


Громова Ольга Ильинична

- Учитель химии МОУ «Лямбирская средняя общеобразовательная школа №1»
- Педстаж 29 лет
- Высшая квалификационная категория
- Соросовский учитель
- Почётный работник общего образования РФ
- Победитель конкурса лучших учителей РФ





*Формирование навыков
здорового образа
жизни на уроках
биологии и химии*

Цель:

- Привлечь внимание школьников, к проблеме курения, алкоголизма, наркомании и повысить стремление учащихся к психическому и физическому совершенству.
- Научить жить без вредных привычек.

Задачи:

- 1. Привлечь возможно большее внимание школьников к проблеме вредных привычек.
- 2. Помочь формированию у учащихся эмоционального неприятия вредных привычек в качестве положительного поведения.
- 3. Формирование у учащихся собственной жизненной позиции, позволяющей расширить круг интересов, не прибегая к «суррогатам» в виде сигарет, спиртных напитков и наркотиков.
- 4. Стимулировать стремление прекращения курения среди курящих школьников.



«Человек часто сам себе злейший враг»

Цицерон

**«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»**

Английская пословица.

«Все пороки от безделья»

“Никотин – это яд”



«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»

О. Де Бальзак

«От курения тупеешь , оно не совместимо с работой»

И. Гётте

Из истории

О курении стало известно европейцам после открытия Христофором Колумбом Америки. Когда мореплаватели пристали к одному из островов Нового Света, они увидели, что на берегу туземцы держат во рту тоненькие свертки из сухих листьев (сигары) и выпускают дым.



Появление табака в Европе

Считается, что табак получил свое название от провинции Тобаго (Куба), откуда его семена были завезены в Европу. В XVI столетии табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебные действия при различных заболеваниях. Французский посол в Португалии Жанн Нико в 1560г. привез листья табака из Лиссабона Екатерине Медичи. Королева нюхала его думая, что это помогает при мигрени. От фамилии этого дипломата "никотин" обрел свое всемирноизвестное имя, став ботаническим термином.

Вначале молно было нюхать табак, позднее начали его курить.



Появление табака в России



В Россию табак был завезен английскими купцами в начале XVII века и получил название “чертово зелье”. Пётр I, пристрастившись к нему во время пребывания в Голландии, поощрял курение и разрешил продажу табака, наложив пошлину в пользу государства.

Опасность никотина

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином

Кролик погибает от 1/4 капли никотина

Собака – от 1/2 капли

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.

- Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.).
- ***Курение и школьник несовместимы.*** Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. **Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.**

Последствия курения табака

Жизнь курящего, уже давно не секрет, сокращается в среднем на десять лет, не говоря уже о том, что этот вредный порок приводит к снижению трудоспособности, ранней инвалидности и преждевременной смерти.

Никотин – один из токсических компонентов табака проникает в кровь и разносится буквально по всем клеткам организма, избирательно накапливаясь в жизненно важных органах: мозге, легких, печени, эндокринных (щитовидная железа) и половых железах. Наиболее выраженное действие он оказывает на сердечнососудистую систему и ЦНС, парализуя нервные клетки.

Курение является одним из факторов риска в развитии таких заболеваний как, хронический бронхит, рак, эмфизема легких, бронхиальная астма и др.

Курить - здоровью вредить

- Вероятность приобрести инфаркт миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у некурящих, а смертность в 5 раз выше. Уже сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире.
- Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут становиться около 10 миллионов человек в год. Вдумайтесь в эту цифру!

✓ Табакокурение одна из причин врожденных уродств у детей. Установлено, что табачные токсины уже через 5 сек. обнаруживаются в крови плода, выход их замедлен.

✓ У курящих женщин частота рождения плода с массой тела менее 2500 г значительно выше, мертворождение в 4 раза чаще, чем у некурящих.



Табак – это ЯД!



Вред алкоголя

Сквозь полную бутылку мир выглядит совершенно иначе, чем сквозь пустую.

Тадеуш Долэнга-Мостович.

Как свидетельствует статистика, в последнее время пьянство все заметнее вторгается в наш быт. Антиалкогольная пропаганда заглохла. И не говорить о том, что пьянство не только «раздевает» человека, но и отнимает у него здоровье, ум, силу, творческие способности, значит еще более усугублять эту проблему.

История употребление спиртных напитков.

На Руси употребление алкогольных напитков, завезенных из Европы, началось в XVI веке – значительно позже, чем в других государствах, и вначале – исключительно в качестве лечебного средства. Но уже при Иване Грозном появились «царевы кабаки», что способствовало активному процессу распространения пьянства, которое с тех пор шествует по России, нанося неисчислимый вред людям.

Мифы об алкоголе

- Алкоголь снимает страх, нервозность.
- Пиво не алкоголь.
- Алкоголь согревает.
- Употребление алкоголя – личное дело человека.
- Алкоголь помогает строить отношения со сверстниками

Миф 1

Алкоголь снимает страх

Это кратковременный эффект. Лица, употребляющие алкоголь для снятия страха, нервозности, постепенно становятся нервными, всегда неуверенными в себе, испытывают тревогу.

Миф 2

Пиво не алкоголь

Пиво содержит спирт, и в больших количествах оно оказывает такое же действие, как и вино, и водка.

Миф 3

Алкоголь согревает

Алкоголь имеет весьма кратковременный согревающий эффект и может применяться как медицинское средство лишь в некоторых случаях. Чаще всего гибнут от замерзания именно пьяные люди.

Миф 4

Употребление алкоголя – личное дело

Это не так, поскольку употребление спиртного сказывается на отношениях в семье, на работе, в обществе. Значительное число преступлений, в том числе и убийств, совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Миф 5

Алкоголь помогает
строить отношения
со сверстниками.

«Снятие тормозов» приводит к резкому ухудшению взаимоотношений, поскольку в алкогольном общении нередко возникают ссоры, взаимные подозрения, драки.

АЛКОГОЛЬ – ЭТО ЯД !



ВСЯ ПРАВДА

о наркотиках

НАРКОТИКИ

(от греч. *narkotikos* — приводящий в оцепенение), природные и синтетические вещества, вызывающие наркоманию.

НАРКОМАНИЯ

(от греч. *nark* – оцепенение, *mania* – безумие, страсть) – заболевание, выражающееся в физической и/или психической зависимости потребителя от наркотиков, постепенно приводящей к разрушению его организма

Статистика:

ОЦЕНКИ КОЛИЧЕСТВА ЗЛОУПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИКАМИ ПО РЕГИОНАМ ПЛАНЕТЫ, КОНЕЦ 1990-

X

<u>Регионы</u>	Количество наркоманов, млн чел., (потребители)			Доля наркоманов в населении старше 14 лет, %, (потребители)		
	опиатов	кокаина	экстази	опиатов	кокаина	экстази
<u>Европа</u>	2,68	2,3	2,6	0,42	0,4	0,4
<u>Америка</u>	1,44	10,1	1,2	0,20	1,7	0,2
<u>Азия</u>	8,62	0,2	0,2	0,35	0,01	0,01
<u>Африка</u>	0,63	1,3	0,1	0,13	0,3	0,02
<u>В Глобальном масштабе</u>	13,50	14,0	4,5	0,33	0,3	0,1

О вреде наркотиков

Состояние, развивающееся в результате употребления наркотиков; приводит к химической зависимости организма

↑
Физическая зависимость

↑
**Что наркотики
приносят
людям**
↓

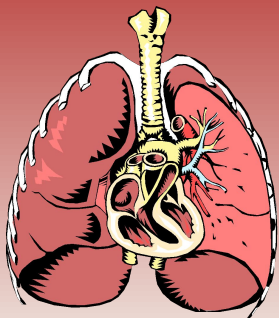
↓
Психологическая зависимость

↓
Развитие постоянной, иногда непреодолимой психологической потребности в наркотике

Употребление конопли

Нарушения в организме

Хронический
бронхит
Рак легких



Хроническая
сердечная
недостаточность

Повышение
нагрузки на
сердце



Тяжелые
повреждения
головного мозга

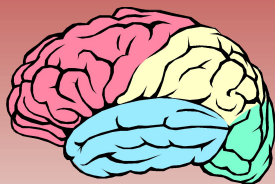


Ослабленн
е
иммунитет
а

Употребление опиатных наркотиков

Нарушения в организме

Нарушение функций головного мозга



Резкое снижение иммунитета

Ухудшение дыхания



Сепсис – заражение крови

Нарушение костной и зубной тканей



Употребление психостимуляторов

Нарушения в организме



Резко усиливают обмен
веществ

Дефицит жизненных
ресурсов

Истощение, худоба, старение
кожи

Резко увеличивают
частоту сердечных
сокращений и
повышают
артериальное давление

Дистрофия миокарда

Инфаркт миокарда

Употребление галлюциногенов

Нарушения в организме



Головной мозг



Разрушение психики



Психоз

Печень



**Печеночная
недостаточность**

Употребление ЛНДВ

Нарушения в организме

Гибель клеток
печени



Хроническая
недостаточность
, нарушение
свертываемости
крови



Цирроз печени



Гибель клеток
головного мозга



Слабоумие



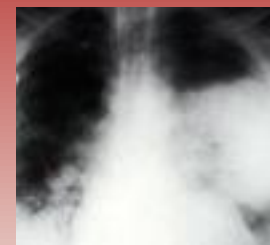
Отставание в
развитии



Гибель
клеток легких



Пневмония



Наркотики – это ЯД !



Тесты

- **1. Пробовали ли вы курить?**
- А) Да я пробовал, Б) Я курю, В) Не пробовал
- **2. Где вы пробовали алкоголь?**
- А) В семье, Б) В кругу друзей, В) Не пробовал
- **3. Как часто употребляете алкоголь?**
- А) Часто, Б) Редко, В) Никогда
- **4. Что побуждает употреблять алкоголь?**
- А) Снять стресс, Б) Друзья, В) Интерес, Г) Не знаю
- **5. Пробовали ли вы наркотики?**
- А) Да, Б) Нет, В) Никогда не буду употреблять!