


Робота

Полого-Вергунівської
ЗОШ І-ІІІ ступенів



*Здоров'я – це
безцінний дар
природи, воно
дається на жаль,
не навіки, його
треба берегти*

*Але здоров'я людини
багато в чому
залежить від неї
самої, від її способу
життя, умов праці,
харчування, її навичок
та духовності.*

І.П.Павлов

Відомо, що 50 відсотків смерті припадає на 10 найбільш поширених хвороб, які зумовлені палінням, вживанням алкоголю і наркотиків, переїданням, гіподинамією, стресам.

Звідси випливає, що здоров'я людини, тривалість її життя, творче довголіття багато в чому залежить від самої людини.

Здоровий спосіб життя

```
graph TD; A([Здоровий спосіб життя]) --- B[3. Достатня рухова активність;  
4. Спілкування з природою;  
5. Розвиток активності;  
6. Сприятливі соціальні умови;  
7. Екологічне благополуччя;  
8. Відсутність шкідливих звичок;  
9. Чіткий розпорядок дня.]; A --- C[Ні палінню !]; A --- D[Ні алкоголю !]; A --- E[Ні наркотикам !];
```

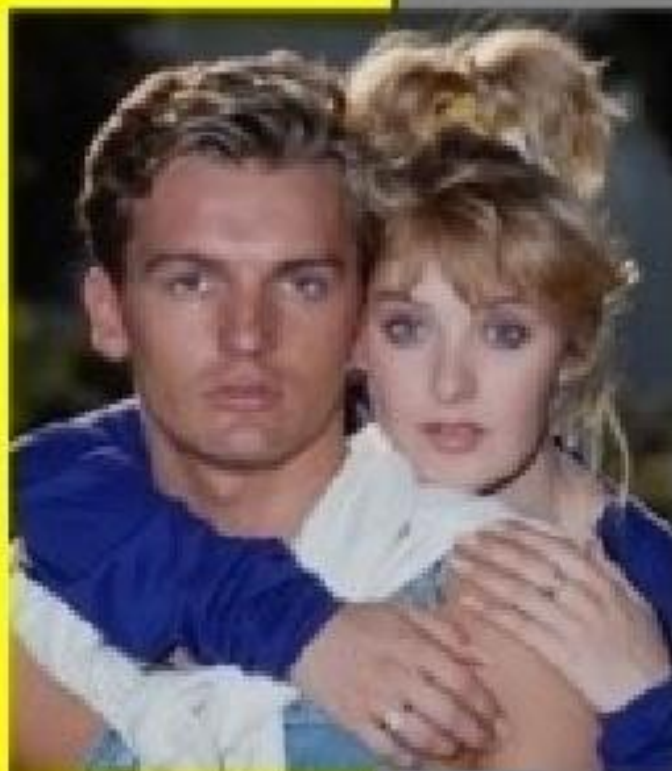
3. Достатня рухова активність;
4. Спілкування з природою;
5. Розвиток активності;
6. Сприятливі соціальні умови;
7. Екологічне благополуччя;
8. Відсутність шкідливих звичок;
9. Чіткий розпорядок дня.

Ні палінню !

Ні алкоголю !

Ні наркотикам !

Три основні
проблеми -



- *Алкоголізм*
- *Куріння*
- *Наркоманія*

**Хороші
звички**

*Загроза нашому
життю, руйнують
кар'єру, щасливі
сім'ї і навіть
призводять до
ранньої смерті*

**Шкідливі
звички**

Вони наносять шкоду нашому організму і ще тому, що всі без винятку люди шкодують, що дали колись цій звичці взяти над собою верх. Гляньте навкруги, яка прекрасна земля, як добре нам жити. Задумайтесь, чи потрібно мені щось змінити в гіршу сторону? Чи хочу я серйозно захворіти, адже паління, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія – це серйозні хвороби, лікуються інколи багато років. Чи хочу я сліз моєї мами? Так, це зло принесе багато сліз і страждань вашим рідним.

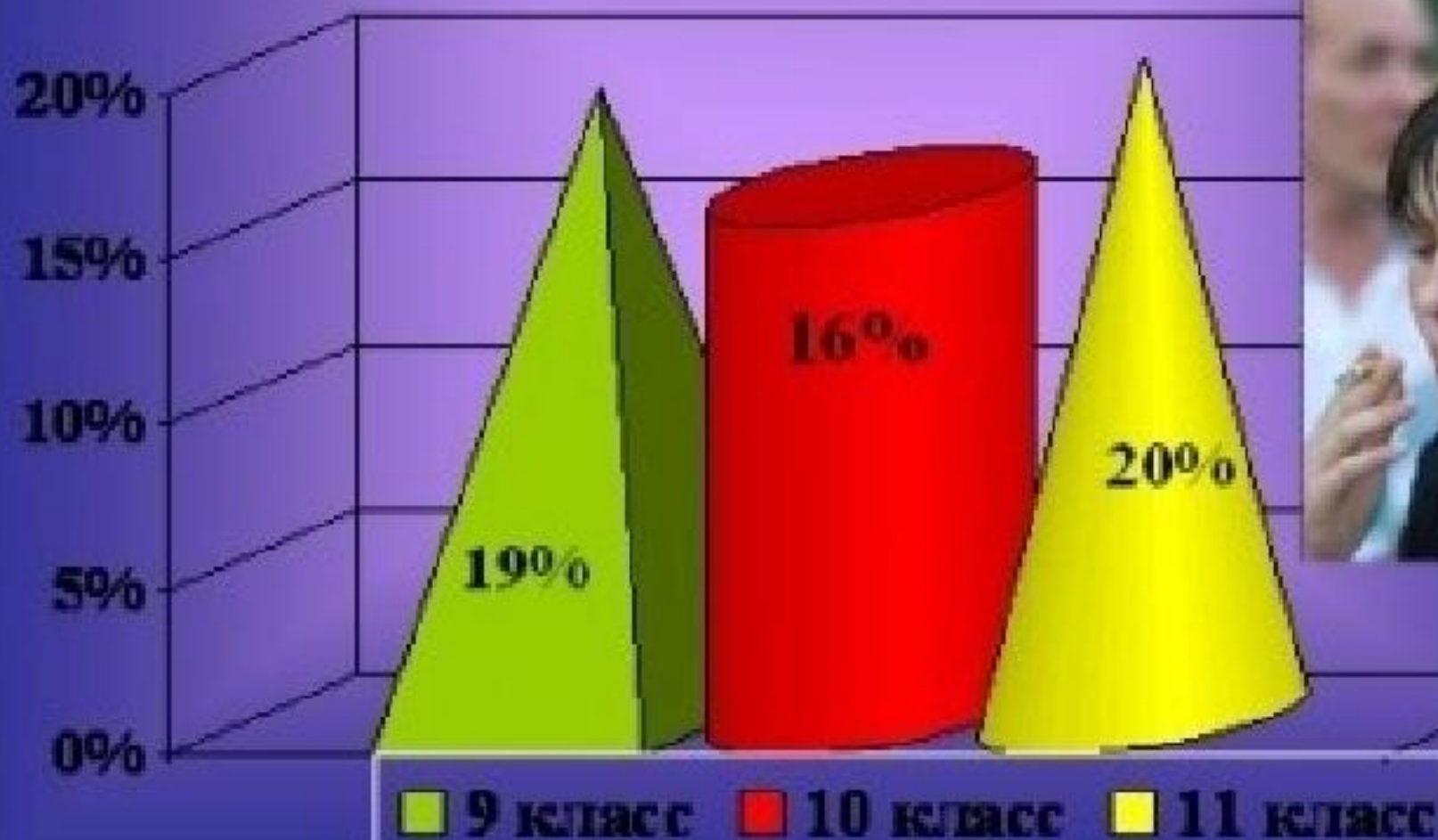
КУРІННЯ



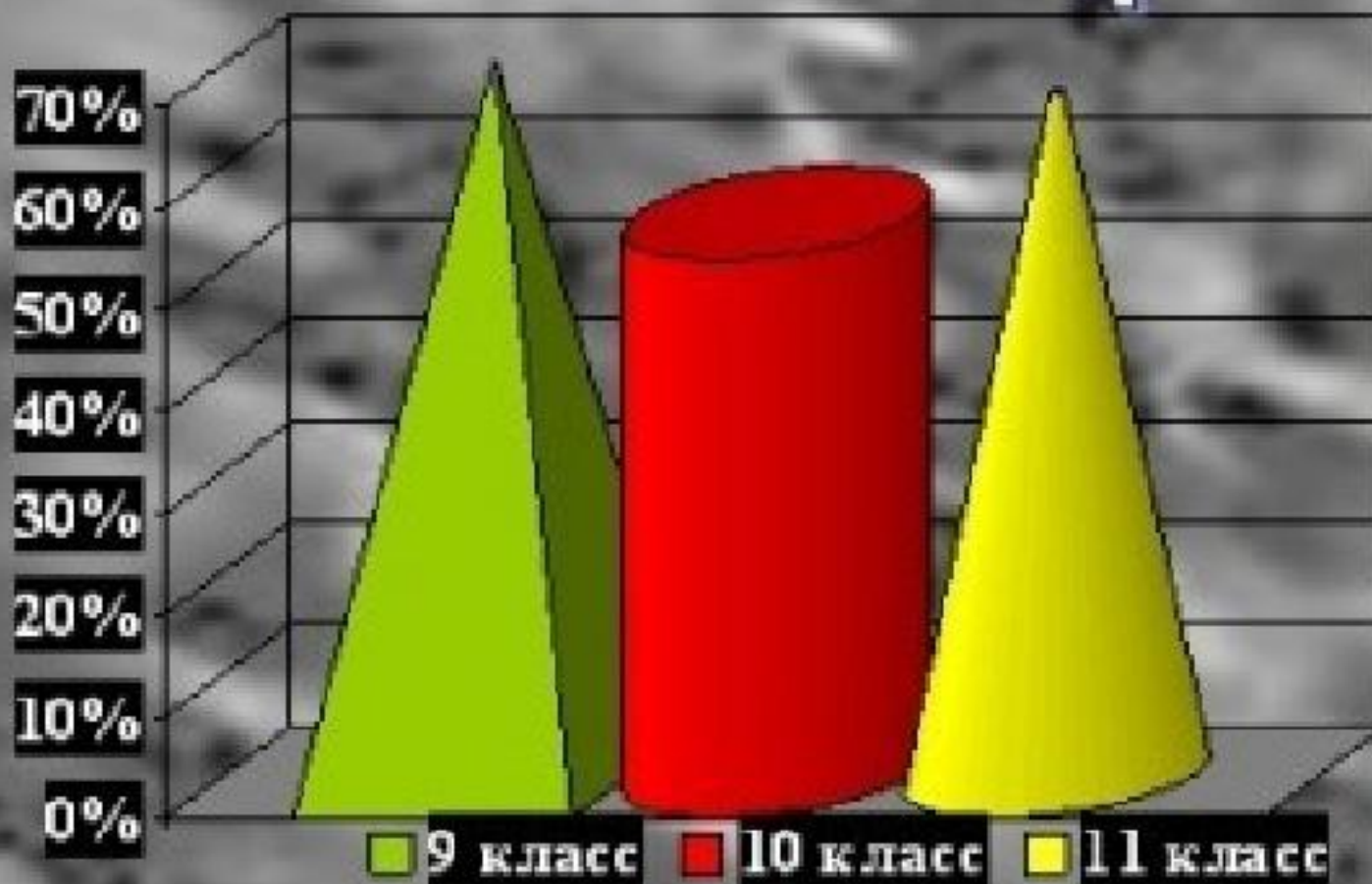
Тютюн завойовує світ. Саме куріння цигарок – це єдина причина смерті, якій можна запобігти. За даними незалежних соціологічних досліджень, в Україні курять більше половини чоловіків, 30% жінок, 40% дітей та підлітків. З 1950 року вбито 62 млн. чоловік палінням і це є більші жертви ніж у другій світовій війні.

ДИВЧАТКА

Куріння - одна із найбільш розповсюджених шкідливих звичок, яка роками була прийнята суспільством, але тепер відомо, що це – *яд-вбивця* !!!



ХЛОПЦІ



Чи знаєте ви, що тютюн родом з Америки? Історія прилучення європейців до куріння почалася так. 12 жовтня 1492 р. матрос Родріго Тріана з корабля «Пінта», славнозвісної флотилії Христофора Колумба, вигукнув: «Попереду земля». Серед подарунків, що їх піднесли остров'яни Колумбові, було сушене листя «летум». Це листя, згорнуте у трубку, вони курили. У пошуках золота Колумб поплив далі на південь і 28 жовтня 1492 року зійшов на берег Куби. Мешканці зустріли прибулих травною для куріння, яку вони називали сигаро.

Після другого плавання Колумба (1493-1496 р.р.) насіння тютюну завезли до Іспанії. Згодом воно потрапило до сусідніх європейських країн, і в період Великих географічних відкриттів морськими і караванними шляхами його доставляли практично в усі куточки земної кулі.

Швидкому поширенню тютюну сприяла його дивовижна властивість виробляти в людини потяг до паління, який дуже важко перебороти. Цій рослині приписували незвичайні якості. Наприклад, вважалось, що тютюн цілющий, його дим відганяє хвороби, злих духів тощо. Це зілля вважали стимулюючим і заспокійливим засобом, його листя використовували як лікувальну речовину.

Куріння тютюну, а також застосування його як ліків (у вигляді настоїв, екстрактів, пілюль) часто спричиняло тяжкі отруєння, що нерідко закінчувалися смертю. Це змушувало уряди різних країн вести боротьбу з курінням. У ряді країн застосовували досить жорстку кару за використання тютюну. Наприклад, в Італії тютюн оголосили «забавкою диявола». Римські папи навіть пропонували відлучати від церкви тих, хто нюхав або курил тютюн. Для науки потомству п'ятьох ченців, що піймалися на курінні, замурували живцем у монастирській стіні.

В Англії, за указом Єлизавети1, курців прирівнювали до злодіїв і водили вулицями з мотузкою на шиї. У Росії цар Михайло Федорович, дід Петра, звинувачених у курінні вперше, карав 60 ударами палиць по ступнях , удруге – відрізали ніс або вуха. Після спустошливої пожежі у Москві у 1634 році, причиною якої було куріння, його заборонили під страхом смертної кари.

І все ж через півстоліття у 1697 році за царювання Петра 1 в Росії дозволено торгівлю тютюном. Петро 1 сам став запеклим курцем і дозволив вільно ввозити тютюн з-за кордону, наклавши на нього високе мито.

Ось так широкою ходою тютюн завоював увесь світ.

Що ж саме було в листках цієї рослини, яка змогла підкорити і до цього часу тримає в своїх тенетах



Курці зазвичай обманюють самі себе, кажучи, що куріння не таке вже й шкідливе, але статистика захворювань і смертей говорить протилежне. Дим, котрий вони вдихають містить шкідливі бітумні речовини, нікотин і аміак, і курці завжди страждають від поганої циркуляції крові, дефектів дихальних шляхів, а також від гастритів. Всі вони класифікуються як захворювання, пов'язані з курінням, і важко зрозуміти чому, коли лікар радить, або навіть наказує пацієнту кинути курити – він не кидає! Відповідь – ЗВИЧКА!!!



Складові тютюнового диму:

- Нікотин - досить 2-3 капель нікотину, щоб вбити дорослу людину.
- Одноокис вуглецю – потрапляє в кровоносний потік і займає в організмі місце кисню.
- Смола збирається на сепії дихальної системи і спричиняє захворювання на рак.

Цигарковий дим містить 4000 хімічних речовин .

Легені людини, що випалює пачку сигарет в день у продовж року, наповнюються 1 л смоли



Існує куріння та пасивне куріння. Люди котрі не курять, але вимушені бути в компанії



Дим від цигарок інших людей діє на їхнє здоров'я навіть більш негативно, чим курців.



курці, - пасивні курці, вони знаходяться навіть в гіршій ситуації

Молоді люди вважають, що виглядають дорослішими, коли тримають цигарку. Деякі курці культивують цю звичку для того, щоб схуднути, заміняючи їжу цигаркою.

Інколи стрес штовхає людей до цієї звички



Вони курять, щоб заспокоїтись, компенсувати невдачу, нудьгу чи незадоволення



**Паління призводить до щорічної смерті
на Україні - 120.000 чоловік.**

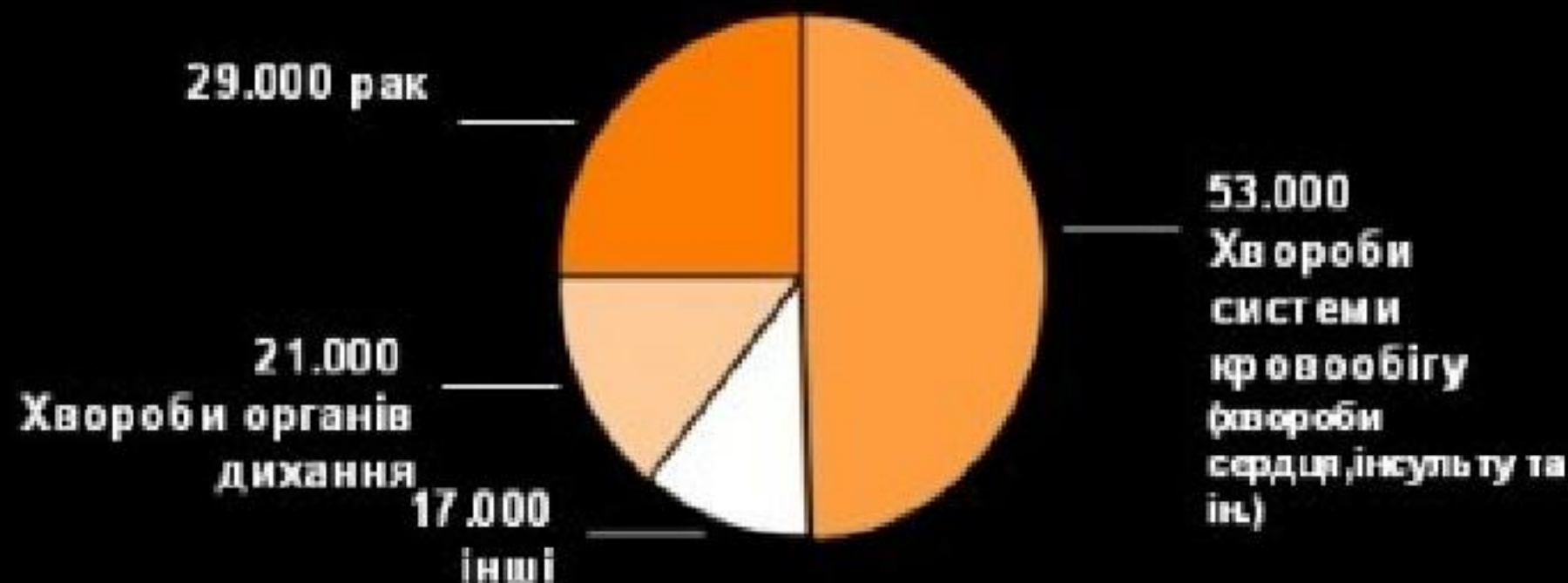


Схема впливу паління на здоров'я людини







Вибір за тобою

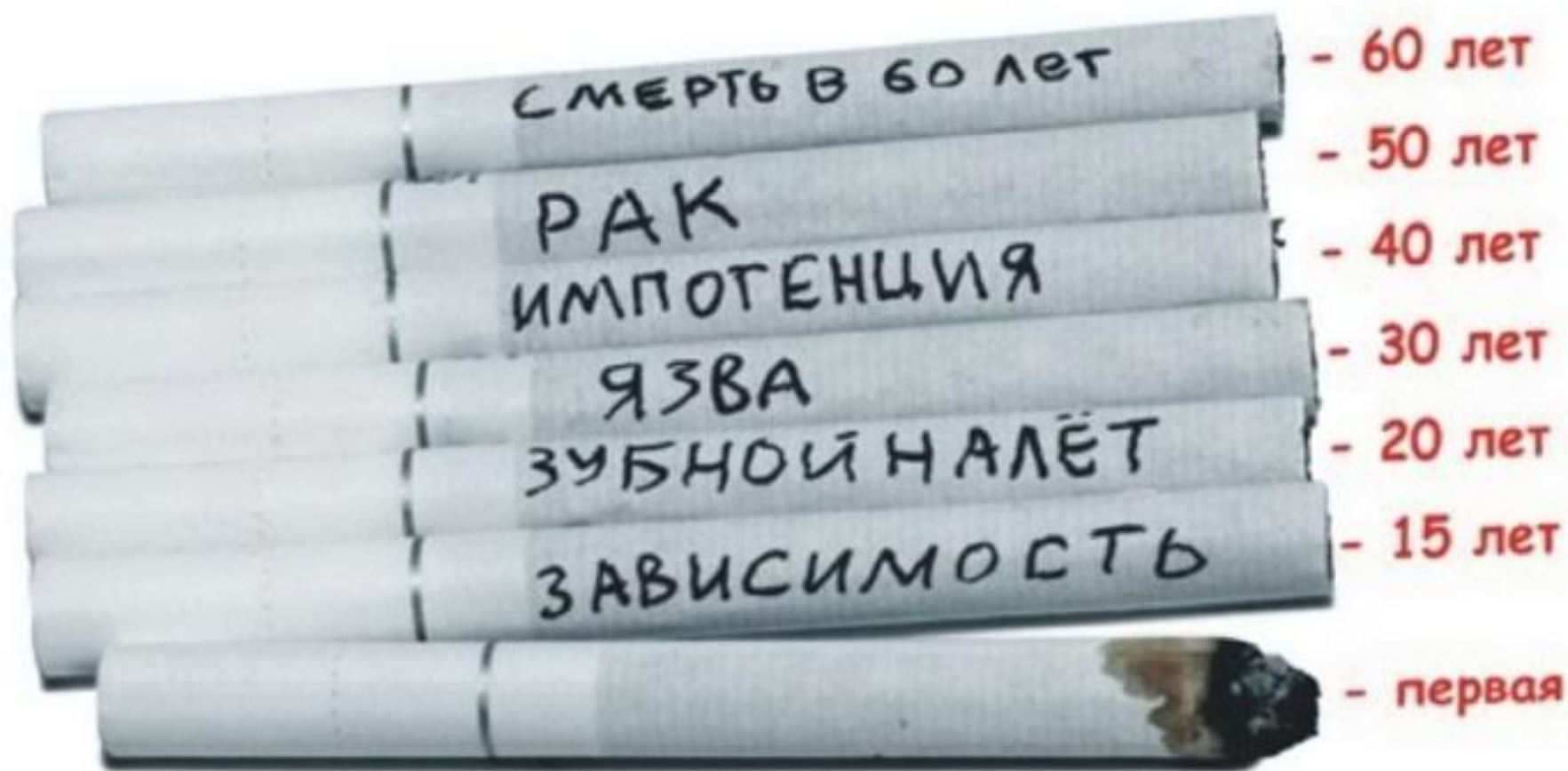
КУРИТИ ЧИ
НЕ КУРИТИ?



Причини куріння

1. Коли закурює підліток (будь-якої статі), це напевно прагнення довести всім, що він вже дорослий.
2. Люди нерішучі курять іноді потім, щоб скрізь «відчувати себе як вдома»
3. Куріння може бути й елементом моди, та у спосіб відходу від дійсності (особливо коли людина відчуває в чомусь свою безпорадність).





УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



Bano Petter Vanigård © 2009

*Від диму почорніла
Наша Україна...
Треба разом всім до
розуму стати,
Тютюнову трубку
треба розірвати
На попелі тому
Виростуть квіти,
То ж кидайте
палити, -
Дорослі і діти !*

АЛКОГОЛІЗМ

АЛКОГОЛІЗМ

Головним гальмом прогресу на всіх етапах розвитку людського суспільства був і залишається ворог – пияцтво та алкоголізм!!! Це універсальна отрута, яка діє на весь організм.

Зберігається алкоголь у головному мозку до 90 днів. Якщо випити 20-40 г спиртного, то вищі функції мозку відновлюються лише на 12-20-й день.



З давніх-давен алкоголь називають викрадачем розуму. Про п'янкi властивостi спиртних виробiв люди знали ще близько 10 тисяч рокiв тому.

**При тяжкому отруєнні
алкоголем гине до 10 млн.
клітин сірої речовини
Головного мозку. А клітини
Головного мозку не
Відновлюються.**



**У людини близько 17
млрд. клітин. Отже,
Не важко порахувати,
Скільки років потрібно
напиватися до безтями,
щоб втратити вигляд
людини.**

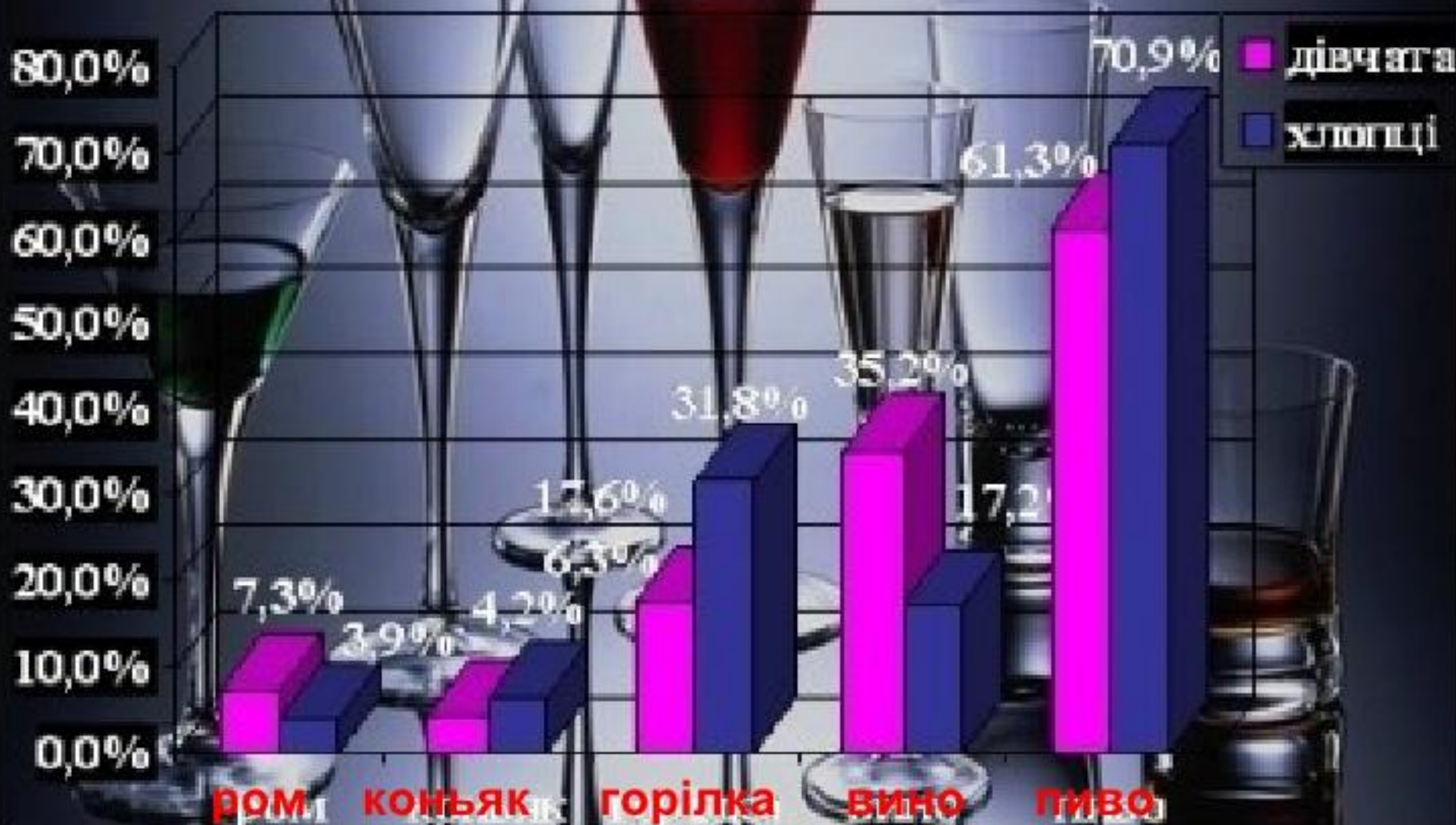


Відомий мандрівник Міклухо Мак лай спостерігав за папуасами Нової Гвінеї, які не вміли ще добувати вогонь, але вже володіли прийомами виготовлення хмільних напоїв.

Історія не зберегла для нащадків ім'я першої людини, яка відкрила світу алкоголь. Але ті, хто відкрили спирт, напевне, були настільки вражені його надзвичайними властивостями, що дали йому постійну назву алкоголь («ніжний», «благородний»). Деякі алхіміки охрестили його «водяною водою» і «водою життя», оскільки людина у стані алкогольного сп'яніння ставала веселою, рухливою. Але скоро прийшло розчарування – «вода життя» дуже жорстоко жартувала з людиною: свідомість її одурманювалась, а насолода була не справжньою, а уявною. І тоді вчені та лікарі перейменували алкоголь у «аква-мостіс», тобто «вода смерті».

Чим же приваблює підлітків
алкоголь?

ЩО ВОНИ П'ЮТЬ?



Дехто вважає, що небезпечні тільки міцні напої і тому зловживають пивом. Але пиво – це теж своєрідна отрута. Встановлено, що два кухлики пива – це 100 грамів горілки. Пиво діє повільно і підступно. У людей, які зловживають пивом, порушується обмін речовин, розвивається хвороба «бичаче серце», руйнується печінка.

Крім пива, люди люблять і вино. Вино любили за всіх часів і народів. З історії східної літератури ми знаємо про гедоністичну поезію, яка оспівувала вино. У країнах Середземномор'я вино вживають як воду, сік.

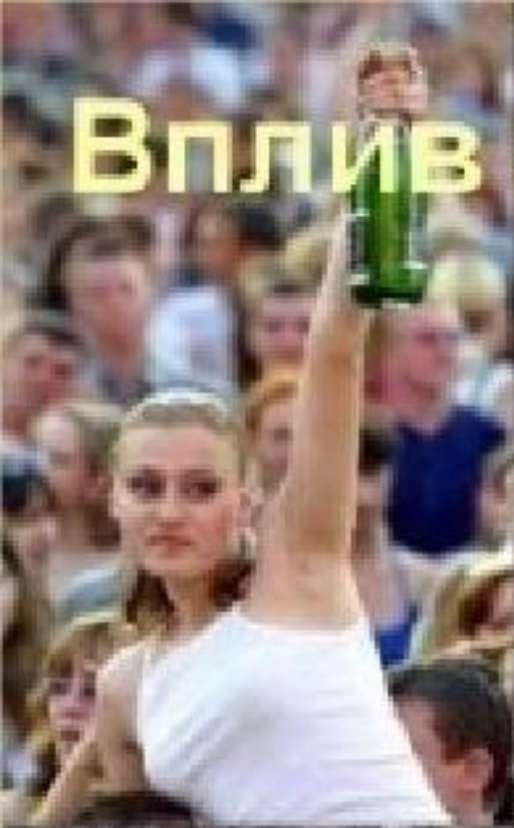
Ось послушайте, яке порівняння до дії вина дав арабський письменник 12ст. Абу-ль Факардж:

«Вино сообщается каждому, кто его пьет, четыре качества.

Вначале человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключении он превращается в свинью и подобно ей валяется в грязи».

Алкоголь чужий природі всього суцього на землі і, крім людини, його не вживає жодна істота. Навіть зерна пшениці, які пролежали понад 3 тис. років у гробницях фараонів, сходять і колосяться, у той час як зерно, змочене в горілці, ніколи не проросте.

Вплив алкоголю на людину



Репродук
тивна
система

ЦНС

АЛКОГОЛЬ

Серцево-
судинна
система

Травна
система

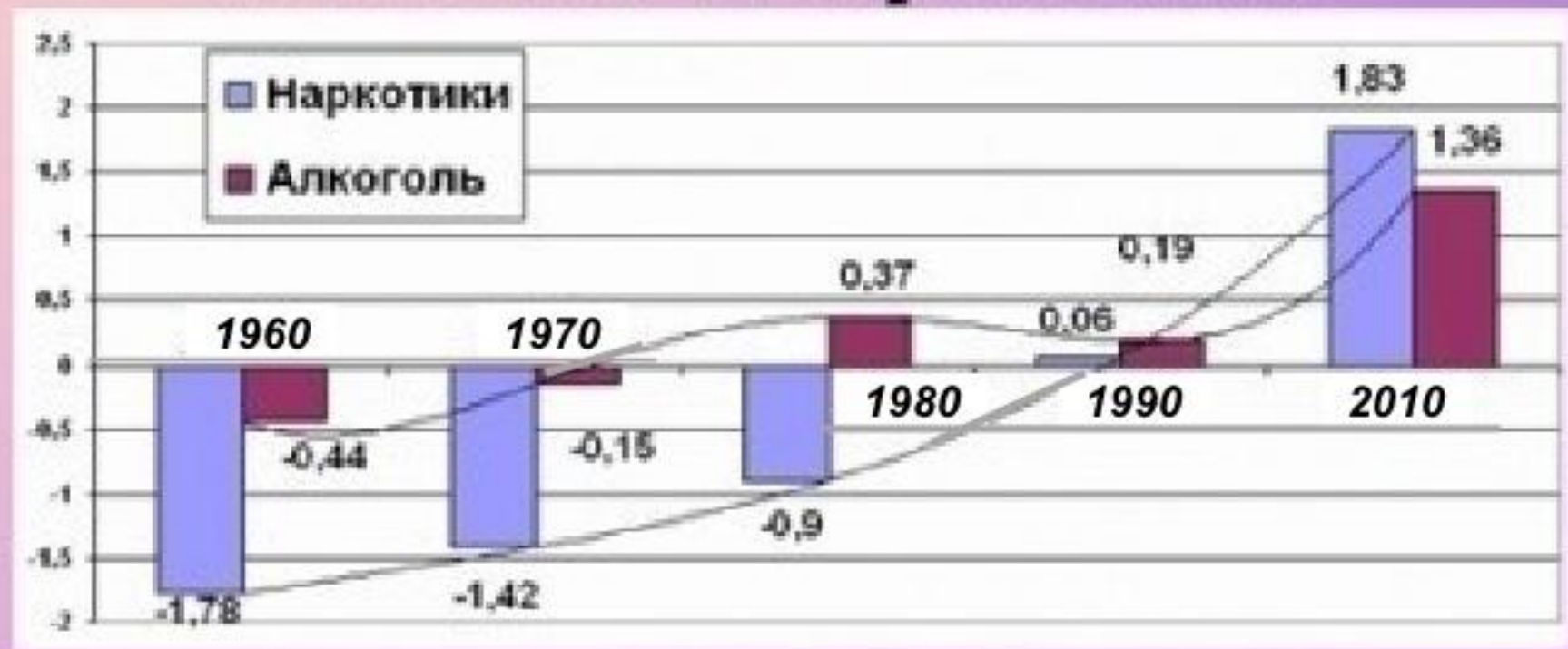
Дихальна
система



НАРКОМАНІЯ

Далеко в минулому з історії людства залишились епідемії віспи, чуми, які забирали цілі міста , села, округи. Та переступила поріг століття «біла смерть» - наркоманія, яка продовжує забирати життя мільйонів.

Динаміка оцінки ситуації з розповсюдженням зловживання алкоголем та наркотиками



Ліва шкала – діапазон проблеми алкоголізму та наркоманії у зазначені роки (від'ємні значення - несерйозність проблеми, додатні – відчутна серйозність проблеми).

Наркоманія – захворювання,
викликане вживанням наркотиків з
метою зміни свого психічного стану,
важке захворювання, що
характеризується зміною обміну
речовин під впливом наркотику і
хворобливим звиканням до нього.

НАРКОМАНІЯ

Наркоманія – проблема ХХІ століття. Молоді люди особливо знаходяться під цією загрозою. Один-два рази вони пробують цигарку з наркотиком, потім замінюють це ін'єкціями і, день за днем, стають повністю залежними від цієї смертоносної звички. Молодь шукає незвичайних переживань, вони надіються знайти зміст життя, задоволення і щастя, приймаючи наркотики, і навіть не помічають, як швидко це перетворюється в залежність.



Перші наркотики рослинного походження застосовувались в релігійних ритуалах, при лікуванні важких захворювань, застосовувалися ці засоби і для лікування психічних розладів. Опіум одержували із зелених стебел маку, гашиш і марихуану – із квіток конопель, кокаїн – із листя коки. Але коли людина забула міру – ліки стали ворогом, вони перетворилися на страшне зілля, що вбиває людину.

З розвитком хімії стали з'являтися замітники рослинного наркотику. Так, наприклад, морфін уперше був отриманий в 19 ст. німецькими хіміками, але виявилось, що він викликає більшу залежність, ніж опіум. Пізніше історія повторилася з героїном.

Спочатку він рекламувався як порошок від кашлю. Лише через певний час відкрилися його справжні властивості. Тепер він вилучений з медичного вживання, а його виробництво і поширення переслідуються законом.

У наш час створена величезна кількість новітніх препаратів, які впливають на нервову систему і формують наркотичну залежність. Наприклад, ЛСД – лізеринова кислота, яка викликає стан шизофренії.

Ситуація із вживанням наркотиків серед молоді в Україні дуже складна. За останніми даними вона просто катастрофічна. Результати досліджень доводять, що існує стійка тенденція до значного і постійного росту вживання наркотиків з одночасним стійким зниженням віку молоді, які почали їх вживати. Сьогодні, враховуючи насамперед вік наркоманів (13 – 25) під загрозою опинилося майже все нове покоління країни. За останні 10 років число смертей від уживання наркотиків збільшилося в 12 разів, а серед дітей – у 42 рази. Переважна більшість наркоманів не доживає до 30 років. Середня тривалість життя після початку вживання наркотиків 4 – 4,5 років. Виліковуються (тобто витримують без наркотиків більше року) всього 5 – 6% наркоманів.

Які симптоми характерні для людини, що приймає наркотики?



Вона просто переставє думати, якщо їй не дають стимул у вигляді наркотика...

Вона довго спить, їсть багато солодкого, труситья. Її настрій часто міняється від стану ейфорії до агресії, вона не може сконцентруватися, вчитися або прийняти яке-небудь розумне рішення.



Наркотики руйнують :

1. Мозок і нервову систему
2. Серце
3. Печінку
4. Систему травлення
5. Кістний мозок
6. Полові органи



Вживання наркотиків лишає людину свободи.



- У наркомана немає друзів, а є інші наркомани;
- У наркомана немає здоров'я, а є багато хвороб;
- У наркомана немає грошей, а є необхідність в щоденній дозі;
- У наркомана немає сім'ї і ніколи він не відчує батьківських почуттів.

Stop narkotix!

Деякі види
як
наркотиків
наслідок –
вважають

структуру
гена – носія
народжуються хворі діти!!!
спадковості



Top Mix!



Перспектива наркомана:

- ❖ *Смерть від передозування;*
- ❖ *Смерть в молодому віці;*
- ❖ *Смерть від ВІЛу, захворювань;*
- ❖ *Смерть за ґратами;*
- ❖ *Смерть від ножа „друга“ - наркомана чи наркодилера;*
- ❖ *Життя більше подібне до смерті;*
- ❖ *Втрата друзів, близьких людей;*
- ❖ *Руйнування сім'ї;*
- ❖ *Неможливість отримати професію чи нездатність працювати;*
- ❖ *Постійні проблеми з законом.*

Вони загинули від наркотиків



Чарлі Паркер – відомий саксофоніст, приймав героїн, помер в 34 роки. Лікар, що фіксував смерть музиканта, вирішив що йому 70.



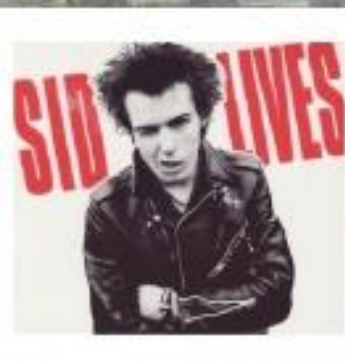
Брайан Епстайн – менеджер Beatles, помер від передозування барбітуратів в 34 роки



Джиммі Хендрікс – культовий музикант кінця 60-х, приймав героїн, помер по дорозі в лікарню. Офіційна причина смерті передозування снодійного, 27 років.



Елвіс Преслі – серцевий напад спричинений передозуванням барбітуратів. 42 роки.



Сід Вішес – басгітарист групи Sex Pistols. Передозування героїну. Знаходився під слідством за вбивство своєї жінки Ненсі, зарізаної ним в стані наркотичного сьняння. 21 рік.



Бон Скотт – вокаліст групи AC/DC, захлибнувся рвотними масами прийнявши в великих дозах алкоголь та героїн. 33 роки.



Дженіс Джоуплін – виконавиця блюзів, померла від передозування героїну, 23 роки.



Джим Морісон – лідер групи Doors. Серцевий напад визваний передозуванням наркотичних препаратів. 27 років.



Томмі Болін – гітарист групи Deep Purple. Передозування героїну. 25 років.





*Рівер Фенікс — актор, загинув від передозування.
23 роки.*



*Курт Кобейн — вокаліст групи Nirvana.
Самовбивство спричинене героїновою депресією. 26
років.*



*Річі Джеймс — гітарист групи Manic Street
Preacher. Вживав наркотики. 25 років.*



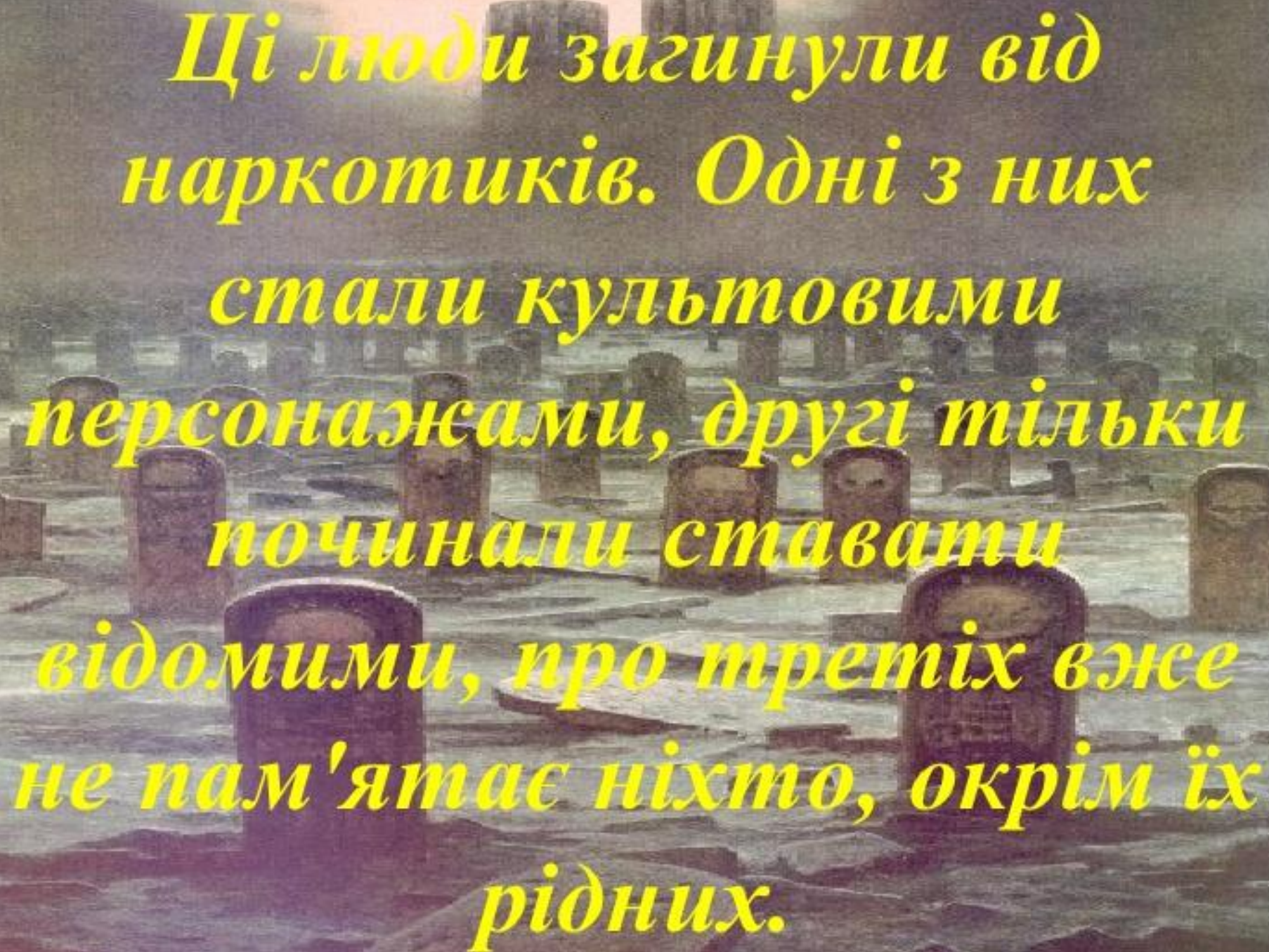
Анатолій Крупнов – засновник групи «Черный обелиск». Помер від зупинки серця після багаторічного вживання героїну. 32 года.



Ігорь Чумичкін – гітарист групи «Алиса». Викинувся з вікна під впливом наркотиків. 24 роки.



Вадим Покровський – вокаліст групи «Два Самолета». Вживав героїн, хронічні захворювання, визване наркозалежністю, стали причиною його смерті. 36 лет.



*Ці люди загинули від
наркотиків. Одні з них
стали культовими
персонажами, другі тільки
починали ставати
відомими, про третіх вже
не пам'ятає ніхто, окрім їх
рідних.*



*... але ні один із них не
думав, коли вперше
попробував наркотики, що
його життя закінчиться
саме*

ТАК !!!



ОН ПИЛ
ПИВО



НАРКОТИКАМ – НІ!

АЛКОГОЛЮ – НІ!



Наглядный концепт рекламы против курения



Одного разу Russell сказав:
“Люди курять не тому що хочуть
курити, а тому що не можуть кинути”



В доповіді королівського медичного коледжу в Лондоні (1977) сказано:

**Куріння тютюну – це хвороба,
яка не відрізняється від
наркоманії**

Життя прекрасне – не
проміняй його на цигарки

*«Найбільша перемога -
це перемога над собою,
а найганебніше - це
бути переможеним
своїми
пристрастями» (Х.
Демокріт)*

«Алкоголізм робить
більше
спустошення, ніж
три історичних
батога разом узяті:
голод, чума і війна»
– Вільям Юарт