

Здоровый образ жизни

- Презентация Наумкиной Дарьи,
ученицы 8 «а» класса
 - МОУ СОШ № 128

Когда нужно заботиться о своем здоровье?

- 1) С самого рождения;
- 2) Когда уже заболел;
- 3) В детском возрасте;
- 4) Когда заболели близкие;
- 5) Свой вариант...





Курение или здоровье?
Выбирайте сами!



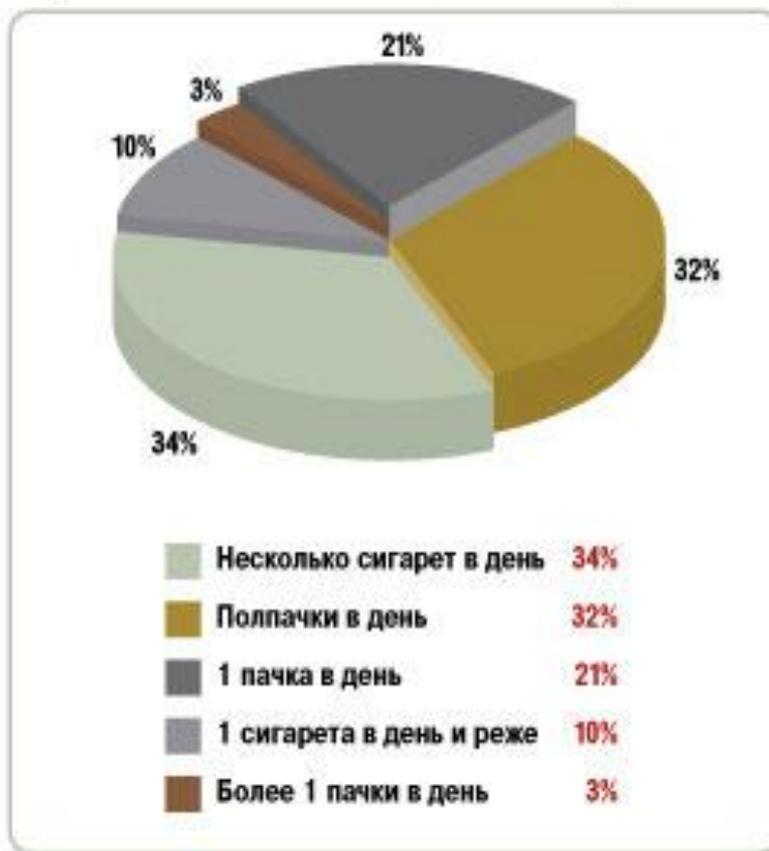
Курить попробовали ...

К 12 годам - 30%,
к 13 годам - 47%,
к 14 годам - 55%,
к 15 годам - 65%,
к 16 годам - 78%,
к 17 годам - 80%
россиян.

**Когда же приобщаются
к курению?**

**В основном в
школьном возрасте.
Пики относятся к 14,
17 и 19 годам.**

Рисунок 2. ЧАСТОТА КУРЕНИЯ, % от числа опрошенных



Статистика

- ежегодно люди выкуривают **3600 миллиардов сигарет**;
- **3,5 миллиарда** жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от **5 миллиардов килограммов табака** .
- В настоящее время в России в подростковой среде курит **каждый второй мальчик и каждая четвертая девочка**.
- Среди взрослых курят **17 миллионов мужчин и 5,5 миллионов женщин**.

История вредной привычки



Табак

- Табак – растение семейства пасленовых. В диком виде произрастает в Америке и Австралии

- Индейцы Майя в центральной Америке курили табак уже в I веке до н.э. Употребляли табак разными способами – жевали, нюхали, курили

Это было туземной церемонией, религиозным обрядом, медицинской процедурой

В Европе табак с 1492 г.

- **1560 г. Jean Nicot**, посол Франции в Португалии отправил табачные семена французской королеве-матери (полагал, что табак служит лекарством от многих болезней)
- С начала **XVII века** табак возделывается в Голландии, Англии, Германии
- в **1697 г.** право исключительной торговли табаком предоставлено за 20.000 фунтов стерлингов английской компании
- Сигареты приобрели популярность во время Крымской войны (**1854-1856 гг.**)
- В Россию табак был завезен в **1585** году.



Х. Колумб



Начало эпидемии



- **1881 г. James Bonsack** запатентовал машину для изготовления сигарет

(запущена в 1884 г., производила 120.000 сигарет в сутки)

- **1890 г. Изобретены безопасные спички**



Причины побуждающие подростков курить

- 1 место** - начинают курить под побуждающим, подталкивающим психологическим воздействием своих приятелей курильщиков.
- 2 место** - любопытство, интерес, чувство новизны.
- 3 место** - желание казаться взрослым. Сигарета в руках, по мнению курящего, символ независимости, самостоятельности, мужественности.



Привычка или зависимость?

Привычка

- Мне нравится
- Я могу перестать думать об этом
- Если я не могу получить то, что мне хочется, это не повлияет на мое физическое состояние
- У меня нет желания увеличивать дозу
- Мне хорошо в кругу моих родных, а им хорошо со мной
- **Я свободен**

Зависимость

- Я должен
- Я не могу без этого жить, я постоянно думаю об этом
- Когда я не получаю того, чего хочу, я испытываю физическую боль
- Я увеличиваю дозу, зная, что это опасно для моей жизни
- Я теряю семью и друзей
- **Я – раб**

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

ГЛИКОЛ ПРОПИЛЕН

БЕНЗОПИРЕН

МЫШЬЯК

АЦЕТОН

СВИНЕЦ

ФОРМАЛЬД

These are some of the harmful chemicals smokers inhale.

ТОЩАЛ

ФЕНОЛ

БУТАН

КАДМИЙ АЛЮМИНИЙ

БЕНЗИН

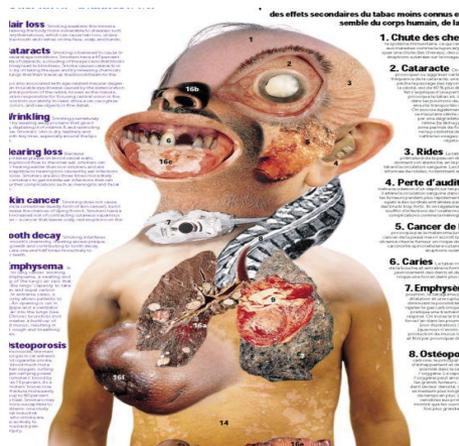


Курящие ежегодно “выкуривают” в атмосферу:

- 720 тонн синильной кислоты,
- 384000 тонны аммиака,
- 108000 тонн никотина,
- 6000000 тонн дегтя,
- более 550000 тонн угарного газа.

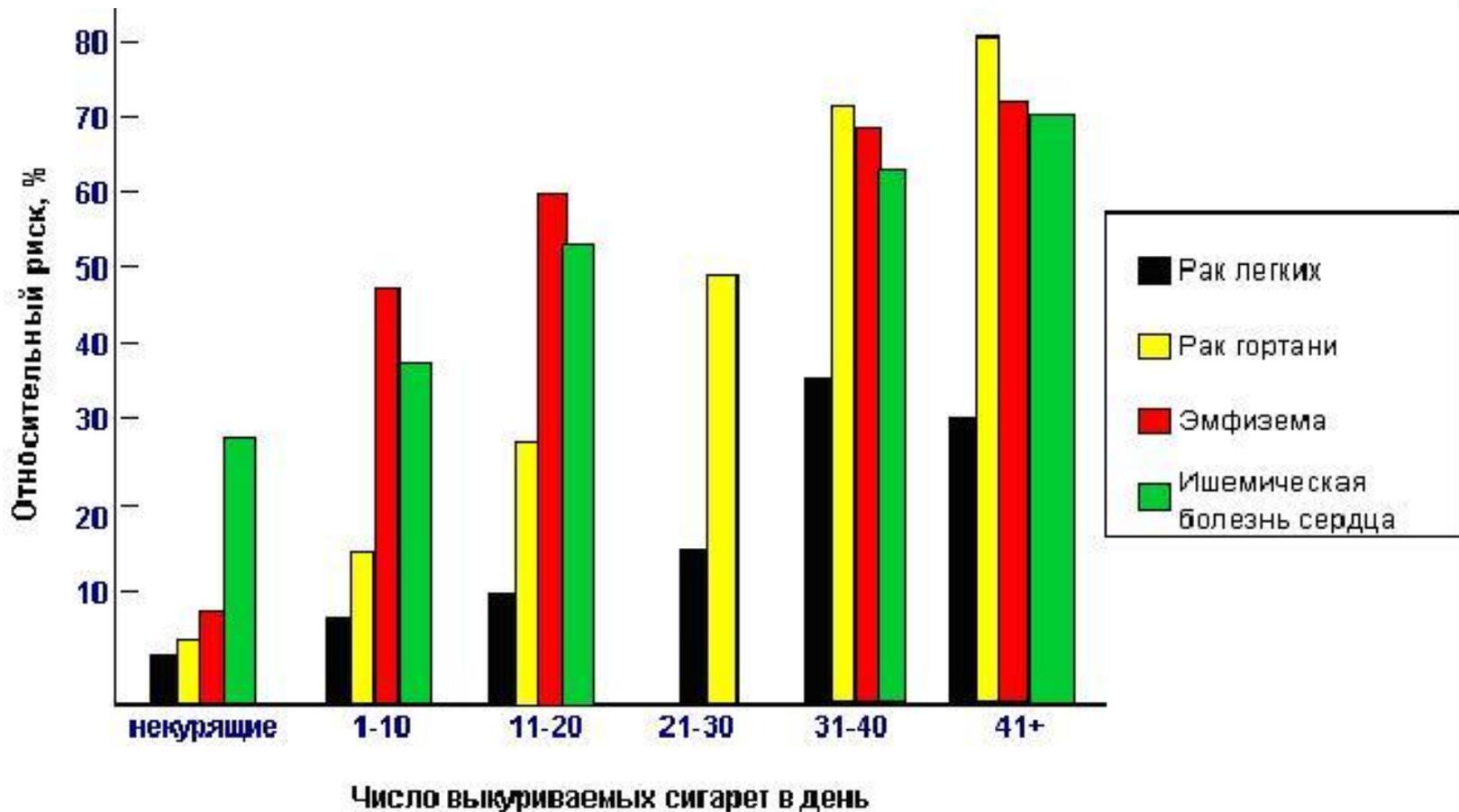


Органы – «мишени»



- Рака легких в 17 раз
- Рака полости рта в 18 раз
- Рака гортани в 11 раз
- Хронических обструктивных заболеваний легких в 8 раз
- Рака мочевого пузыря в 2 раза
- Инфаркта миокарда в 2 раза
- Инсульта в 2 раза

Риск возникновения заболеваний



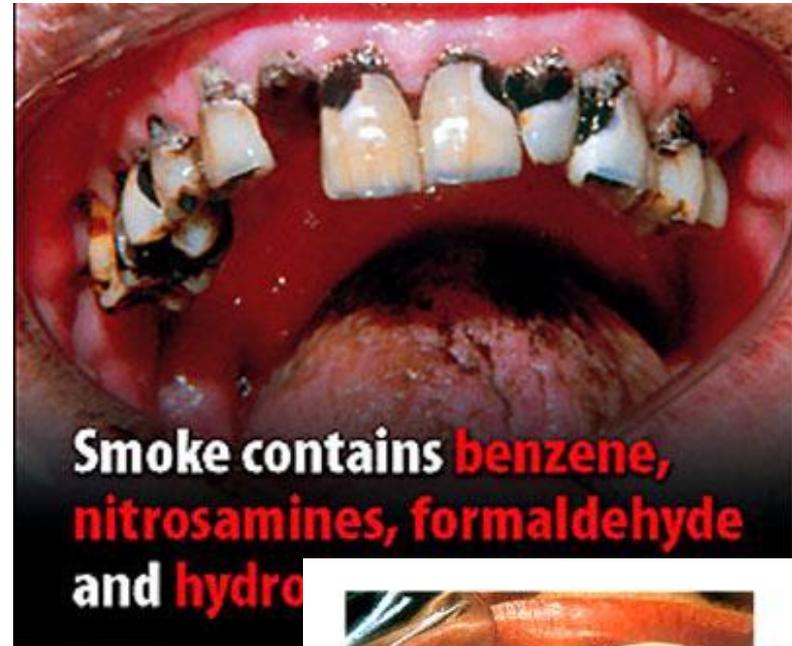
Легкие и трахея



- Раздражения, воспаления слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи бронхов, а также легочных альвеол
- Хронический бронхит курильщика,
- эмфизема,
- Рак губы, гортани, трахеи и легких,
- Воспаление слизистых оболочек зева, трахеи, бронхов;
- На **95%** чаще возникает туберкулез

Ротовая полость

- Разрушение зубов (на **48%** чаще),
- Рак губы, языка,
- Потеря вкусовых ощущений,
- Воспалительные процессы в деснах



Мозг

- Сначала – возбуждение нервных процессов, затем резкое торможение, что приводит к повышению кол-ва сигарет,
- Ухудшение кровообращения мозга: головные боли, ухудшение памяти, утомляемость,
- ослаблению нормального восприятия разговорной речи,
- Амблиопия – полная или частичная слепота.



Инсульт



Курение и подростки



- Число неуспевающих учеников оказалось в тех классах, где были выявлены курящие школьники,
- Курящий подросток заметно отстает от сверстников не только в психическом, но и в физическом развитии,
- Недостаточно насыщаемость крови - кислородом, нарушение обмена веществ, в частности усвоения витамина С, приводит к резкому снижению мышечной силы, нарушению работоспособности,
- **Подавляющее большинство курильщиков - люди недостаточно волевые.**

Желудок и печень

- Гастрит,
- Язва желудка и двенадцатиперстной кишки (на **90%** чаще),
- Рак,
- Нарушение обмена веществ



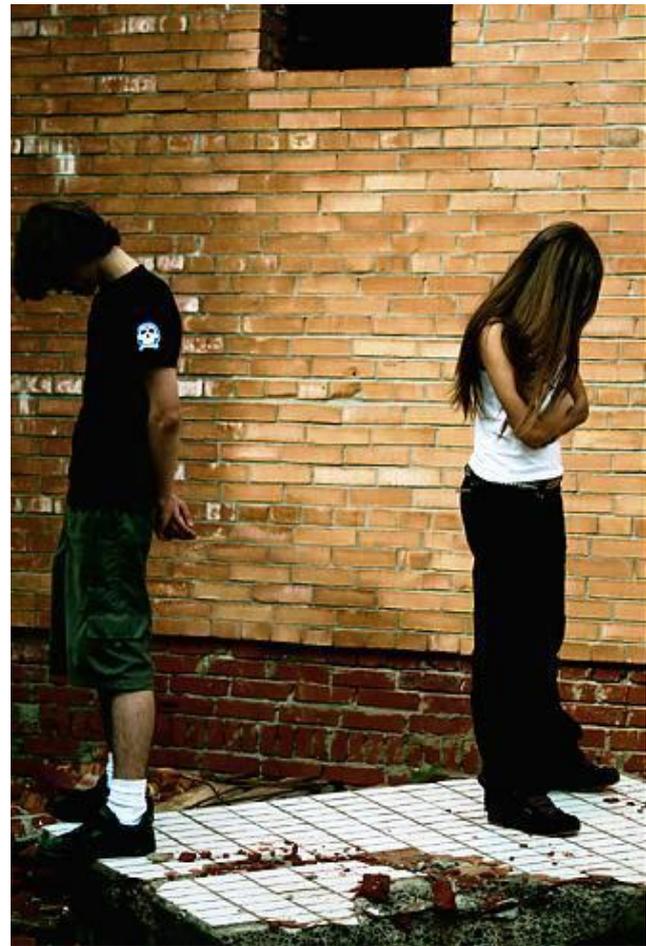
Сердце



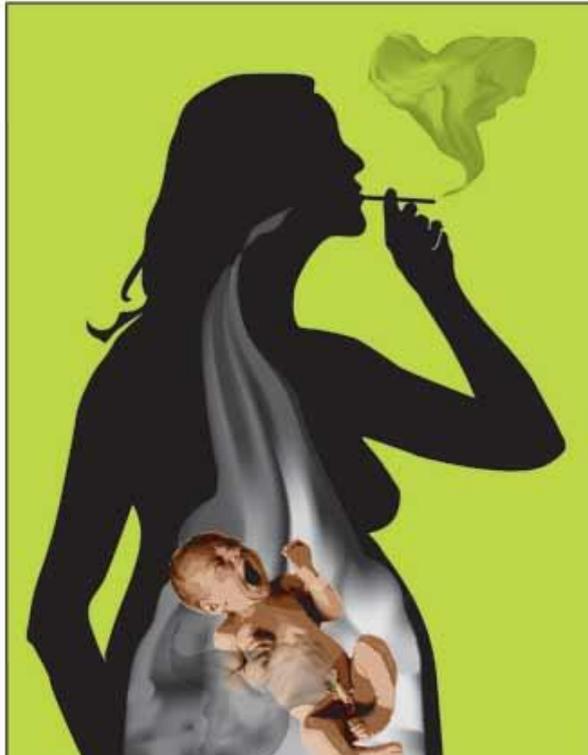
- Увеличивается объем сердца,
- Повышается артериальное давление,
- Возрастает скорость сокращений миокарда (**12-15 тыс.** сокращений в сутки),
- Спазм сосудов,
- Гангрена нижних конечностей (на **14%** чаще),
- Инфаркт миокарда

Половая система

- Снижение половых функций,
- Мешает получать удовольствия,
- Приводит к мужской импотенции,



Курение и беременность

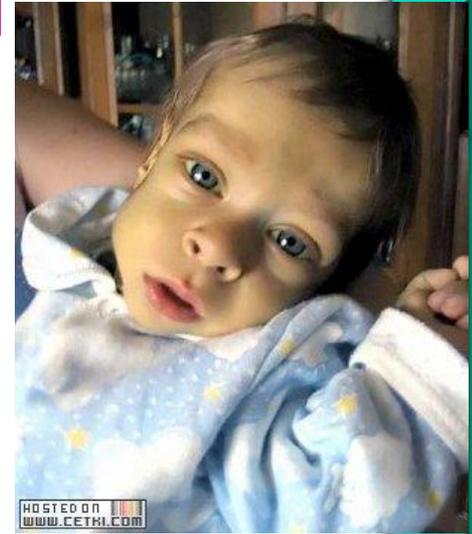


- Никотин уменьшает кровоток и снижает поступление кислорода к растущему организму.
- У курящих матерей выкидыши встречаются в 2-3 раза чаще



Курение и дети

- Дети у курящих женщин рождаются беспокойными, слабыми, часто у них понижен вес тела.
- У курящих матерей новорожденные весят на 230 грамм меньше, чем у некурящих,
- Чаще возникает трисомия (лишняя X-хромосома)



507 часов
В ГОД
у вас ворует

сигарета!



Хотели бы Вы, чтобы ваши дети курили?



Семьи курильщиков



Так выглядит «курильщик»



Какой неприглядный курильщика вид:

- Кожа сероватая или желтая, дряблая,
- «прокуренный» хрипловатый голос
- Запах какой изо рта неприятный,
- Желто-коричневые зубы,
- Одышка тяжелая – в общем, понятно,
- Волосы тусклые, ломкие, выпадают,
- Руки сухие, с желтыми пальцами от никотина, со вздутыми венами,

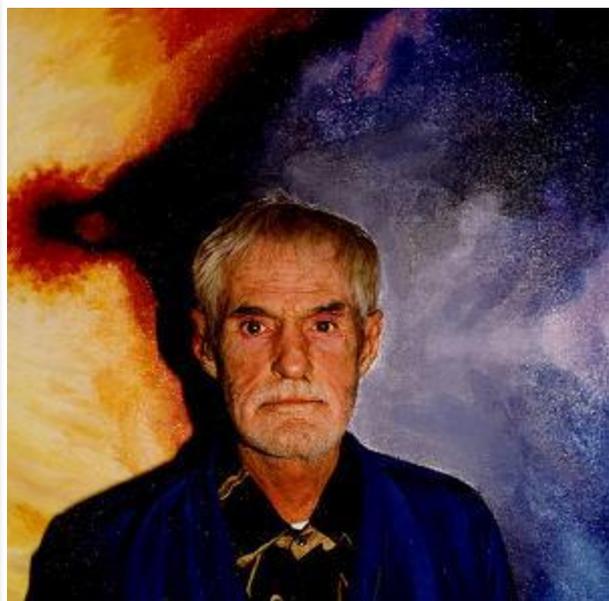
Женское «лицо» никотина

Никотин на
внешности
женщин
сказывается
отрицательнее,
чем на мужчинах:

- Кожа быстро стареет,
- Кожа пронизана глубокими морщинами,



Продолжительность жизни



**Никотин отбирает
в среднем
10 лет жизни!**

«Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем - и проживете столько, сколько жил Тициан" – 99 лет (И.П.Павлов)



- Смертность у курящих на 50% выше, чем у некурящих.



20 MINUTES AFTER LAST CIGARETTE



- Blood pressure drops to normal
- Pulse rate drops to normal rate
- Body temperature of hands, feet increases to normal

8 HOURS



- Carbon monoxide level in blood drops to normal
- Oxygen level in blood increases to normal

24 HOURS

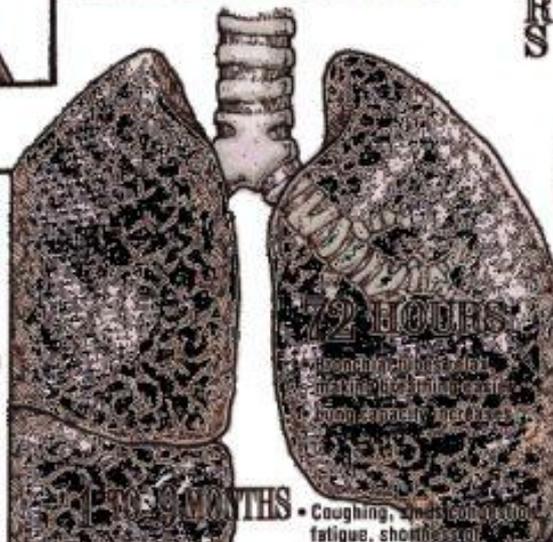


- Chance of heart attack decreases

10 YEARS

- Lung cancer death rate for average smoker drops to 12 deaths per 100,000 – almost the rate of nonsmokers
- Precancerous cells are replaced
- Other cancers – such as those of the mouth, larynx, esophagus, bladder, kidney and pancreas – decrease (There are 30 chemicals in tobacco smoke that cause cancer)

Source: Arizona Lung Association



48 HOURS

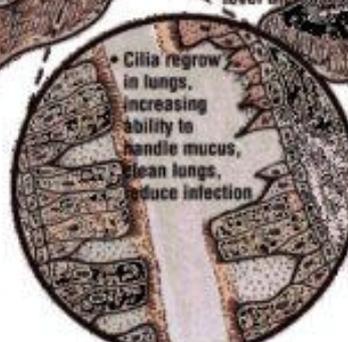


- Nerve endings start to regrow
- Ability to smell and taste is enhanced

5 YEARS

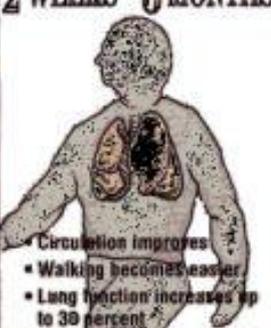
- Lung cancer death rate for average smoker (one pack a day) decreases from 137 per 100,000 people to 72 per 100,000

1 YEAR



- Cilia regrow in lungs, increasing ability to handle mucus, clean lungs, reduce infection

2 WEEKS - 3 MONTHS



- Circulation improves
- Walking becomes easier
- Lung function increases up to 30 percent

Пассивное курение

При курении **25%** вредных веществ табачного дыма сгорают, **25%** - поглощает курящий, а **50% (!)** отравляет воздух в помещении, где курят.



Симптомы при пассивном курении:

- Головокружение,
- Головная боль,
- Слабость,
- тошнота

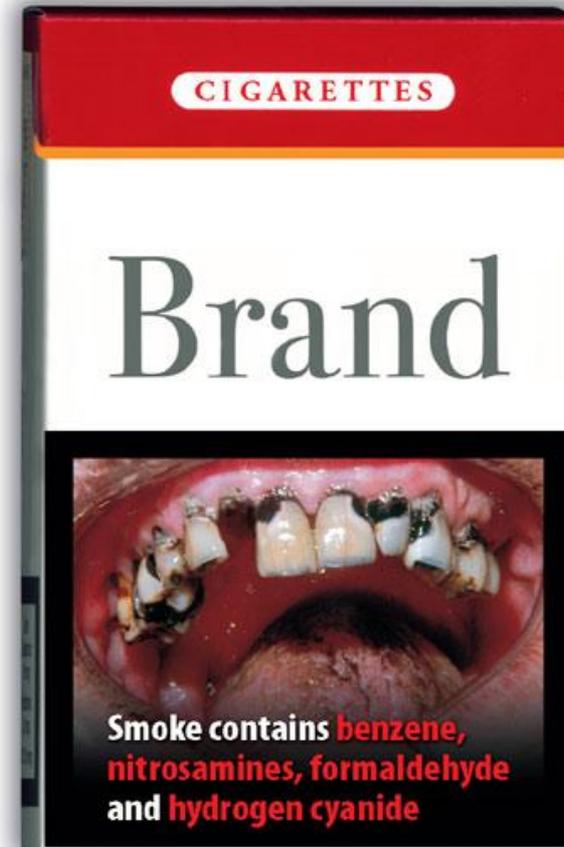
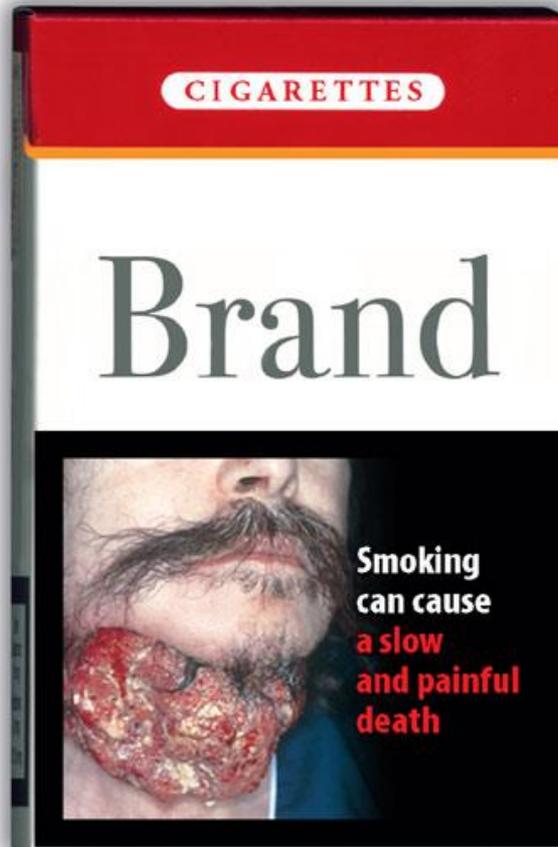


Пассивное курение

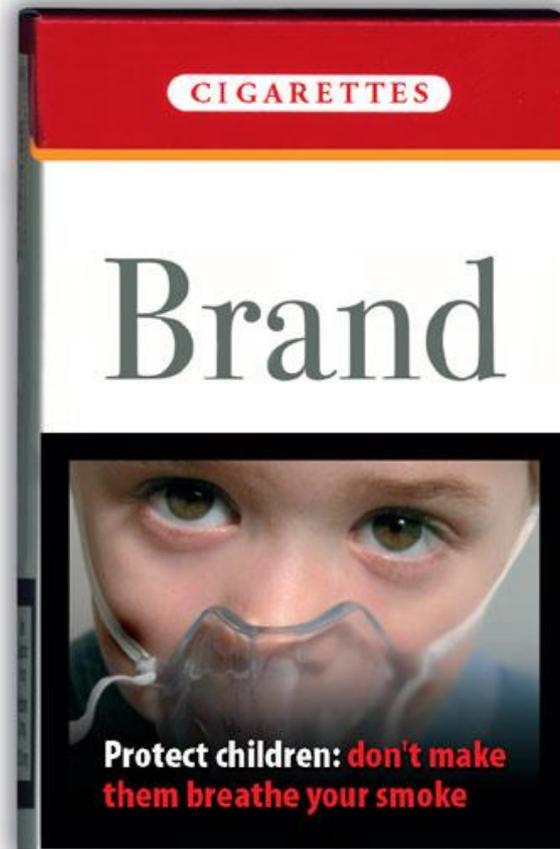
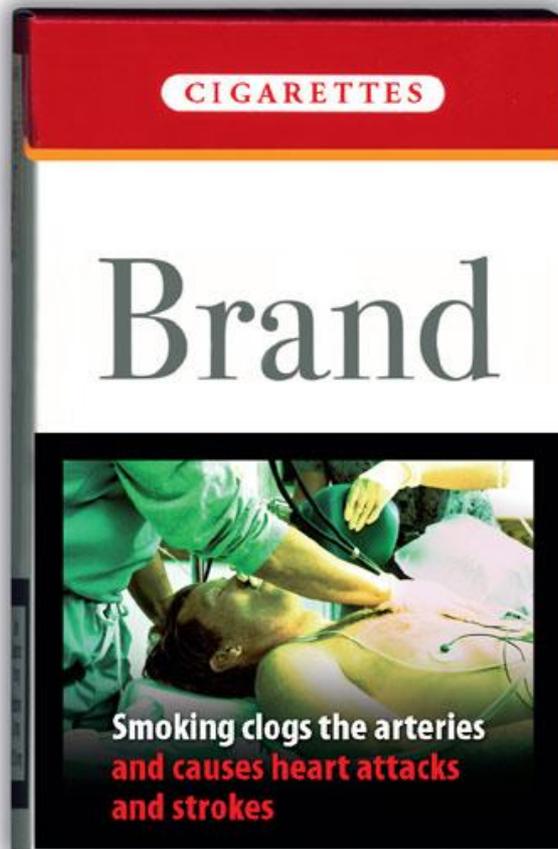


- способствует развитию атеросклероза,
- Серьезные аллергические реакции,
- Повышается риск заболеть раком,

Что вы разместите на пачке сигарет?



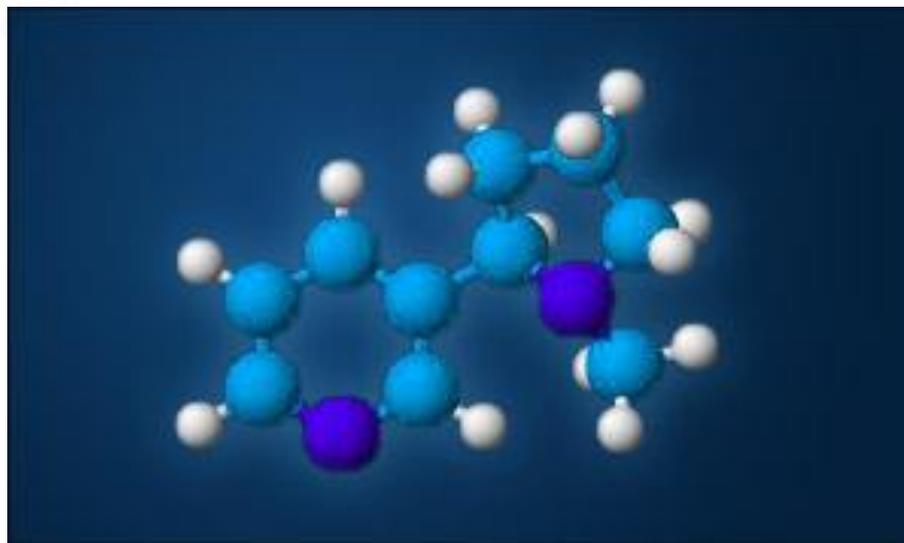
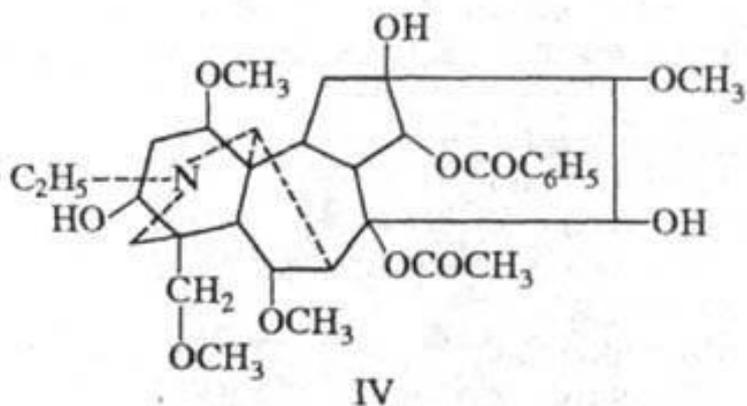
Что вы разместите на пачке сигарет?



Что вы разместите на пачке сигарет?



Формула никотина



Никотин – это наркотик!

- Никотин, фактически являясь **наркотиком**, быстро закабальет человека, приучает к себе.
- Он оказывает своеобразное, как бы **тонизирующее действие**, а когда организм не получает очередную порцию табачного дыма, то наступает **тягостное ощущение, упадок настроения, подавленность**.
- “Тонизирующий” эффект обусловлен непосредственным действием никотина, на центральную нервную систему. При этом с течением времени требуется всё большая доза никотина. **Это приводит к увеличению выкуриваемых сигарет.**





Как бросить курить?



- **1** -Вы должны быть уверены в том, что хотите этого;
- **2** – раздражительность и грубость, вот те основные качества, которые возможно будут вас характеризовать как минимум 1-2 дня;
- **3** - Избегайте компаний, где вы по обыкновению травили себя;
- **4** – Рефлекс - штука сильная, пользуйтесь леденцами, жвачкой, хоть «Чупа-чупсом», но сигарету не берите;
- **5** - Нагружайте себя физическим трудом и спортом;
- **6** – рядом должен быть некурящий друг.

После того, как вы бросите курить:

- Уже **через месяц** значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.
- **Через 3-6 месяцев** легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).
- **Через 1 год** на 50% снизится риск развития коронарной болезни.
- **Через 5 лет** значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

История борьбы с курением

- **Конец XV века** – Rodrigo de Jerez посажен инквизиторами за курение в тюрьму
- **1604 г.** король Англии Джеймс I опубликовал памфлет «Ответный удар по табаку» (“A Counterblast to Tobacco”)
«...обычай, отвратительный для глаза, ненавистный носу, вредный мозгу, опасный легким...»
- **XVII век.** Папа Римский приказал отлучать от церкви католиков, потребляющих нюхательный или курительный табак в церкви.
(дым оскверняет аромат ладана, а кашляющие монахи нарушают стройность песнопений)
- **1606 г.** король Испании Филипп III издал указ, ограничивающий выращивание табака
- **1634 г.** Царский указ вырывать ноздри курильщикам и продавцам табака. «Рецидивистам» рубили головы
- **XVII век.** Турецкий султан Мюрад IV запретил продажу табака. Нарушителям рубили голову, а тело бросали на улицу.



Международный день борьбы с курением



15 ноября



Итак, выбирай -

Курение

Здоровье



ИЛИ

