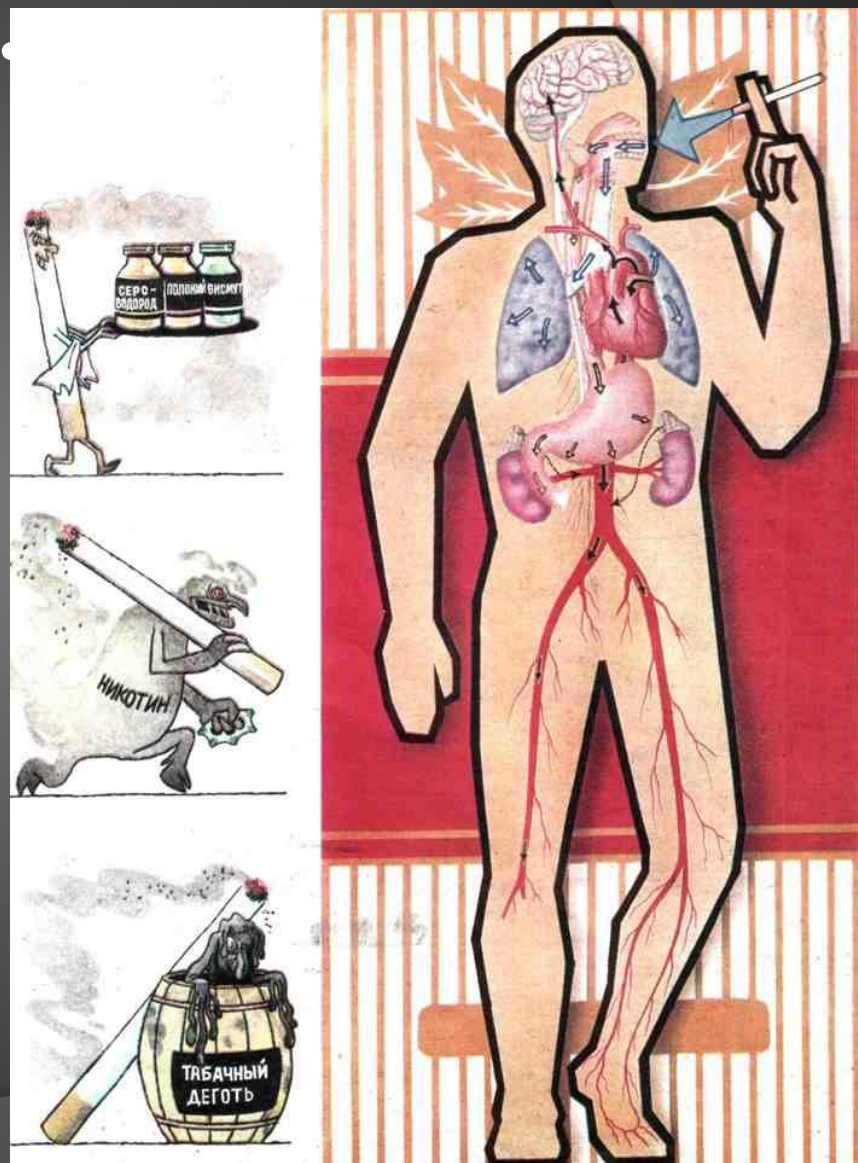
Окись углерода

(угарный газ),
содержащийся в табачном
дыме связывается с
гемоглобином,
карбоксигемоглобин не
может переносить
кислород. При этом
доставка кислорода к
сердечной мышце резко
нарушается – это приводит
к серьёзным поражениям
сердца и сосудов.



Влияние курения на железы внутренней секреции.

Никотин воздействует на надпочечники, которые при этом выделяют гормон адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.



Никотин нарушает функцию щитовидной железы.

Затрудняется подача йода, на этой почве развивается базедовая болезнь, а в народе она называется пучеглазием. При лечении этой болезни обязательным условием является отказ от курения



Влияние курения на пищеварительную систему.

Многолетнее курение – одна из причин кишечных заболеваний. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.



Эти признаки могут быть проявлением гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.

У курильщика

Язык покрывается
грязно – серым налётом.

Зубы желтеют, трескается
зубная эмаль, появляется
неприятный запах изо рта,
тошнота и изжога.

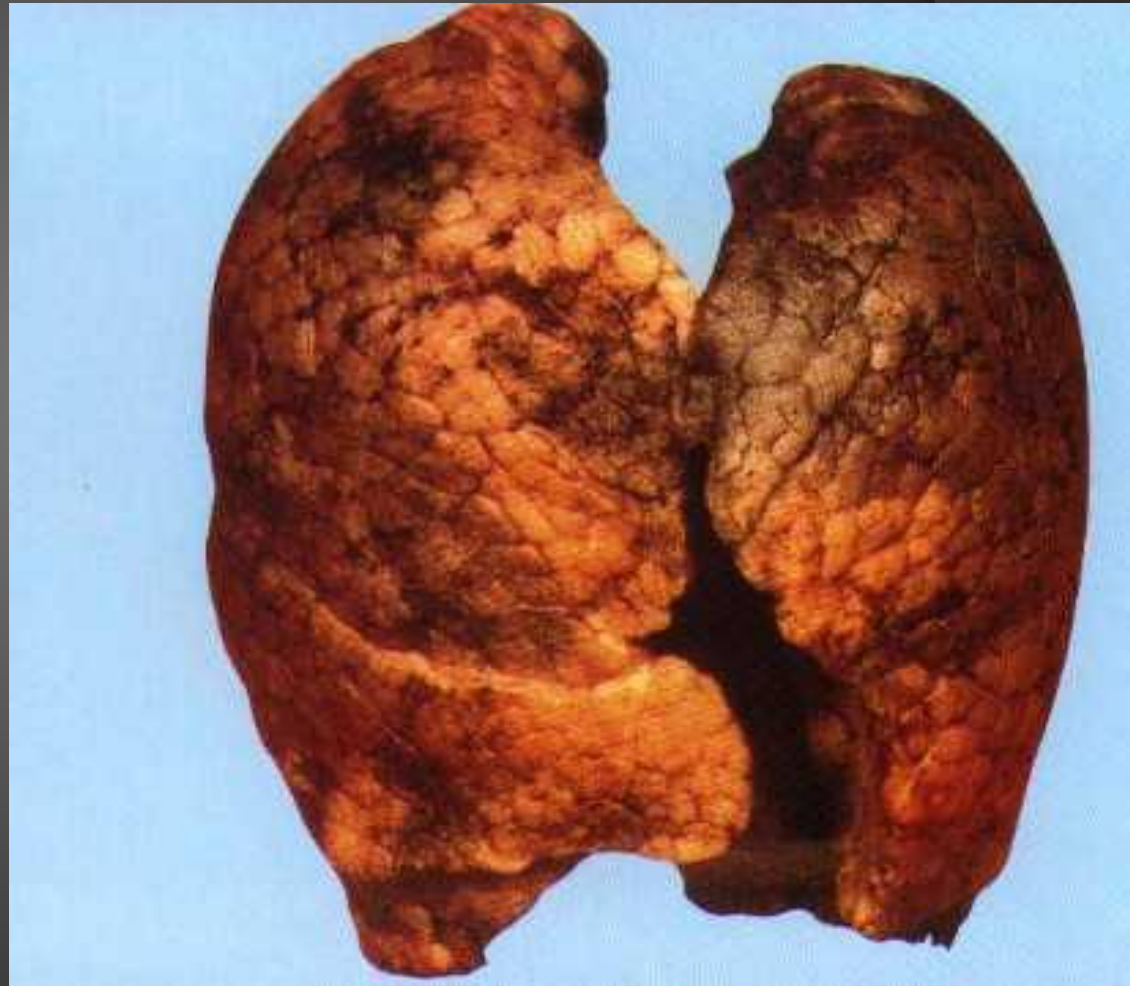
По данным ВОЗ, среди
курящих показатель
смертности от рака органов
полости рта, и пищевода в 4
раза выше, чем в группе
некурящих.



Установлено, что никотин,
действуя через кровь, и
попадает в желудок со слюной
вызывает повышение
кислотности желудочного сока
почти в 2 – 2,5 раза.

Влияние курения на дыхательную систему человека.

У курящих развивается кашель и активизируется выделение мокроты, бронхи воспаляются и сужаются. В лёгких курильщика обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток.



Это легкие **здорового** человека

А это **ТВОИ** легкие!



мимика во время курения
как сжимание губ при
вдыхании приводит к
дополнительным
морщинам

- Кожа курильщика
Сухая,
- Морщинистая,
- Дряблая,
- Имеет землистый
оттенок.
- Курение ускоряет
процессы старения в
коже.





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

Н. А. Семашко

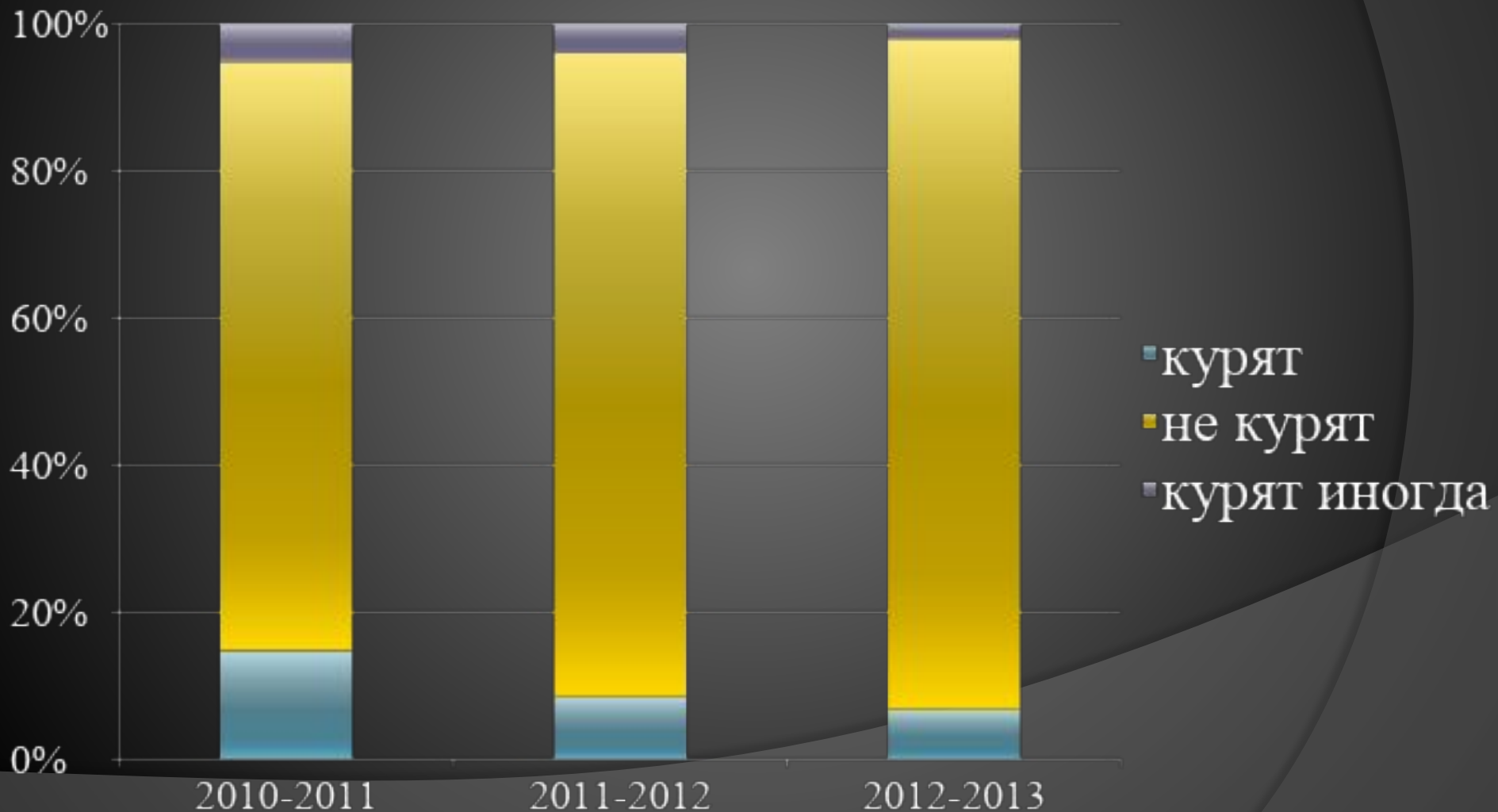


Самый большой вред курение наносит не рожденным детям.



Табакокурение одна из причин врожденных уродств у детей.

Сводная информация результатов анкетирования студентов КБМК:



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Курение, употребление алкогольных напитков – всё это сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать. Никто не должен добровольно разрушать свой организм.
- Отжило свой век мнение о том, что "выпить можно — напиваться нельзя". Трезвость — норма жизни. Ее достижение связано с осуществлением комплекса крупных социально-политических, административных, медицинских и других мер, широким развертыванием антиалкогольной пропаганды.
- Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха — все это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению алкоголя и табачных изделий. Праздность, безделье, сидка, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования.
- Утверждение здорового образа жизни — важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению — долг всех людей, каждого жителя нашей страны.



ГЛАВНОЕ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАПИТАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУРГАНСКАЯ
ОБЛАСТНАЯ ЮНОШЕСКАЯ
БИБЛИОТЕКА

ФОРМУЛА ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ!

Наши услуги:
Бесплатный интернет
Ксерокопирование
Распечатка на принтере
Ламинирование
Брошюровка документов

«Юношеский - больше возможностей!»
Бесплатный интернет

НЕ САДИСЬ
НА ИГЛУ!

МОЛОДЕЖЬ
НЕ КУРИТ
НАРКОТИКОВ

НЕ КУРИТЬ

Отказ от табака и алкоголя -
лучший подарок своим семьям!

- ЗДОРОВЬЕ !

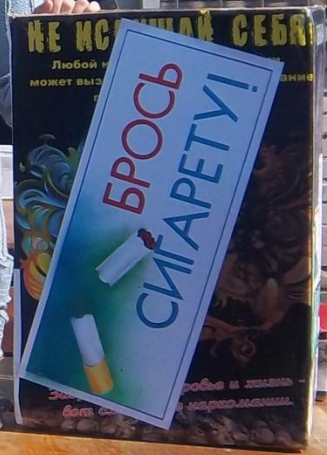


Обменный пункт

Гадости на сладости

Сигареты это ЯД!
Знают люди с детства.

Их сменя на шоколад
Разум будет очень рад!



ДОСТА
те
лица

НЕ КОЛИСЬ
СЕБЕ!

НЕ ПРИКАСАЙСЯ
К БЕЗУМИЮ!
~~НАРКОТИКИ~~
ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!

НЕ СКАЖИ
НА УЛИЦЕ



**МОЛОДЕЖЬ
ПРОТИВ
НАРКОТИКОВ**

**НЕ МОЛСЬ
УБЬЕТИ**

**НЕ БУДЬ
ЗАВИСИМ!**

**НЕ МОЛСЬ
УБЬЕТИ**

**НЕ БУДЬ
ЗАВИСИМ!**

**50%
ДЕНЕГ**



Спасибо за внимание!!!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Информационно-методический материал по профилактике токсикомании среди подростков (для медицинских работников и учителей). Департамент здравоохранения Курганской области ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики» Курган, 2011
- 2. Профилактика пьянства и алкоголизма. Методический материал для медицинских работников. Управление здравоохранения Курганской области ГУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики» Курган 2007г.
- 3. Департамент здравоохранения Курганской области ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики» Бросаем курить. Памятка. Курган, 2011.
- 4. Департамент здравоохранения Курганской области ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики» Памятка для родителей «Бегом от наркотиков» Курган, 2012.
- 5. http://www.it-med.ru/library/a/alcohol_1.htm.