# Вредные привычки

Табакокурение

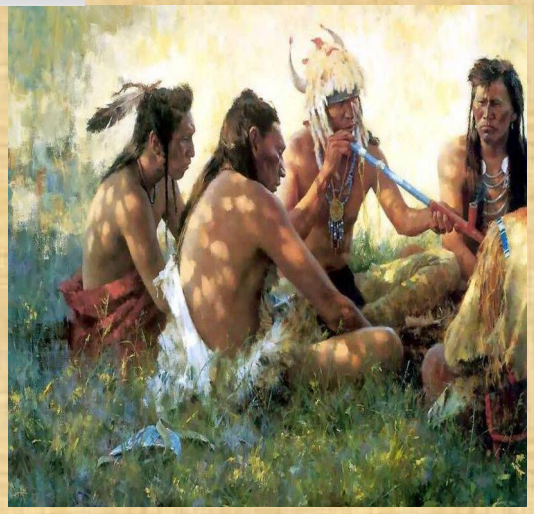
Наркомания

Алкоголизм

# «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, амиак, 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»,**

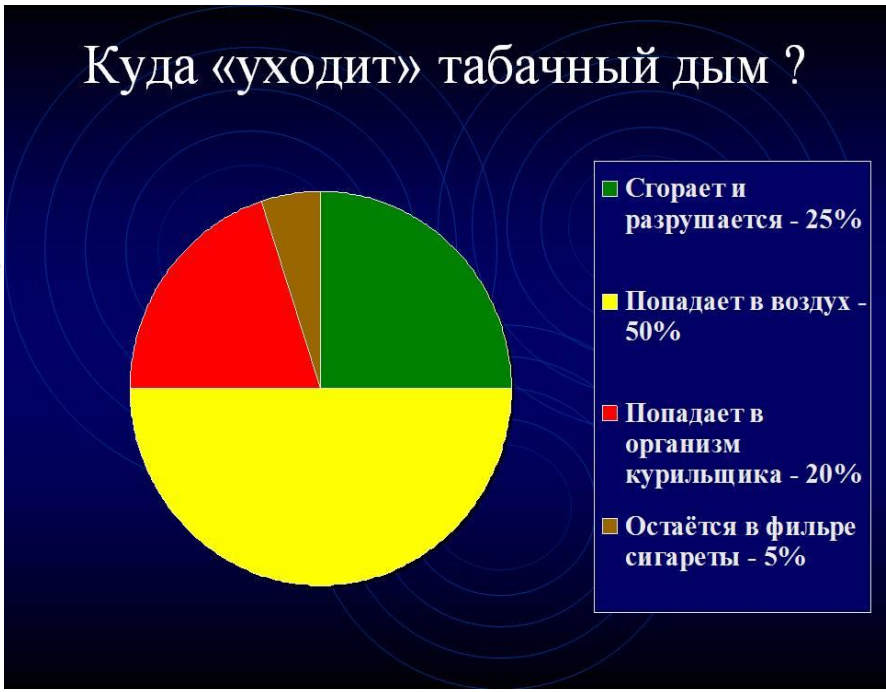
**- «за компанию»,**

**- «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



***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

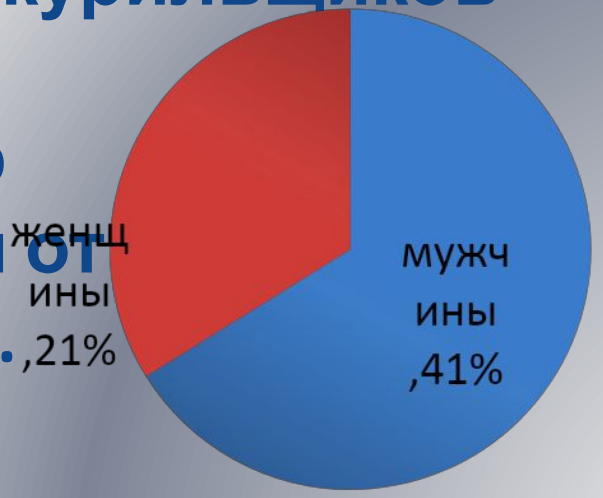
# Легкие курильщика

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.

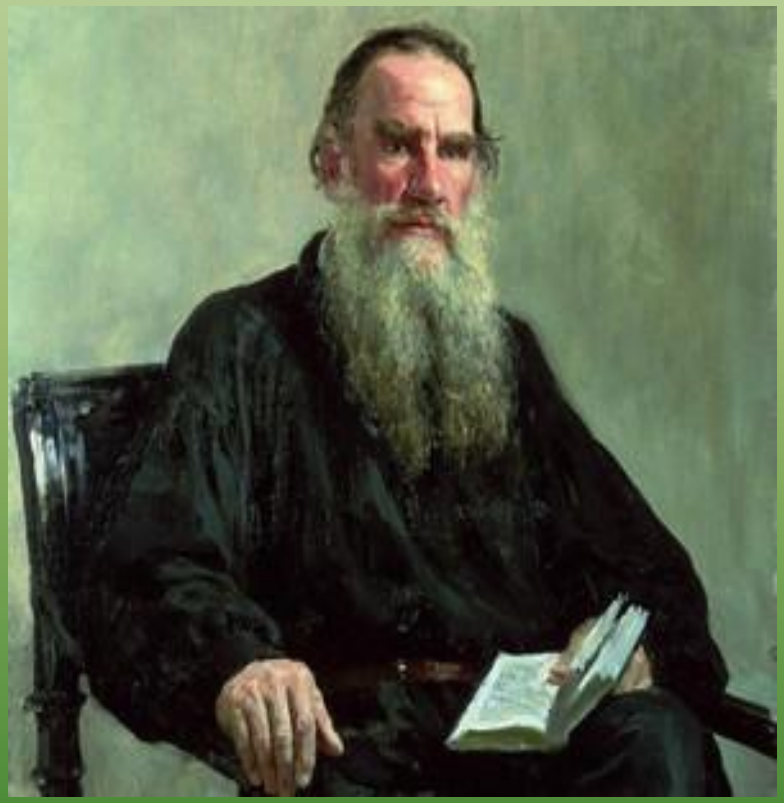
# Факты

- 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 чащ умирают от рака, чем те, кто начал курит 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:

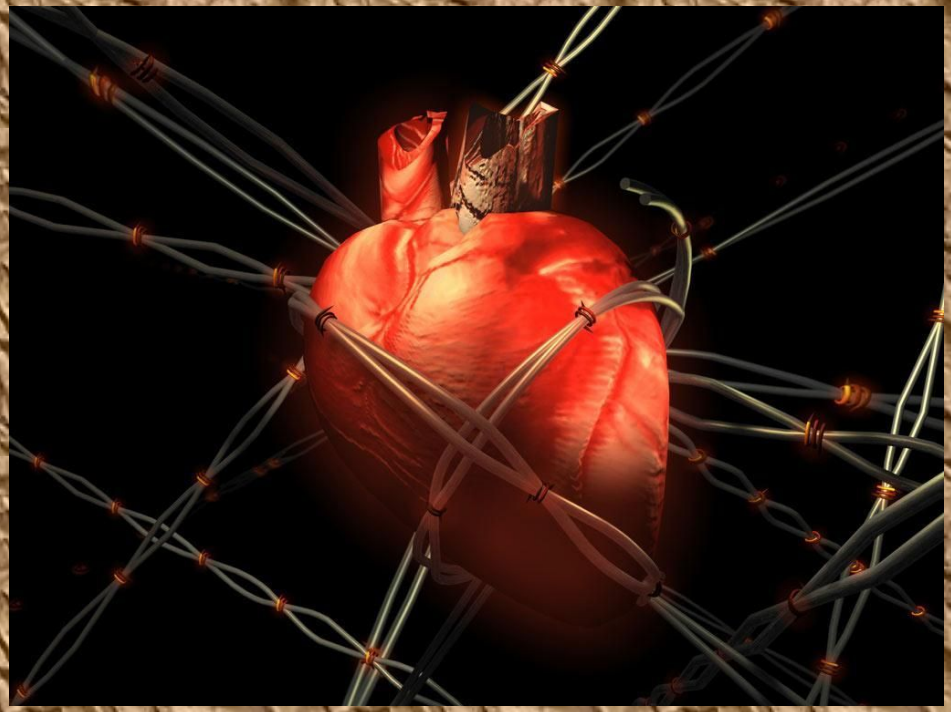
**«Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а пивной алкоголизм среди юного поколения»**

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.**

**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-сосудестых 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.**

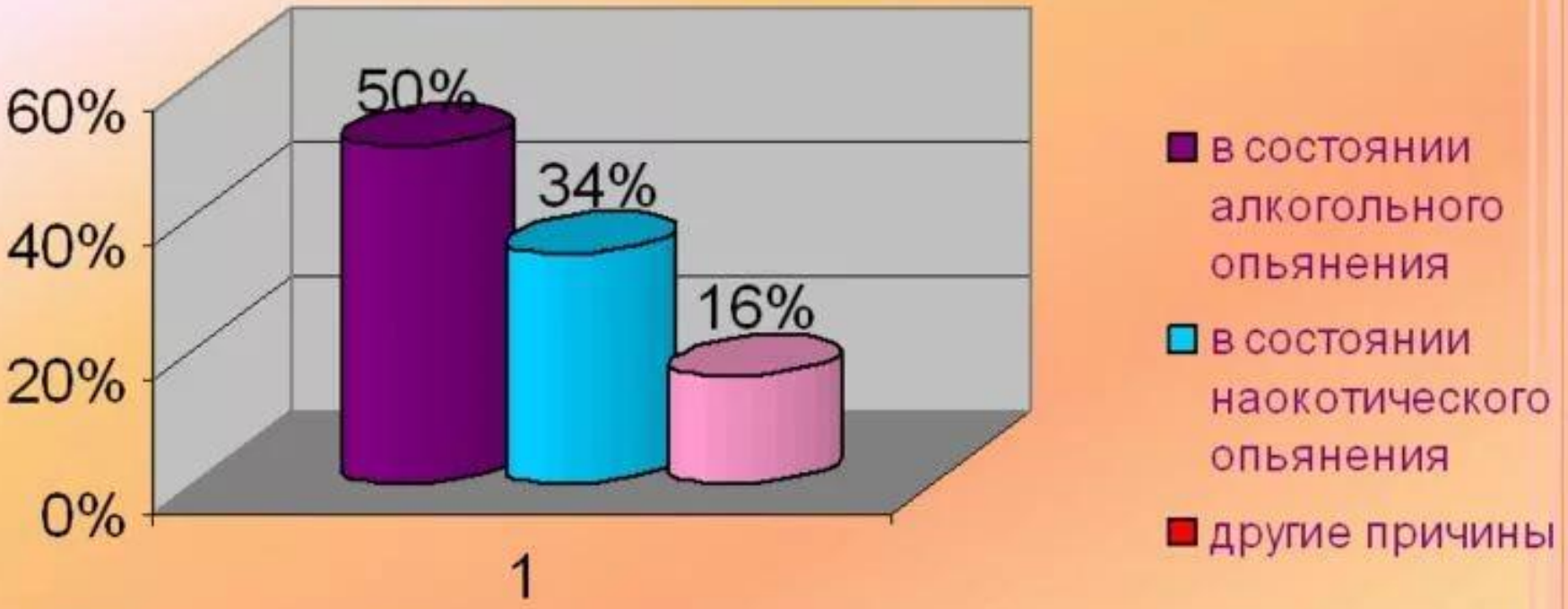
**Табаку алкоголю наркотикам**

**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**

3

# 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.

MyShared

**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!

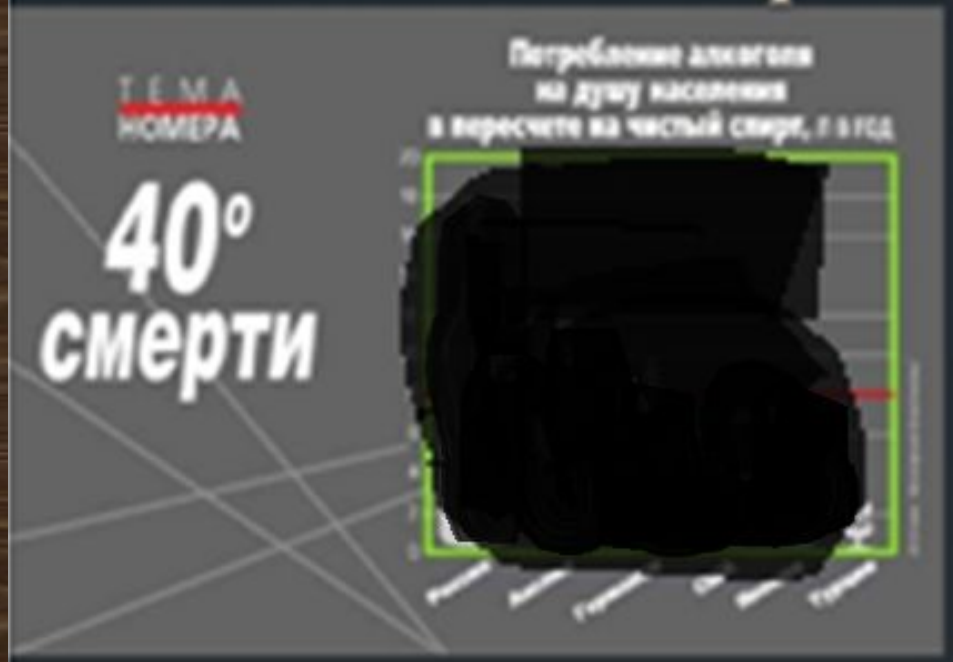
4

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СМЕРТИ
ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ
ПРОЦЕНТ
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
75%
РАК
ЛЕГКИХ
75%
БРОНХИТ
25%
СЕРДЕЧНО-
СОСУДИСТЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ
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




Алкогольная смертность в Сибири составляет 22 % от общего уровня.

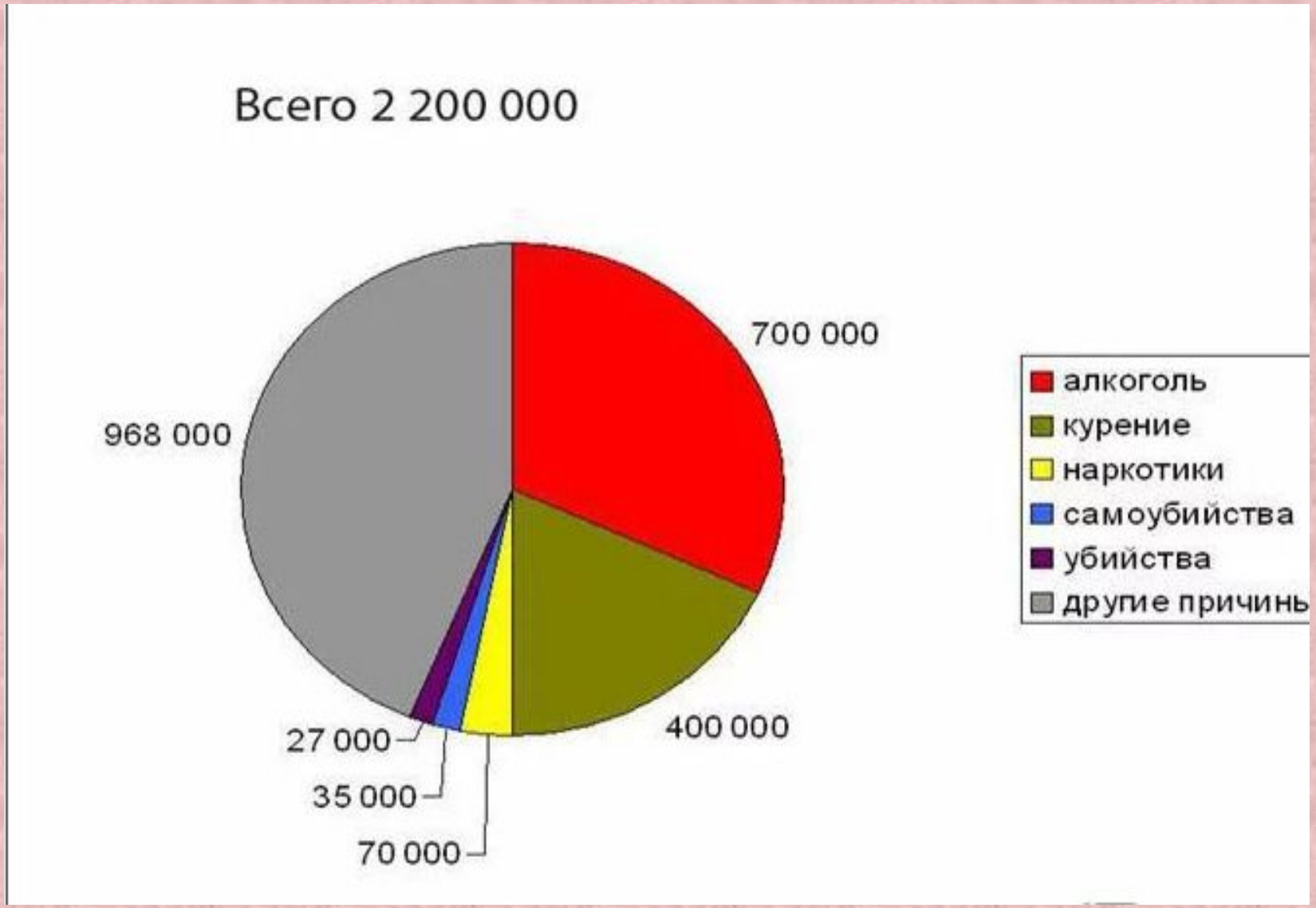
В Центральном федеральном округе -12%

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.

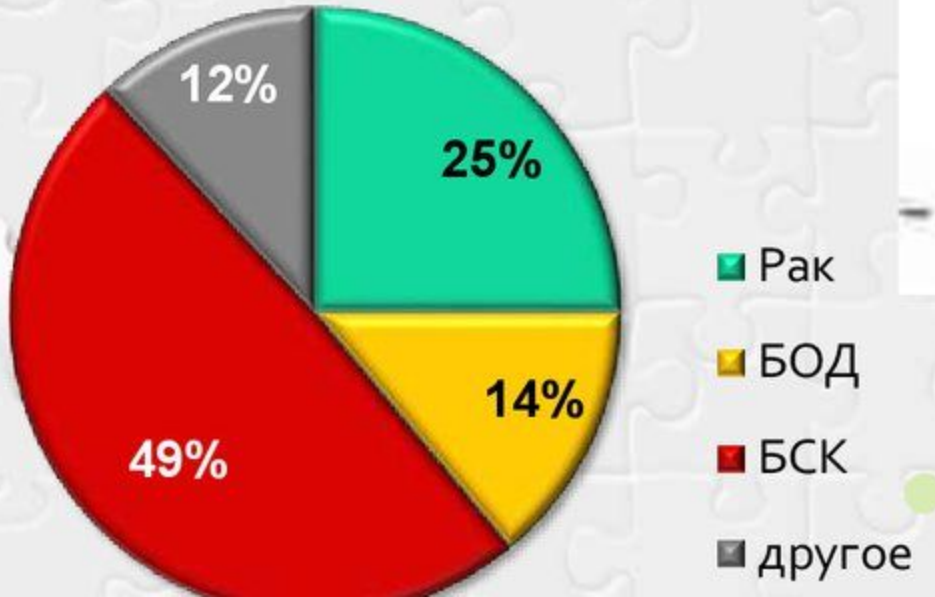
# Общая статистика смертей.



# 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.

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

gettyimages
Улыбнись!
Жизнь прекрасна!