«Курение» ,

«Алкоголизм»

Тема: Курение

Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации.

О.де Бальзак

Здоровый образ жизни

Здоровье – общественное богатство здоровье не существует само по себе. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни.

ЗОЖ предполагает обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия каждым членом нашего общества.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника, замедляет их физическое и психическое развитие. Курение и школьник несовместимы.

История появления табака

В 15 веке , первым европейцем закурившим табак,был капитан одного из судов Колумба.

Индейцы курили деревянные трубки (тобако) и свернутые листья (сигаро).

Табак завезли в Испанию и Португалию, а затем в другие страны.

Табак оказывал возбуждающее, обезболивающее и вызывающее необычные ощущения.

Действие табака впервые на себе испытала Екатерина Медичи, страдавшая мигренью.

Никотин-это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также на дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Справочная информация

Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом. Дым проникает через клетки дыхательных путей, с током крови быстро достигает головного мозга.

При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивней, ему требуется больше кислорода.

Угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода.

Курение повышает кровяное давление, сужает сосуды и учащает сердечный ритм.
Безвредных сигарет не существует.
В сигаретах содержится липкое вещество, называемое смолой. Она похожа на гудрон или вар.
Никотиновая смола налипает на легких, приводит к появлению пятен на зубах и пальцах.
Курение вызывает хронический бронхит.
Курильщики часто кашляют, пытаясь избавить свой организм от дыма и ядовитых веществ.

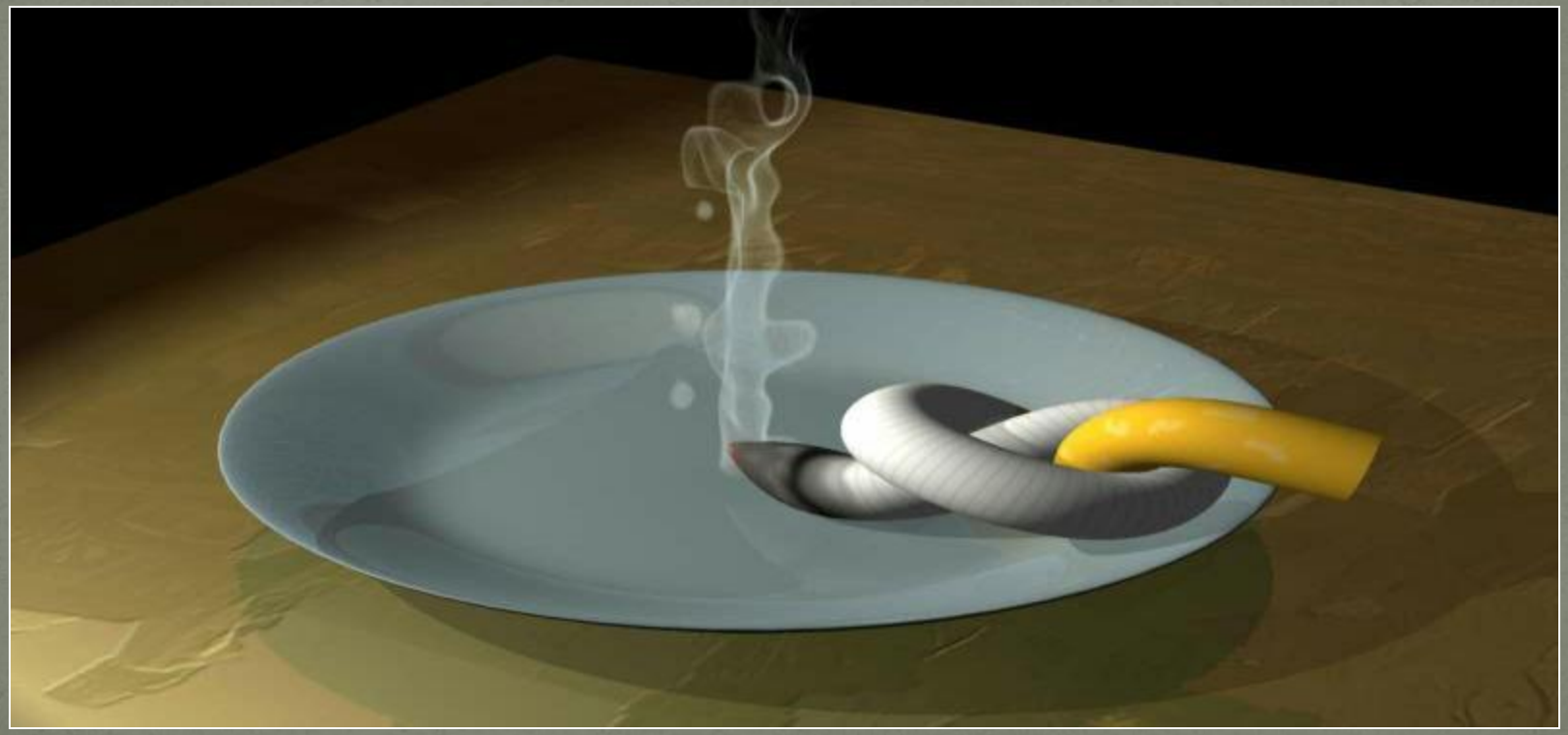
Шансы курильщика на получение рака легких в 10 раз выше, чем у некурящих.

Информация к размышлению

Исследования убедительно показали, что табакокурение наследуется из поколения в поколение.
в 8 из 10 случаев курящая девочка- это слепок поведения курящей матери, а курящий мальчик- курящего отца.

УМСТВЕННЫЙ ТРУД И КУРЕНИЕ- НЕСОВМЕСТИМЫ!

Курение-не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий.



Никотин-один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы погибают,если к их клюву всего Лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Каждую минуту на Земном шаре выкуривается

30000 тысяч папирос и сигарет.

Тема: Алкоголизм

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя табаком, водкой и опиумом».

Л.Н.Толстой

Самый страшный враг подростка - СКУКА

Гонимый скукой, он готов на любое безрассудство, лишь бы отличиться

Хочу быть взрослым!

Стремление быть взрослым , также характерное для этого периода, проявляется двояким образом: в положительном смысле – в поиске своего места в жизни, в осознанном выборе увлечений, будущей профессии или в асоциальных явлениях – склонности к правонарушениям, дерзости и употребления алкогольных напитков.

Острые ощущения

В подростковом возрасте часто меняется настроение,они ищут острых ощущений, лёгких развлечений. Поэтому подростки с неустойчивым типом акцентуации характера легко идут «эксперименты» с алкоголем причём особенно привлекает их эффект изменённого состояния, возникающий при этом.

Семья и подросток

Большое значение имеет характер атмосферы, складывающейся в доме,- наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями в семье. Из- за отсутствие времени у родителей на ребёнка получается, что подросток обречён на роль «воспитанника улицы».Наши плохие и хорошие привычки «родом из детства», и то, каких будет больше, во многом зависит от семьи.

Не отстать от компании

Употребление алкогольных напитков подростками связано с рядом предрассудков. Молодые люди пьют, чтобы не отстать от компании, чтобы поддержать знакомство, чтобы не уронить своего достоинства и не показаться мальчишкой – несмышлёнышем или глупенькой девчонкой.

Пример 1

В 2001 году произошёл такой случай: мальчик 13 лет,попав в компанию взрослых пьяниц, выпил на пари 800 граммов водки и вскоре умер.

Пример 2

18 – летняя девушка, также в компании, выпила залпом 200 граммов водки, и через некоторое время у неё произошло кровоизлияние в мозг.

Комплекс средств антиалкогольной пропаганды

1. *Лекция с демонстрацией кинофильмов и распространением памяток.*
2. *Лекция с демонстрацией таблиц, раздачей памяток и показом кинофильмов.*
3. *Лекция в сочетании с демонстрацией санбюллетеней, кинофильма и распространением памяток.*

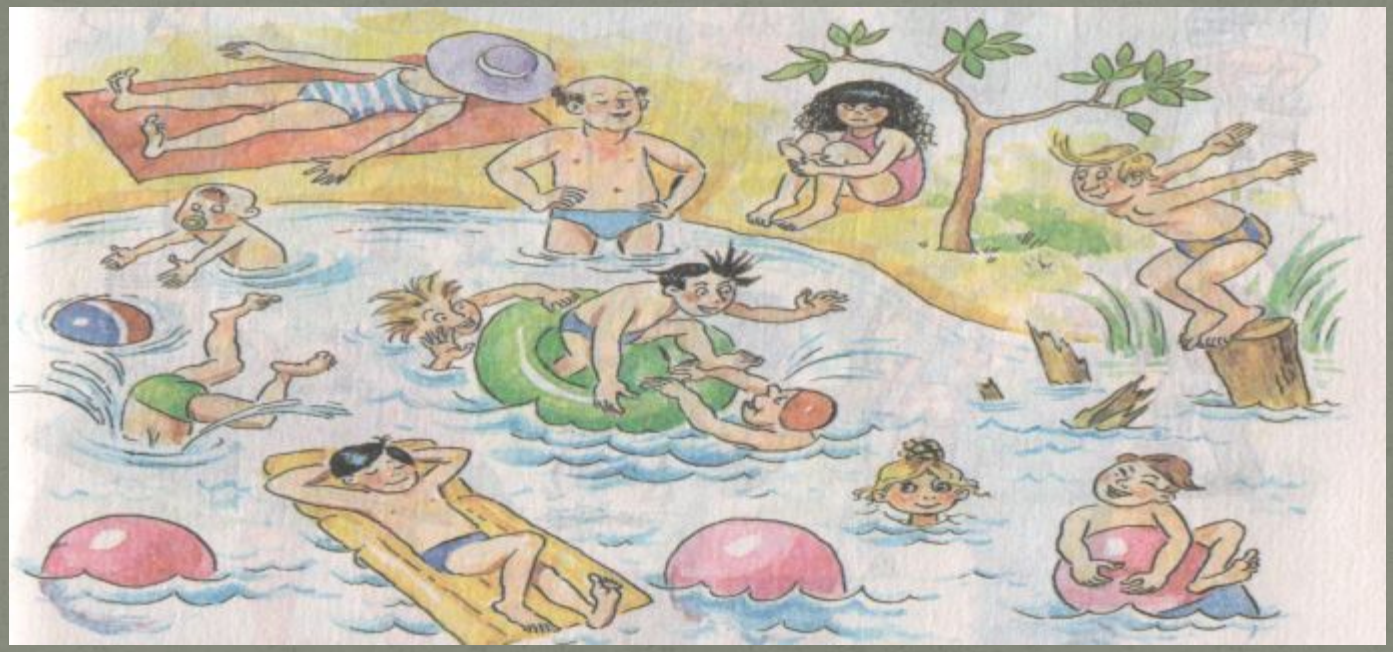
Основная задача профилактики

Привлечь внимание подростков к решительной и непримиримой борьбе с пьянством и алкоголизмом, к сознательному отказу от употребления спиртных напитков в любом количестве, к пропаганде трезвого образа жизни.

Здоровье и алкоголь

По данным Всемирной организации здравоохранения , алкоголизм – причина ¼ сердечно-сосудистых заболеваний. Так, систематическое употребление спиртных напитков приводит к дистрофическому и жировому перерождению сердечной мышцы, способствует развитию хронической и ишемической болезни сердца.

В здоровом теле – здоровый дух



Задачи профилактики

1. Предупредить у подростка установки на наркотизацию – желания попробовать дурман.
2. Осваивать искусство жизни приобретать умение сопротивляться невзгодам.
3. Разбираться в музыке, получать наслаждение от гармонии звуков.

Тема: Наркомания

Каждый человек
сам себе злейший враг

Помните, что такие действия, как незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств;хранение, вымогательство наркотических веществ; склонение к потреблению наркотических средств; незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества; содержание притонов для потребления наркотических средств являются деяниями уголовно наказуемыми и караются лишением свободы сроком от 3 до 15 лет « УК РФ, глава 25, статья 228-232».

Крайне тревожная статистика

По данным Минздрава РФ, на конец 2000г. В наркологических диспансерах состояли на учете около 270 тыс. чел., злоупотребляющих наркотическими средствами.

Сейчас насчитывается примерно 4млн людей употребляющих наркотики, 76% из них- молодежь от 14 до 30 лет

1 наркоман втягивает за год в «порочный круг»от 4 до 17человек

ЭТО ФАКТ

- Ежедневно 14-15 тысяч жителей нашей планеты заражаются ВИЧ-инфекцией
- В нашей стране ВИЧ распространяется стремительнее, чем во многих других странах мира
- 40 миллионов людей в мире живут с диагнозом ВИЧ (СПИД)
- Более 24 млн.человек в мире уже умерло от СПИДа

Адресная помощь попавшим в беду

Если ты попал в беду , обратись к учителю, родителю, психологу, службу доверия. Не оставайся с бедой один на один.