

*ТРИ СТУПЕНИ,  
ВЕДУЩИЕ ВНИЗ*

**КУРЕНИЕ  
АЛКОГОЛИЗМ  
НАРКОМАНИЯ**

*«Здоровье - гонорар мудрых»  
Беранже*

Сегодня в нашей стране забота о здоровье возведена в ранг важнейшей государственной задачи. Для ее успешной реализации создаются все необходимые условия.

Современная медицина, изучающая закономерности изменения здоровья человека под влиянием различных факторов, утверждает, что гармонично развитой личностью (мужчина - умный и сильный, женщина - красивая и обаятельная) может быть только здоровый человек.

Так какие же факторы влияют на здоровье человека?

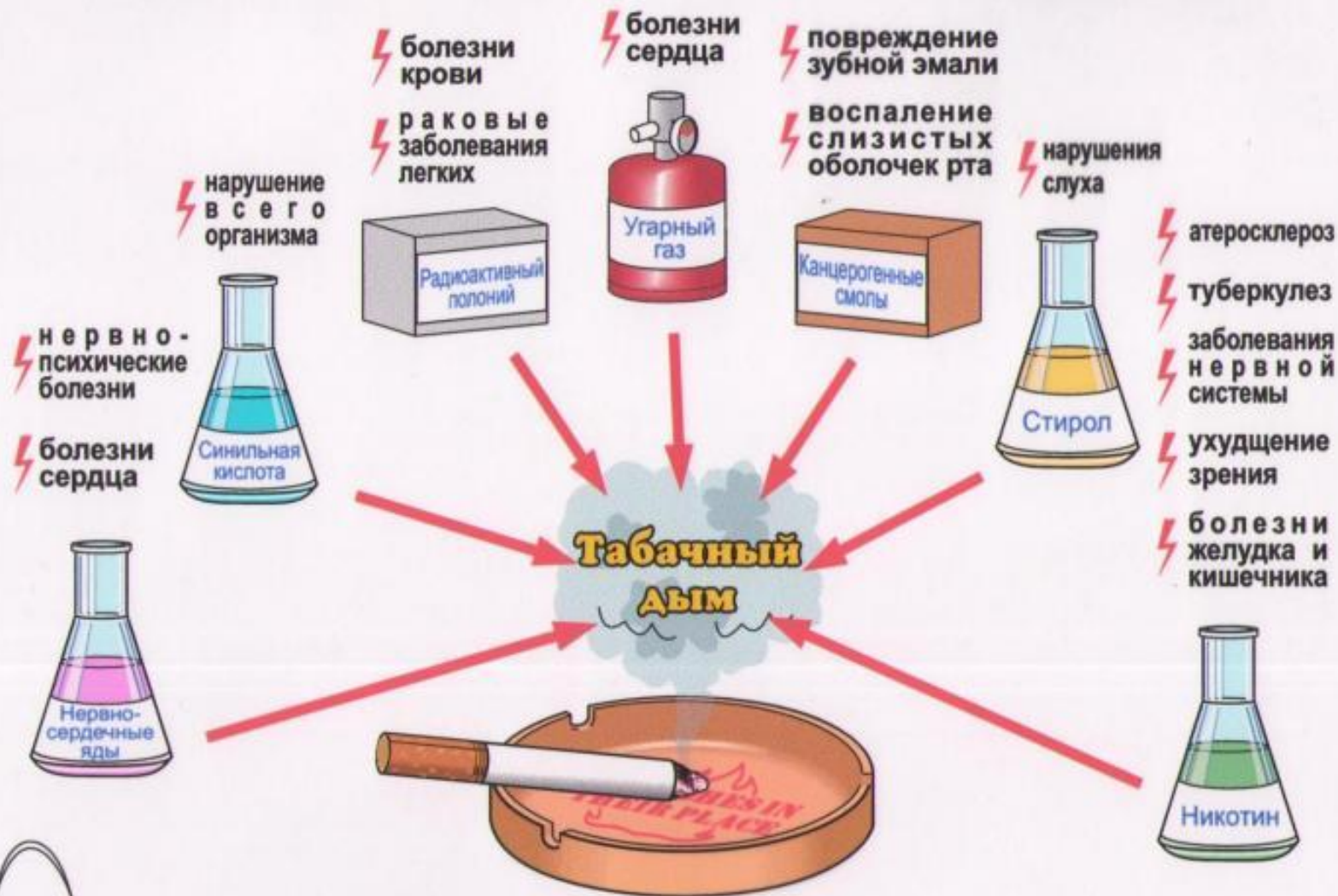
- 20% - состояние окружающей среды
- 20% - генетика (наследственность данного человека)
- 10% - здравоохранение
- 50%- образ жизни (имеется ввиду **здоровый образ жизни**)

Вырисовывается такая неблагоприятная картина: более 2/3 населения страны не занимается спортом, более 30% имеют избыточный вес, зато почти каждый второй имеет вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики.

# Состав табачного дыма

- **Никотин** — это яд, за 7 секунд после затяжки достигает мозга, в сигарете содержится 6-8 мг никотина, 3-4 мг попадают сразу в кровь, смертельная доза для человека 50-100 мг.
- **Угарная кислота** — при курении резко уменьшает уровень кислорода в крови
- **Аммиак** — раздражает и воспаляет слизистую оболочку рта, гортани, бронхов
- **Табачный деготь** — содержит много веществ, вызывающих рак
- **Канцерогены** — вредные вещества, продукты горения

# Состав табачного дыма и его действие на организм



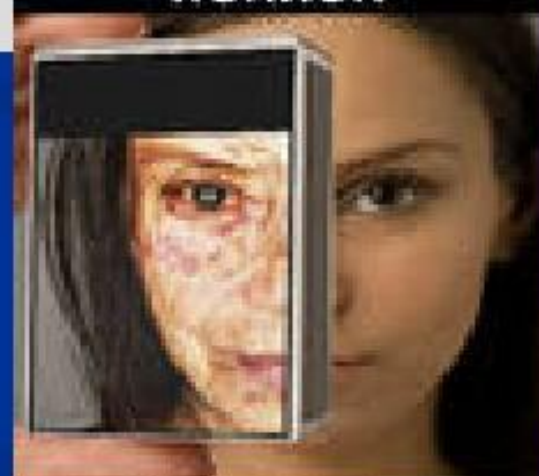
## Привычки

Утром наполнить спешу  
никотином  
Хилые легкие: пусть похрипят.  
Так я воюю и с медициной  
И с утверждением курение – яд!  
Выпали волосы, щеки обвисли,  
Сердце в груди совершает  
прыжки,  
Память “хромает”, спутались  
мысли,  
Заметно дрожанье руки.  
Но с ненавистным журналом  
“Здоровье”,  
Что издается на радость ханже.  
Вплоть до победы биться готов  
я:  
Врач успокоил: недолго уже.

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ КУРЯЩИЙ УМРЕТ



HORROR



O Ministério da Saúde alerta.  
Esta gravidade causa consequências  
perigosas de longo prazo.



FAMA DE FUMAR  
SEMPRE SAQUE  
0800 41 1017

# Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоровым образом ЖИЗНИ.

- Каждый курильщик, потребляющий в день 20 сигарет, добровольно сокращает свою жизнь на пять лет, каждая выкуренная сигарета "стоит" ему пять с половиной минут жизни. Смертность среди курильщиков в среднем на 50 процентов выше, чем среди некурящих. По данным европейского отделения ВОЗ, в 1982-2000 годах в одной лишь Европе курение будет причиной смерти 10 миллионов человек от таких заболеваний, как рак легких, болезни сердца и эмфизема.
- Установлено, что алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека. По данным официальной статистики, в Англии 70 процентов самоубийств совершается в состоянии опьянения. По официальным статистическим данным, в США ежегодно регистрируется 400 тысяч травм, происшедших в состоянии опьянения.

# Приобретенные болезни



От этой «милрой»  
сигареты,  
Сосудов спазм,  
гастрит, колит.  
Вся слизистая рта  
разъета,  
И развивается  
бронхит.

- 
- Многочисленные эксперименты показали: после выкуренной сигареты (папиросы) резко увеличивается по сравнению с нормой количество кортикостероидов, а также адреналина и нор адреналина. Эти биологически активные вещества побуждают сердечную мышцу работать в более учащенном ритме; увеличивается объем сердца, повышается артериальное давление, возрастает скорость сокращений миокарда.
  - Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Сам по себе такой режим неэкономичен, так как излишняя постоянная нагрузка ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы.
-



## ВЫВОДЫ:

Курение табака – одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая к серьезным нарушениям здоровья. Чумой 20 века стали называть курение многие врачи. Люди не задумываются о последствиях курения, считая эту привычку как выражение своей независимости и самостоятельности, не понимая, что они тем самым укорачивают свою жизнь и жизнь своих близких, а что самое страшное подвергают опасности жизнь и здоровье своих детей. Самое главное, найти в жизни правильные ориентиры и уметь **сказать «нет».**



# Поведение и чувства человека, который курит:

- грубость;
- обидчивость;
- беспокойство;
- страх.



# Вопрос – ответ...

- Верно, что от табачного дыма тепло на морозе?



- Нет, потому что яды (вредные вещества) в табаке сужают сосуды и повышают кровяное давление.

# Вопрос – ответ...

- Верно, что курение успокаивает нервы, защищает от стресса?



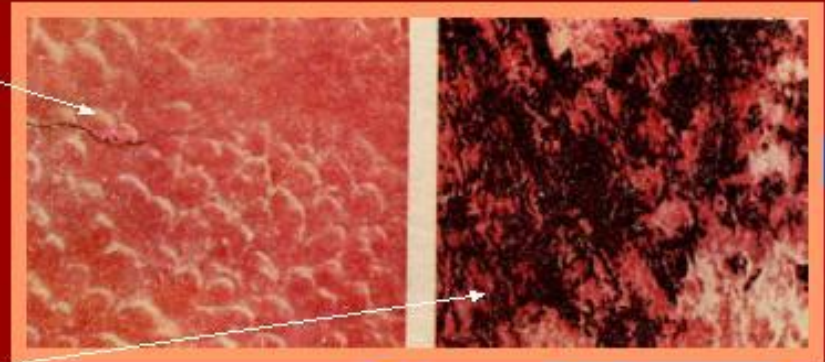
- Нет, потому что стресс (беспокойство, страхи, тревога) рождается от

# Рот курящего человека



# Легкие

- Легкие  
здорового  
человека.



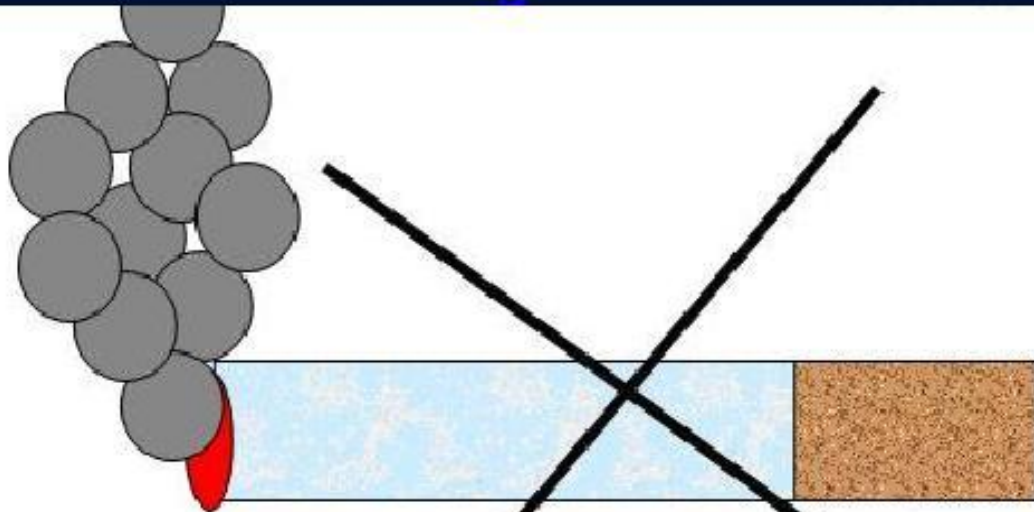
- Легкие  
курящего  
человека.

Рак ротовой  
полости у  
28-летнего  
курильщик  
а с 10-  
летним  
стажем



*A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.*

«Бросить курить никогда  
не поздно, но чем раньше,  
тем лучше!»



ОДНА ВЫКУРЕННАЯ СИГАРЕТА  
СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ НА 15 МИНУТ!!!



# Твои ответы на предложение закурить:

- Я не курю.
- Нет, я пробовал, и мне это не понравилось.
- Я хочу быть здоровым.
- Нет, спасибо, это сейчас не модно.
- Я лучше буду заниматься спортом.



**НЕ КУРИ  
НА РАБОЧЕМ  
МЕСТЕ!**



**НЕ БРОСАЙ  
ОКУРОК  
ГДЕ ПОПАЛО!**



# Правда об алкоголе!





- **Национальное бедствие, коллективное самоубийство наций, путь к катастрофе человечества - так оценивают ученые и общественность стремительно растущее злоупотребление спиртными напитками.**
- **Речь идет о генетической трагедии человечества.**
- **За последние сто лет выявлен неуклонный рост употребления спиртных напитков, обгоняющий прирост населения.**

# Влияние алкоголя на человека

- Доказано, что действие алкоголя на мозг находится в прямой зависимости от его концентрации в крови. В начале опьянения страдают структуры коры больших полушарий; активность центров мозга, управляющих поведением, подавляется: утрачивается разумный контроль над поступками, снижается критическое отношение к себе. По мере того как концентрация алкоголя в крови нарастает, происходит дальнейшее угнетение тормозных процессов в коре головного мозга. Центры ее приходят в хаотическое возбуждение, из-под их регулирующего влияния высвобождаются нижележащие подкорковые отделы, что сопровождается раскрепощенностью низших форм поведения и инстинктов. При очень большом содержании алкоголя в крови угнетается активность двигательных центров мозга, главным образом страдает функция мозжечка - человек полностью теряет ориентацию.

Алкоголизм – тяжелая  
болезнь, которую очень –  
очень трудно вылечить.



- Алкоголь крайне неблагоприятно влияет на сосуды головного мозга. В начале опьянения они расширяются, кровоток в них замедляется, что приводит к застойным явлениям в головном мозге. Затем, когда в крови помимо алкоголя начинают накапливаться вредные продукты его неполного распада, наступает резкий спазм, сужение сосудов.
- Доказано, что заболевания сердечнососудистой системы у людей, злоупотребляющих алкоголем, протекают значительно тяжелее, чем у непьющих. В первую очередь это относится к ишемической болезни сердца.
- Алкоголь пагубно воздействует на половые клетки, нарушает их созревание, жизнеспособность, вызывает в организме и другие непоправимые изменения





# Как алкоголь действует на нервную систему?

1. Сначала идет возбуждение – у человека бодрость и прилив сил, чувство счастья.



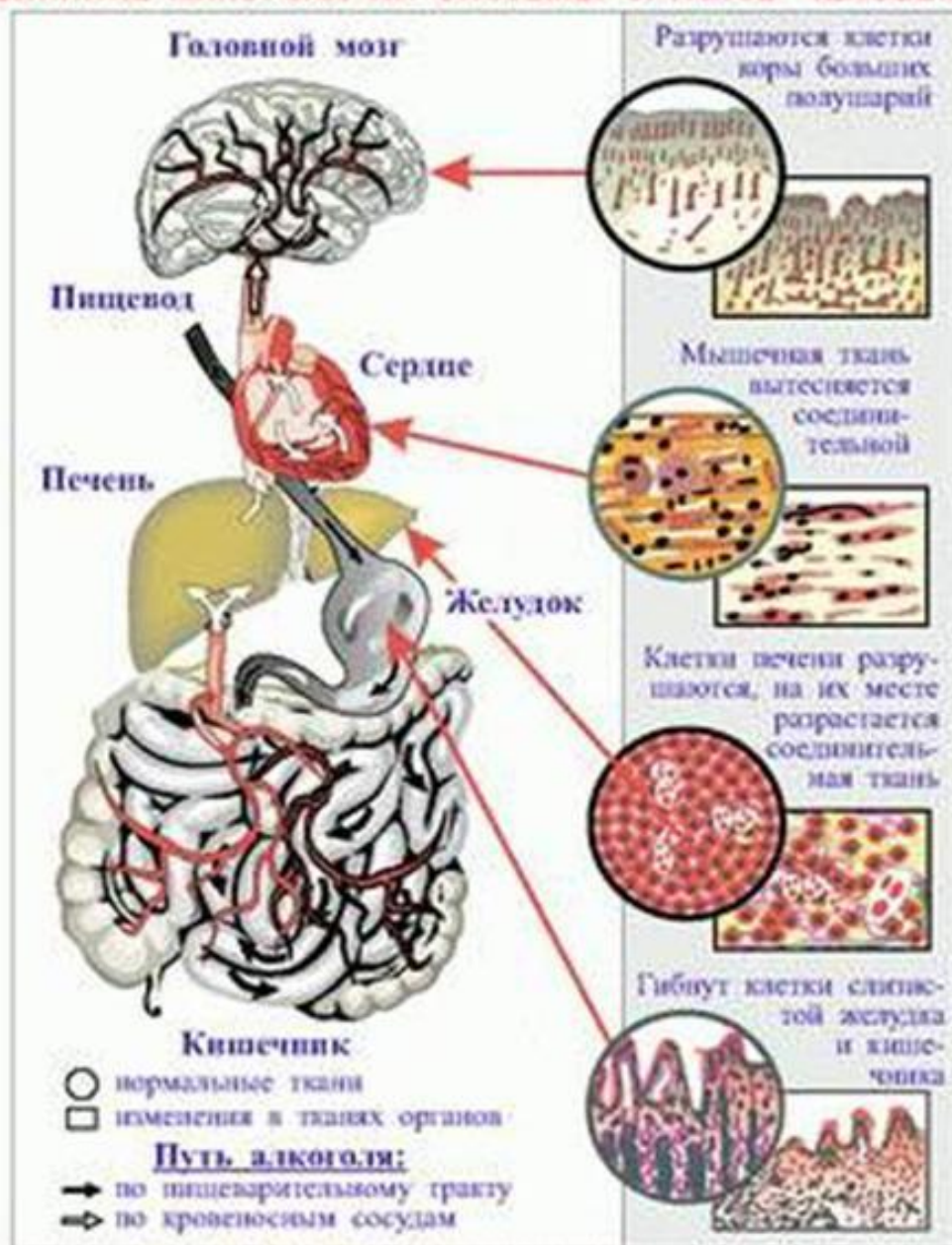
2. Потом появляется угнетение – у человека депрессия (тревога, страхи, переживания).



**Алкоголизм не передается от  
папы или мамы к детям.  
Только сам человек может  
силой воли победить эту  
болезнь!**

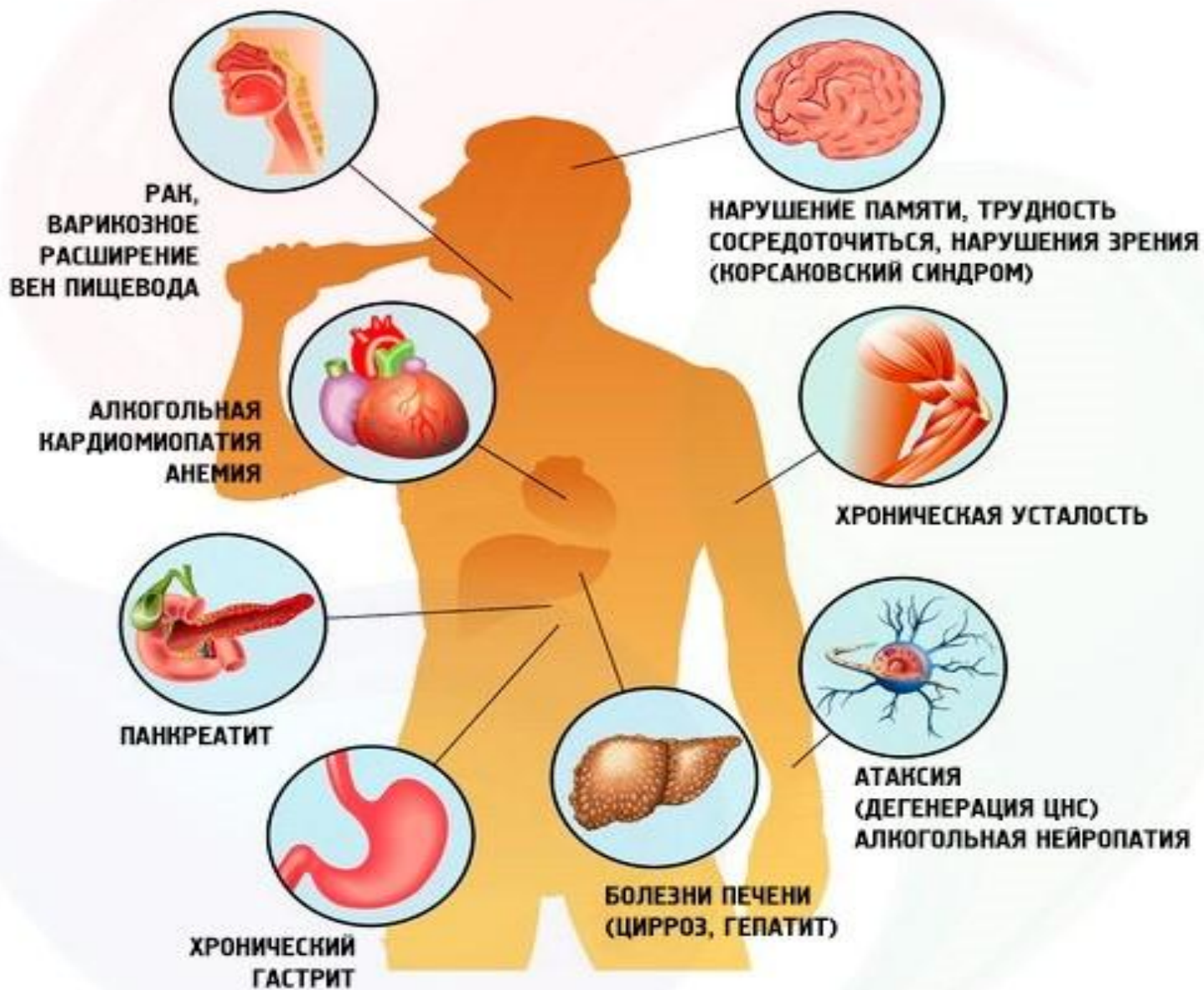


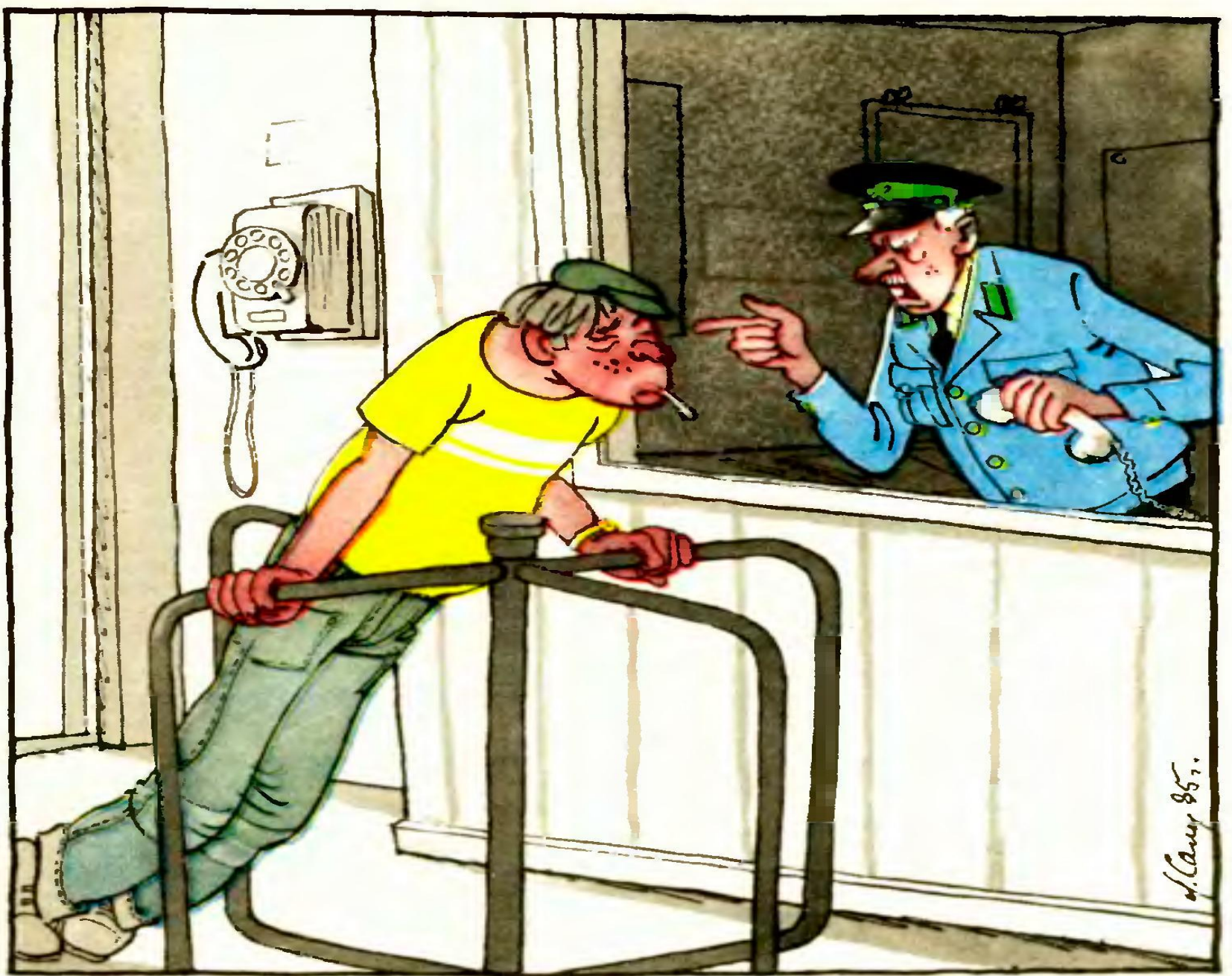
## ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА СИСТЕМЫ ОРГАНОВ ЧЕЛОВЕКА



**Последствия  
алкоголизма:  
поражение мозга,  
пищеводное  
кровотечение из  
варикозных сосудов,  
функциональная  
почечная  
недостаточность,  
анемия, нарушение  
свертываемости  
крови**

# АЛКОГОЛИЗМ (ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЧЕЛОВЕКА)





— Вот если мастер трезвый, скажу ему, что ты опять пьяный!

Рисунок  
Л. САМОЙЛОВА.

АЛКОГОЛЬ ВЕДЕТ  
К ТРАВМАТИЗМУ

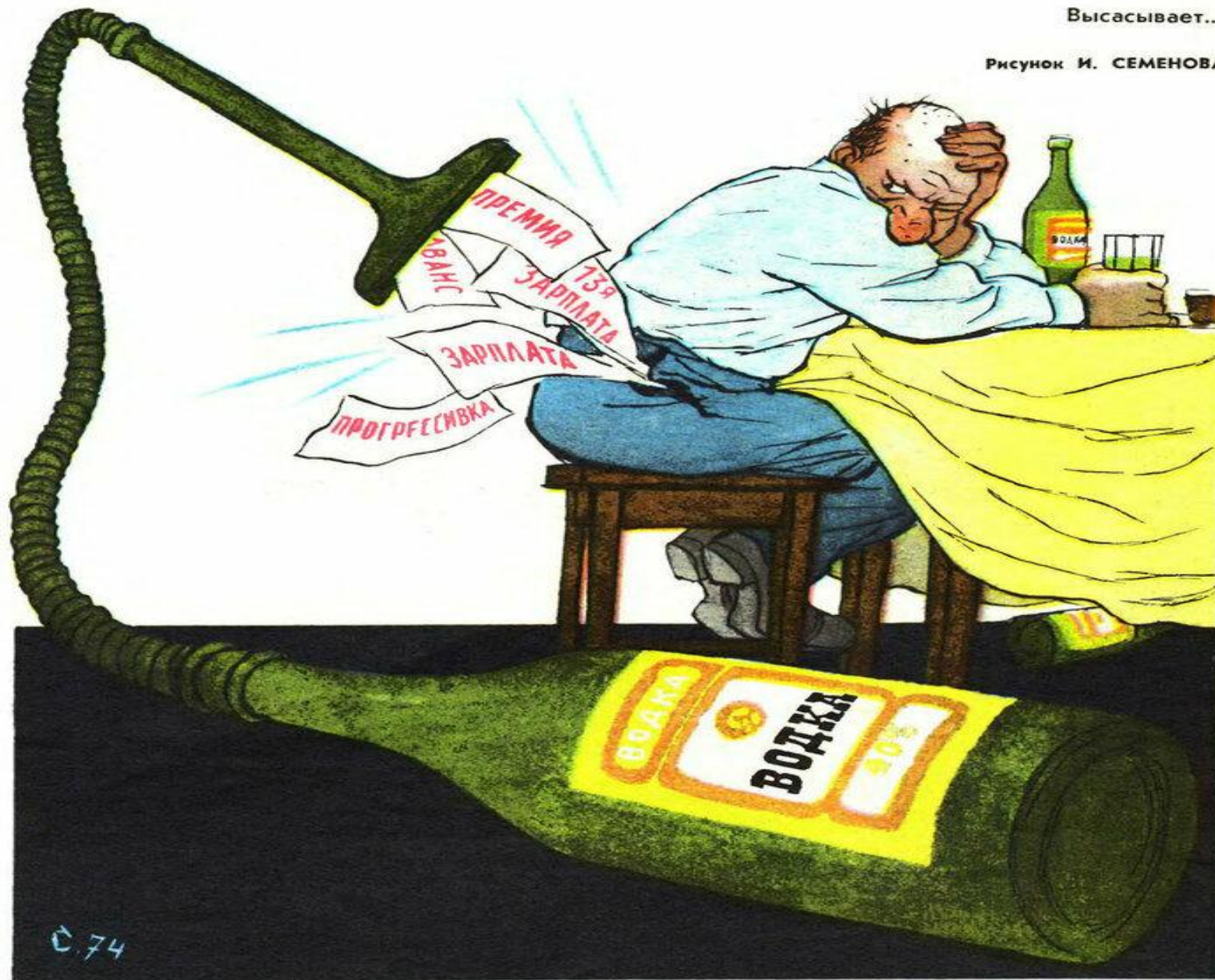


**ОХРАННАЯ  
ГРАМОТА**



Высасывает...

Рисунок И. СЕМЕНОВА

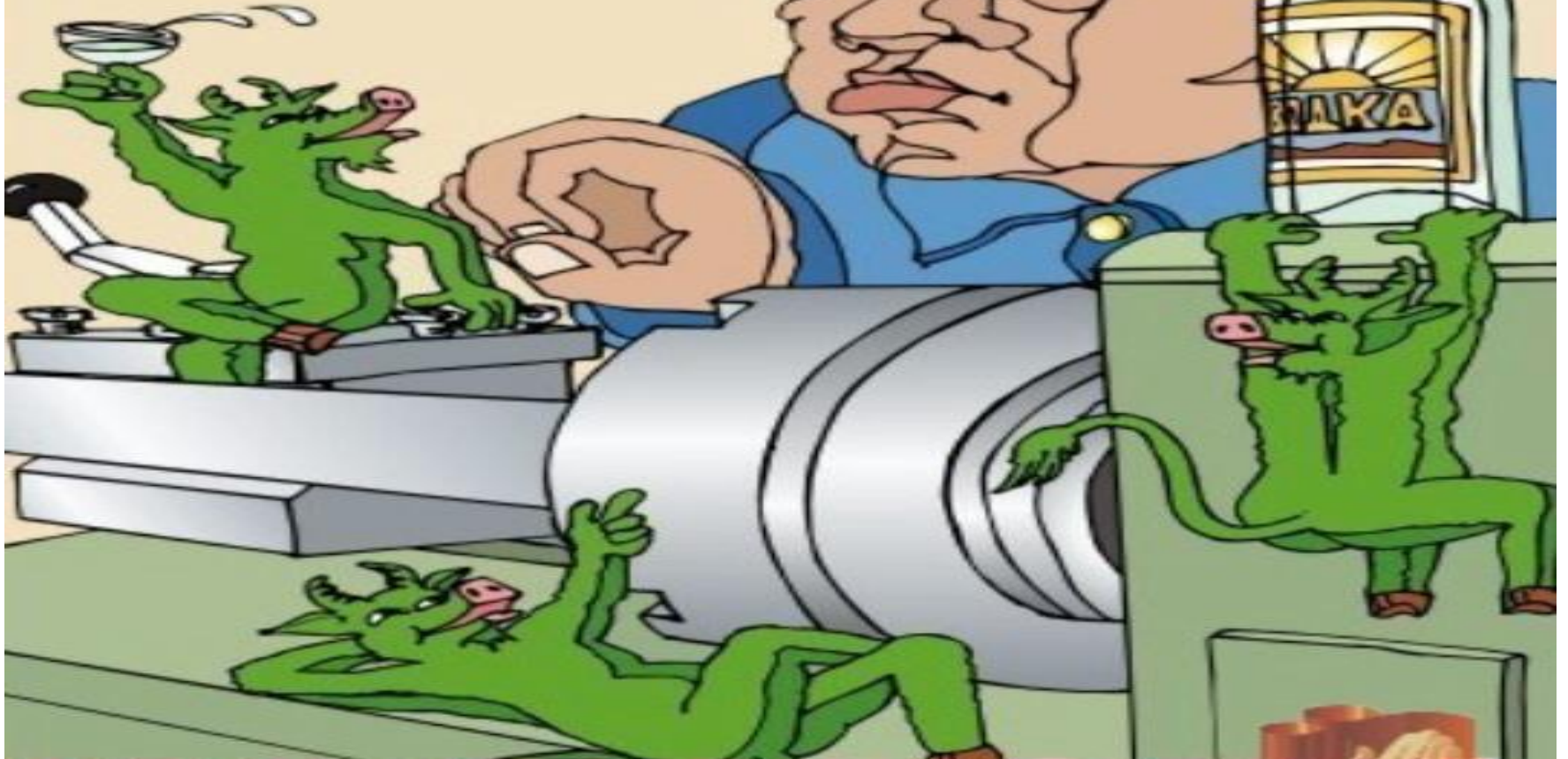


# Как узнать, что сотрудник пьян

- **Признаки:**
  - неконтролируемое поведение;
  - запах алкоголя (чувствуется запах алкоголя из ротовой полости);
  - нарушенная координация (неустойчивость равновесия и позы);
  - широкие зрачки;
  - красное лицо (покраснение или же побагровение кожных лицевых покровов);
  - возможные галлюцинации;
  - нарушение связной речи;
  - заметное дрожание пальцев рук;
  - поведение, нарушающее рабочую обстановку;

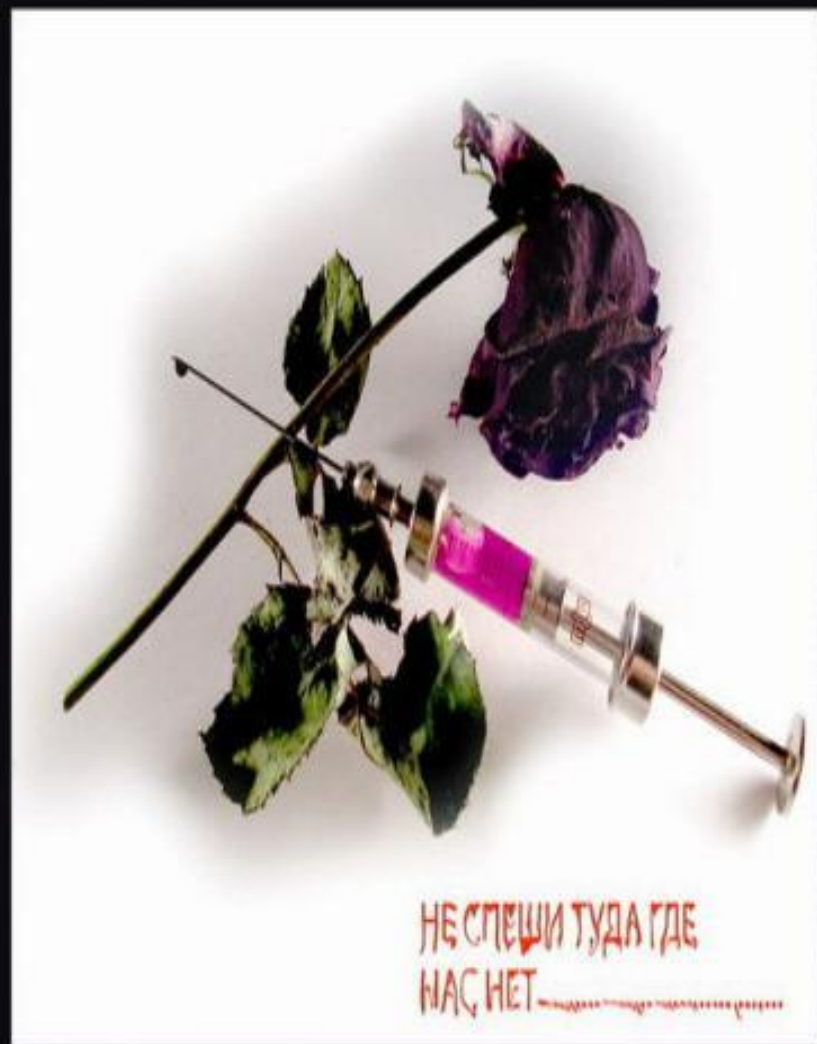


**НЕ ПЕЙ**



**НА РАБОТУ!**

# Наркомания



- Наркомания и токсикомания, очень опасные болезни.
- Они вызываются употреблением ряда веществ, оказывающих сильное воздействие на центральную нервную систему человека и разрушающих здоровье.
- К таким веществам относятся наркотики, препараты бытовой химии и др.
- Причиной заболевания зачастую является незнание последствий употребления этих веществ, иногда их пробуют за компанию со сверстниками.
- В настоящее время действенных способов лечения наркомании и токсикомании нет, поэтому нельзя поддаваться ни на какие уговоры попробовать эти вещества хоть один раз..

# Влияние наркотиков на организм

- Быстро и необратимо, незаметно для сознания человека, происходит разрушение клеток головного мозга
- Наркотик проникает в различные цепи обменных процессов в организме – без него развивается абстинентный синдром («ломка»)
- Возникают болезни внутренних органов
- Меняется внешний вид человека: расширены зрачки, застывшее, лишенное мимики лицо, очень сильная худоба



# Наркоманы – лечение или



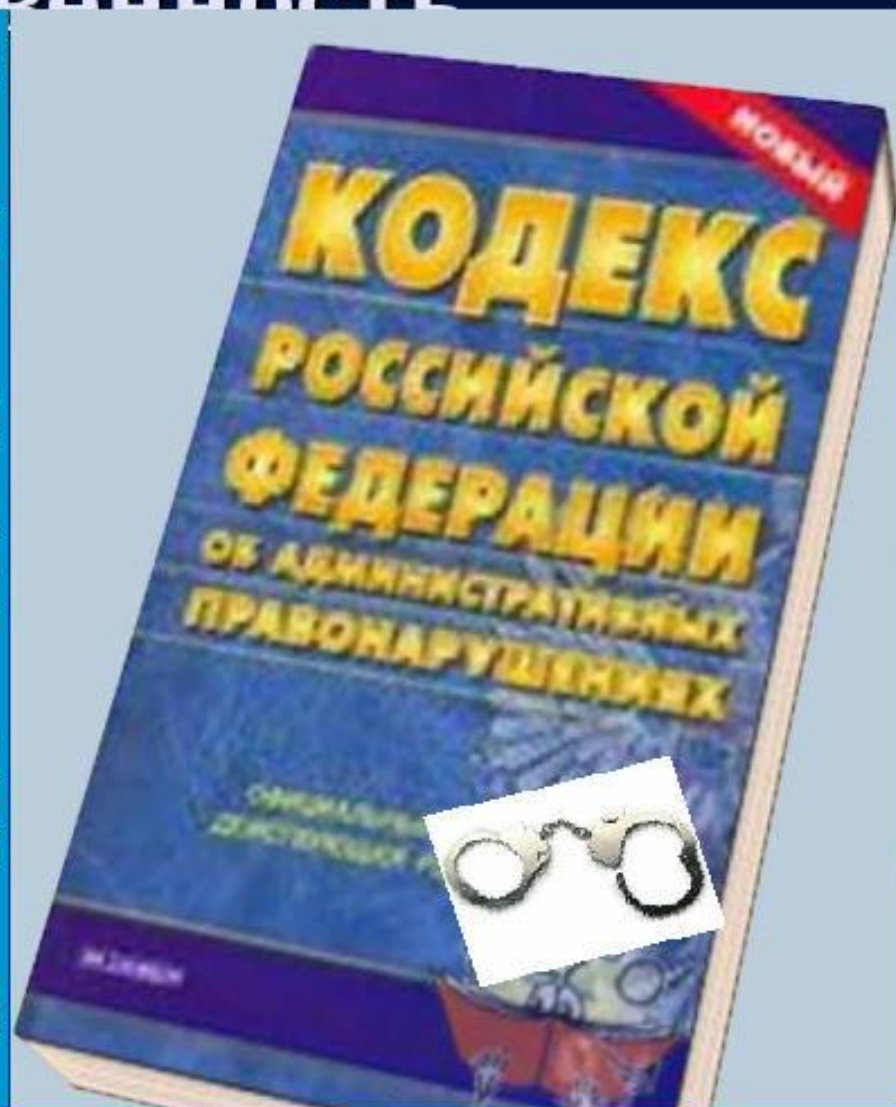
# Страшные последствия

у



# Наркотики и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- За приобретение и хранение наркотика - лишение свободы на срок до 3 лет - ст. 226 УК РФ.
- За сбыт наркотика или попытку сбыта - лишение свободы от 3 до 7 лет - ст.228 УК РФ.
- За употребление наркотиков - постановка на учет в органах милиции, у нарколога;  
отказ в приеме экзаменов на право вождения автомобилем, мотоциклом (административное наказание).
- За выращивание растений, содержащих наркотические вещества -от крупного штрафа до лишения свободы до 8 лет - ст.231 УК РФ.
- За склонение к употреблению наркотиков -лишение свободы от 2 до 5 лет -ст.230 УК РФ.



# Признаки наркомании [www.narkotiki.ru]

Внешние признаки	Очевидные признаки	Изменения в поведении
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Бледность кожи</li><li>➤ Расширенные или суженные зрачки</li><li>➤ Покрасневшие или помутневшие глаза</li><li>➤ Замедленная речь</li><li>➤ Плохая координация движений</li><li>➤ Похудение или прибавка в весе</li><li>➤ Блеск в глазах</li><li>➤ Нарушение пищеварения</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Следы от уколов, порезы, синяки</li><li>➤ Свернутые в трубочку бумажки</li><li>➤ Маленькие ложечки</li><li>➤ Капсулы, бутылочки, пузырьки</li><li>➤ Запахи табачного дыма с примесями запахов трав или синтетики</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Нарастающее безразличие</li><li>➤ Невозможность сосредоточиться</li><li>➤ Болезненная реакция на критику</li><li>➤ Частая и резкая смена настроения</li><li>➤ Смена круга знакомых</li><li>➤ Безобразное отношение к учебе</li><li>➤ Проявление грубости, лени</li><li>➤ Нарушение сна</li></ul>

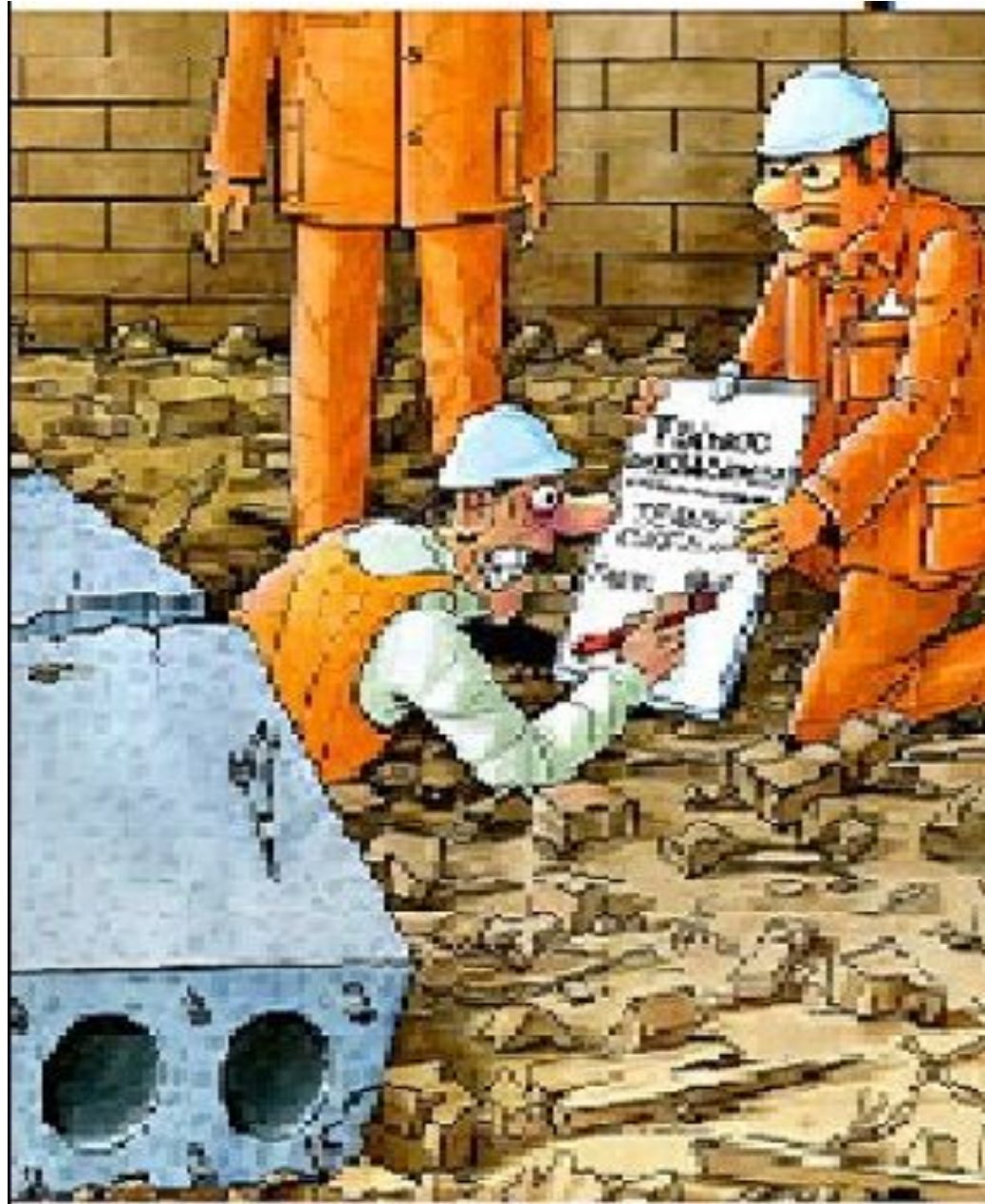
**НЕ ХОДИ ПО  
СТЕНАМ!**



**ИНСТРУКТАЖ КАК СВОД ЗАКОНОВ:  
РУКОВОДСТВУЙСЯ И ЗНАЙ!  
И В РАБОТЕ НЕУКЛОННО ПУНКТ ЗА  
ПУНКТОМ ВЫПОЛНЯЙ**







НА РАБОТУ ТЫ ПРИШЁЛ, С ТЕБЯ  
СПРОСИЛИ СТРОГО: ЧТО ТАКОЕ  
ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?  
ЗДЕСЬ У НАС СЕКРЕТОВ НЕТ  
СЛУШАЙ-КА ВНИМАТЕЛЬНО!!!  
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ВЫПОЛНЯЙ  
СТАРАТЕЛЬНО!!! СЛЫШИШЬ ВСЕ  
ТЕБЕ КРИЧАТ: " НЕ НАРУШАЙ  
КОНСТРУКЦИЮ!!!" ОЧЕНЬ  
ПРАВИЛЬНО КРИЧАТ СОБЛЮДАЙ  
ИНСТРУКЦИЮ!!!

**С РАННЕГО ДЕТСТВА  
И ДО ГЛУБОКИХ СЕДИН  
СОБЛЮДАЙ ОХРАНУ ТРУДА  
И ТЫ НЕУЯЗВИМ!!!**



- Проведение акций по охране труда под лозунгами:
- «Сделаем свой труд безопасным!»;
- «Хорошо оплачиваемый труд - достойный труд, если он безопасен!»;
- «Рискуешь здоровьем – рискуешь всем!»;
- «Небезопасный труд – негарантированный доход!»;
- «Работай только на прочной лестнице!  
Убьется тот, кто с лестницы треснется!»  
(В.Маяковский);
- «Перед машиной храбриться нечего –  
следи за безопасностью труда  
человечьего» (В.Маяковский).



# Они сделали свой выбор. А что выбираешь ты?



Они сделали свой выбор.  
А что выбираешь ты?

