



*ЗДОРОВЬИЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ*

Здоровый образ жизни- это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Здоровый образ жизни, как правило, включает в себя полноценное питание, занятия физическими упражнениями и соблюдение правил безопасности, вошедшие в привычку

Ключ к здоровью и безопасности заключается в профилактике.

Благодаря здоровому образу жизни, можно предотвратить травму или заболевание

ЗАБОТА О СОБСТВЕННОМ ОРГАНИЗМЕ.

Если вы проявляете заботу о своем здоровье уже сейчас, в будущем вы от этого только выиграете. Обычные ежедневные действия: прием пищи, занятия физическими упражнениями, отдых, работа, сон являются основными компонентами здорового образа жизни. И только от вас зависит воплотить это в жизнь.

ЗДОРОВЬЕ – - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем

ОНО напрямую сопряжено с ощущением полноты жизни, миром : семье.



ВЫВОД: болен не только тот человек, кто имеет хронические заболевания или физические дефекты но и тот, кто безнравствен, обладает низким интеллектом или неустойчивой психикой .

Охрана здоровья граждан - система мероприятий политического, экономического, правового, социального, научного, медицинского, в том числе санитарно-противоэпидемического (профилактического) характера, осуществляемых органами государственной власти Российской Федерации, ОГВ субъектов РФ , ОМС , организациями, их должностными лицами и иными лицами, гражданами **в целях профилактики заболеваний**, сохранения и укрепления физического и психического здоровья каждого человека, поддержания его долголетней активной жизни, предоставления ему медицинской помощи

На здоровье влияют биологические, природные, социальные факторы. К ним относится социальная среда, в которой растет и живет человек, величина реальной заработной платы, продолжительность и условия труда, качество питания, жилищные условия, уровень медицинской помощи, соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Здоровье населения – социальный фактор, оно определяется уровнем рождаемости, смертности, в том числе детской, заболеваемости, физического развития, величиной средней

продолжительности жизни

Неблагополучные социальные факторы , влияющие на здоровье в России:

- ✓ Материальное неблагополучие значительной части населения страны- сельских тружеников, пенсионеров, инвалидов, работников бюджетной сферы;
- ✓ Развал жизни на селе: безработица, нищета, повальное пьянство;
- ✓ Недопустимо высокий для цивилизованной страны уровень беспризорных, брошенных детей;
- ✓ Зашкаливающий уровень социального неравенства, разрыва между доходами самых богатых и самых бедных(в развитых странах мира этот коэффициент составляет 4-6, в России 15-20, в Москве около 50);
- ✓ Высокая зависимость доступа к качественным медицинским и образовательным услугам от финансовых возможностей человека, его семьи;
- ✓ Духовно- культурная деградация общества, оскуднение чувств, проявляющихся в приоритете материальных ценностей, резким снижением интереса к чтению, в предпочтении примитивных развлекательных телепередач, в скудости активного разговорного лексикона(полсотни слов, из которых половина- нецензурные) и т.д.
- ✓ **ТРАДИЦИОННЫЕ беды нашей страны-** безответственность на всех уровнях, неумеренное употребление алкоголя, увлечение молодежи наркотиками.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Сейчас почти не рождается здоровых детей.

90% новорожденных - физически незрелые и недоношенные, каждый пятый из них - с генетическими отклонениями, а еще каждый пятый - с нервно-психическими расстройствами.



Главной причиной демографических показателей в России является:

• Быстрое снижение рождаемости;

• Высокая смертность;

• Низкая продолжительность жизни

(134-е место в мире по состоянию на 1 января 2010года)

Причины смертности: болезни системы кровообращения, несчастные случаи, отравления, травмы ,онкология



Питание



*Здоровый образ жизни начинается со **здорового питания**.
Правильная диета представляет собой сбалансированное питание,
которое обеспечивает функционирование, рост, развитие и
восстановление организма человека.*

*Мы всегда ощущаем себя комфортнее и счастливее, когда
правильно питаемся и здоровы.*

*Здоровое, сбалансированное питание предполагает наличие в
ежедневном рационе следующих основных видов продуктов: хлеба,
круп, картофеля, молочных продуктов, мяса, рыбы, овощей и
фруктов.*

*Практически вся потребляемая пища представляет собой смесь
питательных элементов, т.е. сахара, крахмала, клетчатки, жиров,
белков, минеральных солей, углеводов, витаминов и воды.*

*Большое значение имеет правильное
потребление жидкости – 1000–2000 мл.*



За последние 30-50 лет, продукты –
источники питательных веществ, снизили
содержание витаминов и минералов.

- **Капуста «потеряла»** 85% Ca
81% Fe
- **Яблоки –** 40% Fe
42,5% витамина С
41% витамина А
- **Говядина –** 100% витамина А
68% ПНЖК
36% Fe

Данные института Педиатрии г.Казань

Для удовлетворения суточной потребности ребенка в питательных веществах, необходимо употреблять:

- Для восполнения кальция – не менее 1 литра молока или 3 кг моркови, или 10 кг говядины;
- Витаминов В₁ и В₆ – 1 кг черного хлеба или 400-500 г нежирного мяса;
- Витамина С – 1 ведро яблок, 4-5 лимонов или 1,5-2 кг моркови.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА





Гречневая каша- самая полезная. Много полноценных белков, калия, магния, фосфора.

Пшеничная каша- содержит растительный белок и пищевые волокна, много калия и магния, железа. При варке вес пшеницы увеличивается в 6-7 раз, что создает чувство насыщения при низкой калорийности (полезна тем, кто хочет снизить вес)

Рис- способствует нормализации водно-солевого обмена. Полезен при склонностях к отекам и при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Овсянка – не уступает гречке. Ежедневное потребление 150-200г. овсяной каши снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Перловая и ячневая крупы богаты растительным белком, в них много клетчатки, поэтому они не способствуют увеличению веса.





Проросшие зерна пшеницы- содержат многие витамины группы В, минеральные вещества- цинк, селен, кальций, магний, фосфор, хром, кобальт, белок.

Способ приготовления: зерно следует хорошо промыть, выложить в сложенную в 2-3 слоя марлю, положить на дно эмалированной кастрюли, Слой зерен покрыть 2-3 слоями влажной марли. Через двое суток пророщенную пшеницу можно есть. Значительно вкуснее зерна перемолотые с орехами, медом, курагой, изюмом, финиками, Инжиром, яблоками или зеленью и морковью. Ежедневно необходимо съесть 50- 100г пророщенной пшеницы.

Отруби - лучше всего пшеничные. Это хороший источник пищевых волокон. Способствуют хорошему пищеварению, регулируют работу кишечника, увеличивают выведение холестерина из организма, в них много железа, калия, витаминов группы В и растительного белка.

Суточная доза - по столовой ложке три раза в день во время еды.



Пшеничные отруби рекомендуется употреблять в натуральном виде, предварительно запарив их кипящей водой до кашицеобразного состояния, а также добавлять в тесто, крупяные, овощные, мясные и рубленые рыбные блюда.



Соя- 45% белков относят к биологически полноценным.

По набору аминокислот они практически не уступают животным белкам. Важное достоинство- присутствие многих компонентов, обладающих важными профилактическими свойствами.

Например, это соевые изофлавины, которые снижают риск развития остеопороза и опухолевых заболеваний: у женщин - фибромиомы матки, кист яичников, фиброзно-кистозных заболеваний молочных желез; у мужчин- рака простаты.

Пищевые продукты из сои способны оказывать нормализующее действие на холестериновый обмен, снижая риск и скорость развития атеросклероза.

Продукты из **СОИ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ПОЛЕЗНЫ БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ**. Регулярное потребление приводит к снижению потребности в инсулине.



КАРТОФЕЛЬ- ценный источник витамина С и крахмала.

Клубни картофеля богаты калием, который способствует выведению из организма жидкости и поддерживает работоспособность сердечной мышцы.

Жарить картошку надо крупными кусками- это снижает ее калорийность и сохраняет полезные минеральные вещества и витамины.

Белок в картофеле имеет более высокую биологическую ценность, чем другие растительные белки .

Картофель содержит кремний, бром, йод, марганец и другие микроэлементы.



ОФОЦИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ЛИСТВЕННАЯ ЗЕЛЕНЬ- ценятся за высокое содержание в них клетчатки, витаминов, минеральных и биологически активных веществ.

Люди, употребляющие больше овощей и фруктов, меньше рискуют заболеть раком, диабетом, болезнями желудочно – кишечного тракта благодаря большому содержанию в овощах фитопротекторов (их более 10тыс. соединений).

Во всех видах **КАПУСТЫ, В РЕПЕ, КАБАЧКАХ, ПАТИССОНАХ**
ТЫКВЕ содержатся соединения, оказывающие
антиоксидантное действие, регулирующие активность
ферментов, ответственных в организме за разрушение
отдельных ядов. Каротиноиды (растительные пигменты)
также относятся к антиоксидантам .



Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы
(молекулы, способные разрушать ДНК и мембраны здоровых
клеток). Свободные радикалы всегда производятся в
организме. Они в небольших количествах играют
определенную роль в защите организма от заболеваний,
но в некоторых случаях их образуется слишком много,
что повышает риск многих заболеваний .



Избыточное образование свободных радикалов
происходит от загрязнения окружающей среды,
вредных привычек, старения организма и т.д.



ТОМАТЫ, МОРКОВЬ, КАПУСТА, ШПИНАТ, ТЫКВА С ОРАНЖЕВОЙ МЯКОТЬЮ богаты каротиноидами.

Люди, потребляющие большое количество этих овощей, меньше подвержены риску заболеть раком легких.



В ЧЕСНОКЕ, ЛУКЕ содержатся фитопротекторы, которые помогают в борьбе со злокачественными опухолями и инфекциями. Укрепляют стенки кровеносных сосудов, оказывают антиоксидантное и легкое гипотензивное действие.

В СВЕЖИХ ОГУРЦАХ- обнаружено вещество, замедляющее образование жира в организме. Поэтому они исключительно показаны людям, склонным к полноте.



МОРКОВЬ- особая ценность определяется содержанием в ней каротина(провитамина А) .

Кроме того, в моркови содержатся витамины группы В, РР, С, Е и другие;

Железо, кобальт, ряд микро- и макроэлементов. Поэтому морковь применяют при лечении анемии.

Морковь включают при заболеваниях почек , печени, и для устранения запоров. Она улучшает состояние кожных покровов и волос. Ее лучше есть вареной или тушеной. После термической обработки она сохраняет и даже приумножает свои ценные качества.

При запорах рекомендуется есть сырую морковь.

Лучше усваивается морковь с небольшим количеством жира, сметаной и маслом.





СВЕКЛА- содержит углеводы, минеральные вещества, витамины. Ее используют в лечебном питании при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с нарушениями кровообращения при гипертонической болезни, малокровии. Свекла активизирует перистальтику кишечника и оказывает послабляющее действие.

Блюда из свеклы обязательно нужно включать в рацион людей пожилого возраста



Что нужно пить, чтобы оставаться здоровым?

Гранатовый сок очень полезен для сердечно-сосудистой системы, суставов, кожи, волос, и ногтей, кровеносной и нервной системы.

Содержит кальций, фосфор, магний, железо, калий.



Виноградный сок - Витамины группы В – это молодость кожи, волос и ногтей, помощь в борьбе с инфекциями, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и суставов.

Кроме того помогает сохранять память и борется с раком груди.



Черничный сок Помогает бороться с сахарным диабетом, предупреждает заболевание десен. Сохраняет работоспособность кишечника и помогает поддерживать в норме его микрофлору. Укрепляет зрение, предупреждает образование морщин.



Что нужно пить, чтобы оставаться здоровым?

ВИШНЕВЫЙ СОК Сохраняет молодость глаз и зубов, поддерживает гемоглобин крови, борется с инфекциями мочевыводящих путей.

Снижает риск развития многих видов рака и поддерживает работоспособность мозга, помогает сохранять хорошую память даже в зрелом возрасте.



ЯБЛОЧНЫЙ СОК (неосветленный , без сахара). Помогает при атеросклерозе, болезнях печени, мочевого пузыря и почек.

Улучшает работу кишечника, выводит из организма отходы обмена веществ, свободные радикалы и токсины. Хорошо восстанавливает силы после физических нагрузок.

Таблица вредных пищевых добавок

Очень опасные	E123, E510, E513, E527
Опасные	E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E233, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637
Канцерогенные	E131, E142, E153, E210, E212, E213, E214, E215, E216, E219, E230, E240, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E954
Расстройство желудка	E338, E339, E341, E343, E450, E461, E462, E463, E465, E466
Кожные заболевания	E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E951, E1105
Расстройство кишечника	E154, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635
Давление	E154, E250, E252
Опасные для детей	E270
Запрещенные	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952
Подозрительн	E104, E122, E141, E171, E173, E241, E477

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ ТЕЛА:



Вы в состоянии избежать множества проблем со здоровьем, поддерживая свой нормальный вес. Избыточный вес способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, высокого кровяного давления, диабета и болезни желчного пузыря.

Поддержание правильного веса тела положительно сказывается на самочувствии и мы ощущаем себя более энергичным.

Если вы потребляете больше калорий, чем расходуете, вес ваш растет.

Если расход калорий больше, чем их потребление, вес снижается.

Страстное желание быстро похудеть имеет и отрицательные последствия, поскольку организм не получает достаточного питания.

Избегайте неумеренно строгих диет и любых сомнительных препаратов, обещающих скорый эффект.



ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ?



Причины:

неправильный образ жизни;

неправильное питание;

предрасположенность к ожирению







ПОЧЕМУ ЭТО НЕПРАВИЛЬНО?



**ЧТОБЫ БЫТЬ
СПОРТИВНЫМ,
НУЖНО
ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ**



Ответь на вопросы нашей анкеты:

Твой рост	
Твоя масса тела	
Сколько раз в день ты принимаешь пищу?	
Ты каждый день завтракаешь?	а) да б) нет
Ежедневно ли на твоём обеденном столе присутствуют первые блюда?	а) да б) нет
Ежедневно ли в твоём рационе присутствуют овощи и фрукты?	а) да б) нет
Кушал ли ты сегодня в школе?	а) да б) нет
Если да, то какой была пища в школе?	а) горячей б) холодной в) теплой
В какой посуде?	а) пластиковой б) стеклянной
Что ты ешь в промежутках между завтраком, обедом и ужином?	а) фрукты б) сладости в) чай, молоко, йогурт г) ничего не ем

Ответь на вопросы нашей анкеты:

Твой рост	
Твоя масса тела	
Сколько раз в день ты принимаешь пищу?	
Ты каждый день завтракаешь?	а) да б) нет
Ежедневно ли на твоём обеденном столе присутствуют первые блюда?	а) да б) нет
Ежедневно ли в твоём рационе присутствуют овощи и фрукты?	а) да б) нет
Кушал ли ты сегодня в школе?	а) да б) нет
Если да, то какой была пища в школе?	а) горячей б) холодной в) теплой
В какой посуде?	а) пластиковой б) стеклянной
Что ты ешь в промежутках между завтраком, обедом и ужином?	а) фрукты б) сладости в) чай, молоко, йогурт г) ничего не ем

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Исследования показали, что физические упражнения благотворно влияют на сердце, легкие, кровеносные сосуды и мышечную систему и способствуют профилактике развития сердечно-сосудистых заболеваний и многих форм рака.

Физические упражнения также помогают нам чувствовать себя более активными и энергичными, мы больше нравимся самим себе.

Физические упражнения помогут нам:

- Справляться со стрессами;*
- Поддерживать нормальный вес;*
- Противостоять инфекции;*
- Повысить самооценку;*
- Улучшить сон*

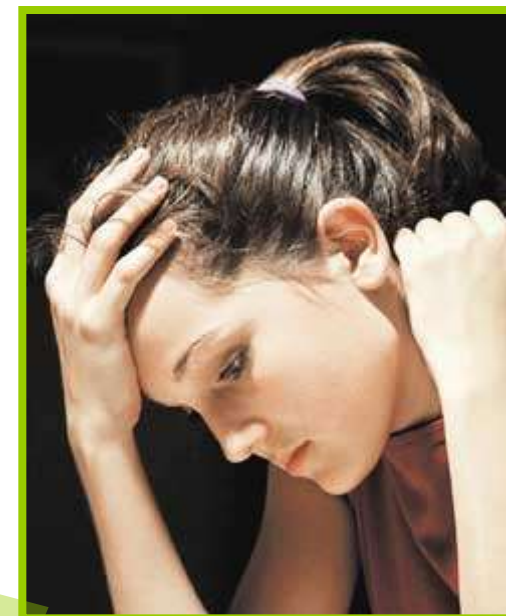




Стресс

(с англ. напряжение) – состояние организма, возникающее в результате интенсивных и длительных воздействий независимо от их качественной природы и характеризующееся напряжением неспецифических адаптационных механизмов.

**Ранее
старение**



**Проблемы
со здоровьем**

**Депресси
я**

**СТРЕС
С**

Монотонная
ответственная
работа

Высокий
темп жизни

Синдром
хронической
усталости

Неуверенность
в завтрашнем
дне



БИОЛИТ
Природная аптека Сибири

Головная боль

Боль в шее

Скрежетание
зубами

Боль
в спине

Заболевания
сердца

Спазм
мышц

Язва

**НЕГАТИВНЫЕ
ПОСЛЕДСТВИЯ
СТРЕССА**

Контроль за стрессом:

Каждый человек испытывает стрессовые ситуации, что естественно. Они могут быть приятными или неприятными, но их трудно избежать.

Однако умение справляться со стрессами важно для предупреждения заболеваний и сохранения здоровья.

Одним из лучших способов избавиться или уменьшить стресс-это приобрести новые привычки или переключить внимание на другой вид деятельности.

- Занимайтесь любимым делом, результат которого приносит вам радость.
- Воздерживайтесь от употребления кофе, чая, шоколада, напитков или обезболивающих средств, которые содержат кофеин и снижают вашу способность противостоять стрессам.
- Ставьте перед собой цели, которые вы в состоянии достичь.
- Возьмите за правило упражнения на расслабление. Делайте глубокие вдохи через нос и выдохи через рот. Сосредоточитесь на дыхании, проводите сеанс в течении 10 минут.

Ты повстречал этого «друга» еще в юности .С ним ты чувствовал себя белее взрослым и, казалось, быстрее вливался в компанию сверстников. Он всегда «помогал» тебе справляться со стрессом, и ты привык полагаться на него.

Со времени
чтобы ты пов
Возможно, он
пришлось пог
деньги.

С недавних
это не соглаш
не рад, что св



ий. Он требует,
не рады.
но за это
дет у тебя

о он никак на
абом и уже

НЕ друг , а враг

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире от алкоголизма и табакокурения умирают 9-10 миллионов человек.

Ущерб, который наносят эти болезни, огромен и, тем не менее, на планете многие сотни миллионов человек постоянно сталкиваются с ЭТИМ злом и побеждаются им.



Врачи склонны определять алкоголизм и табакокурение как определенную форму наркомании.

С ними связаны множество людских бед и трагедий, начиная с различных заболеваний организма и вплоть до массового распространения венерических заболеваний, распадов семей и несчастных случаев.

Особо следует отметить те изменения, которые происходят под их воздействием **в моральном облике человека.**

Давно отмечено - пристрастие к наркосодержащим веществам, спиртному – это показатель **узкой и пустой жизни**. Психический мир такого человека полностью дезорганизован, наблюдается явная деградация и распад личности.



Все нравственные чувства, как чувство справедливости, любви к близким, чувство долга превращаются в пустые отвлеченные понятия. Все жизненные цели сводятся к удовлетворению биологических потребностей. Формируется примитивная личность, нередко с антисоциальным поведением.



Меры государства по предотвращению распространения табака и алкоголя зачастую имеют сугубо декларативный характер. С наступлением "рынка" страна стала просто "полигоном" для массированного наступления запрещенной или резко ограниченной в странах Запада продукции.

Отечественная табачная и алкогольная индустрия всегда приносила громадные доходы и слишком уж многие склонны смотреть на них как на гарантированный источник пополнения государственного бюджета.

При этом их мало интересует тот чудовищный ущерб, который наносится конкретным людям, они забывают и о том, что астрономические цифры потребления сигарет и алкоголя не могут привести ни к чему иному, кроме как подорванному здоровью нации.



ФЗ № 87 от 10 июля 2001 « Об ограничении курения табака» определяет правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения.


Ст.3.п 5. Запрещается розничная продажа табачных изделий в организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, физкультурно-спортивных организациях.



Ст. 4 Запрещение розничной продажи табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет.

Ст. 6 Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном, воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образования, культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти.

**За нарушение правил торговли – штраф 2000 рублей ,
за продажу сигарет по завышенной цене – штраф 4000 рублей**



**Как рыба,
пойманная на крю-
чок, курильщик
получает награду,
но дорого за нее
платит**





Если в 1995 году, по словам Онищенко, в России в год на душу населения приходилось **499 сигарет**, то в 2010 – уже **2838 штук**. *"60,2% мужчин в нашей стране и 21,7% милых, хрупких, нежных, боготворимых женщин у нас курят, источая этот смрад"*, – заметил Онищенко.

По его данным, Россия входит в шестерку самых курящих стран мира, где кроме нее находятся Китай, Франция, Италия, Япония и США. *"Сто миллионов человеческих жизней отобрало курение в XX столетии"*, – подсчитал главный санитарный врач РФ.

СМЕРТЕЛЕН В ЛЮБОЙ ФОРМЕ

Табак используется различным образом. Некоторые табачные изделия могут продаваться даже в магазинах здорового питания и травяных аптеках. Тем не менее Всемирная организация здравоохранения предупреждает, что табак «смертелен в любой форме или облиции». Смерть может наступить от любого недуга, вызванного курением, например от рака или сердечно-сосудистых заболеваний. Если курит беременная женщина, она может нанести вред здоровью своего малыша. Какие есть виды табачных изделий?

Биди. Это маленькие, скрученные вручную сигареты, распространенные в странах Азии. Концентрация смол, никотина и окиси углерода в биди в несколько раз выше, чем в обычных сигаретах.

Сигары. Это плотно свернутые в трубочку табачные

листья. Сигарный табак обладает слабыми щелочными свойствами, тогда как сигаретный — кислотными. В связи с этим всасывание никотина возможно даже из незажженной сигары.

Кретек. Это сигареты, примерно на 60 процентов состоящие из табака и на 40 процентов — из гвоздики. Концентрация смол, никотина и окиси углерода в них выше, чем в обычных сигаретах.

Трубки. Курение трубки столь же вредно, что и курение сигарет. Оно вызывает те же самые болезни, в том числе те же самые формы рака.

«Бездымные» табачные изделия. К ним относится жевательный и нюхательный



табак, а также ароматизированная гутха, используемая в Юго-Восточной Азии. В этом случае никотин всасывается в кровь через слизистую рта. Такой табак не менее опасен, чем любой другой.

Кальян (бонг, наргиле, хукка, шиша). С помощью этой курительной трубки человек вдыхает табачный дым, предварительно пропущенный через воду. Однако это не снижает количество токсинов и канцерогенов, попадающих в легкие.

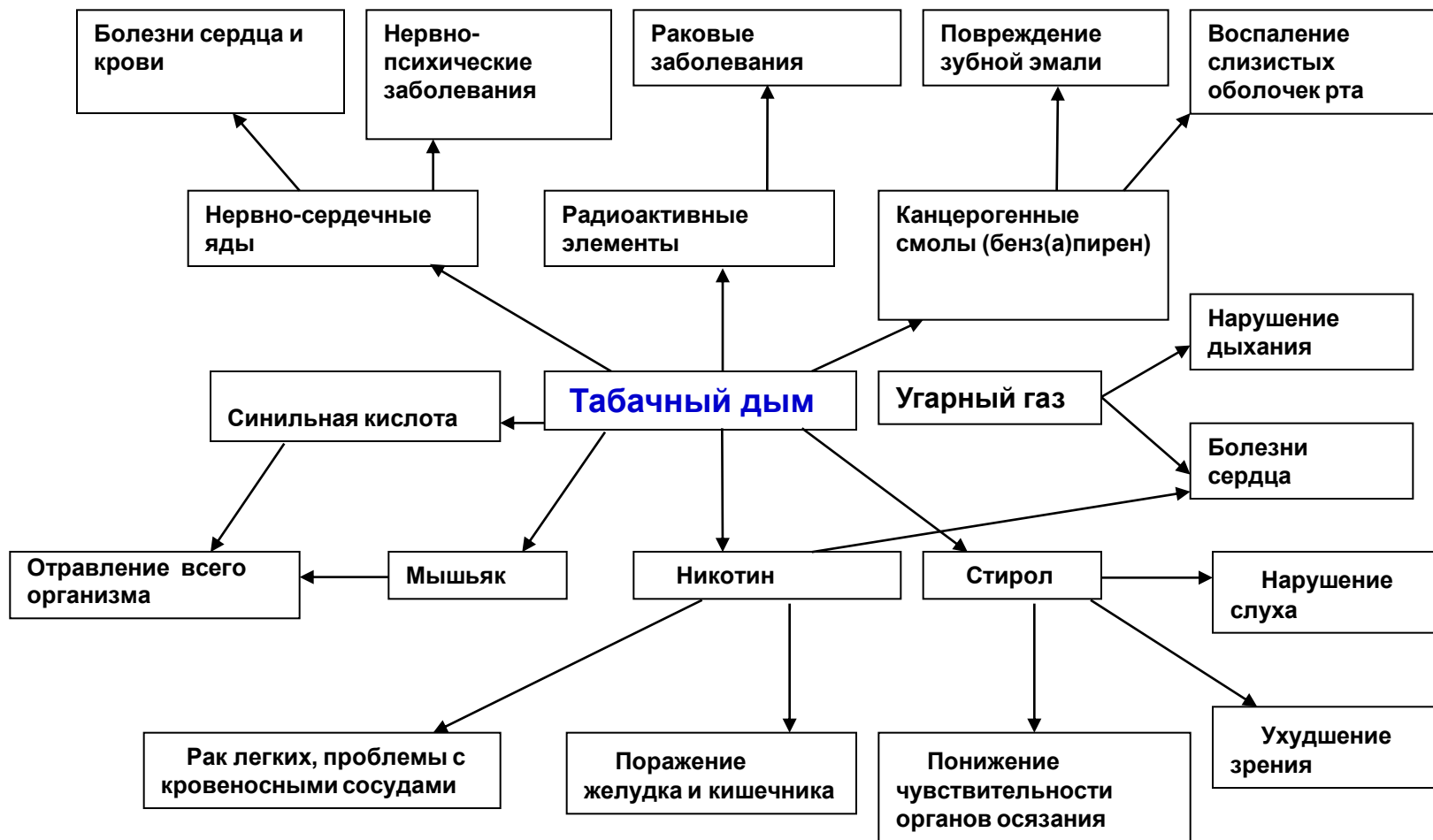


Компоненты табака, разрушающие здоровье

**Курение табака – вдыхание дыма
тлеющих табачных изделий.**

В результате курения в организм в начале в дыхательные пути, а затем и во внутренние органы попадает табачный дым, в котором содержится никотин, угарный газ, пиридиновые основания, синильная кислота, сероводород, углекислота, аммиак, азот, эфирные масла.





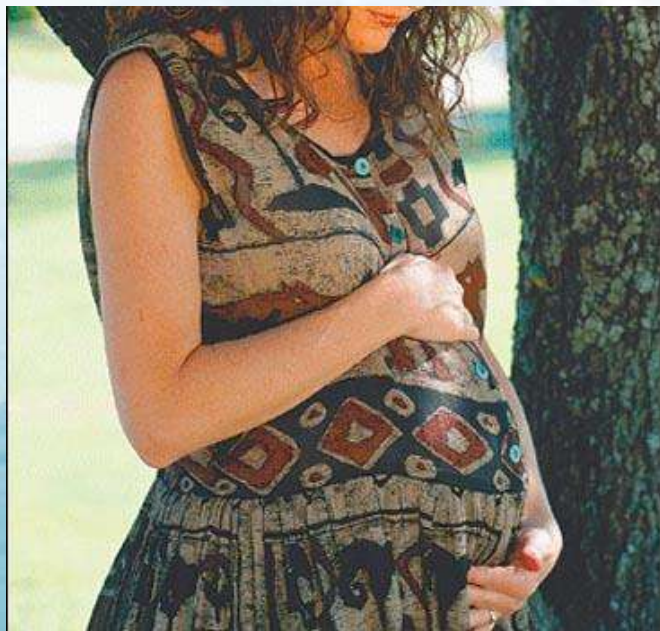
Плохие привычки *хороших* мам

- Исследования подтверждают наличие связи между курением родителей и синдромом внезапной смерти у младенцев.



- Курящие матери более подвержены инфекции, у них чаще, чем у некурящих, случается отслоение плаценты, выкидыши и преждевременные роды. Они чаще рожают детей со значительным дефицитом веса – как те, кто голодал во время беременности.

Плохие привычки *хороших* мам



- Концентрация угарного газа в крови плода почти в 2 раза выше, чем у матери. Если будущая мать выкуривает 20 сигарет (пачку), то плод получает количество никотина соответствующее 38 сигаретам (почти 2 пачки!) в день.

- Если мать курит, кормление грудью налаживается значительно труднее. Никотин придаёт материнскому молоку горький вкус, ребёнок беспокоится, срыгивает, страдает от болей в кишечнике, чаще более бронхитом, астмой, воспалением среднего уха.



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

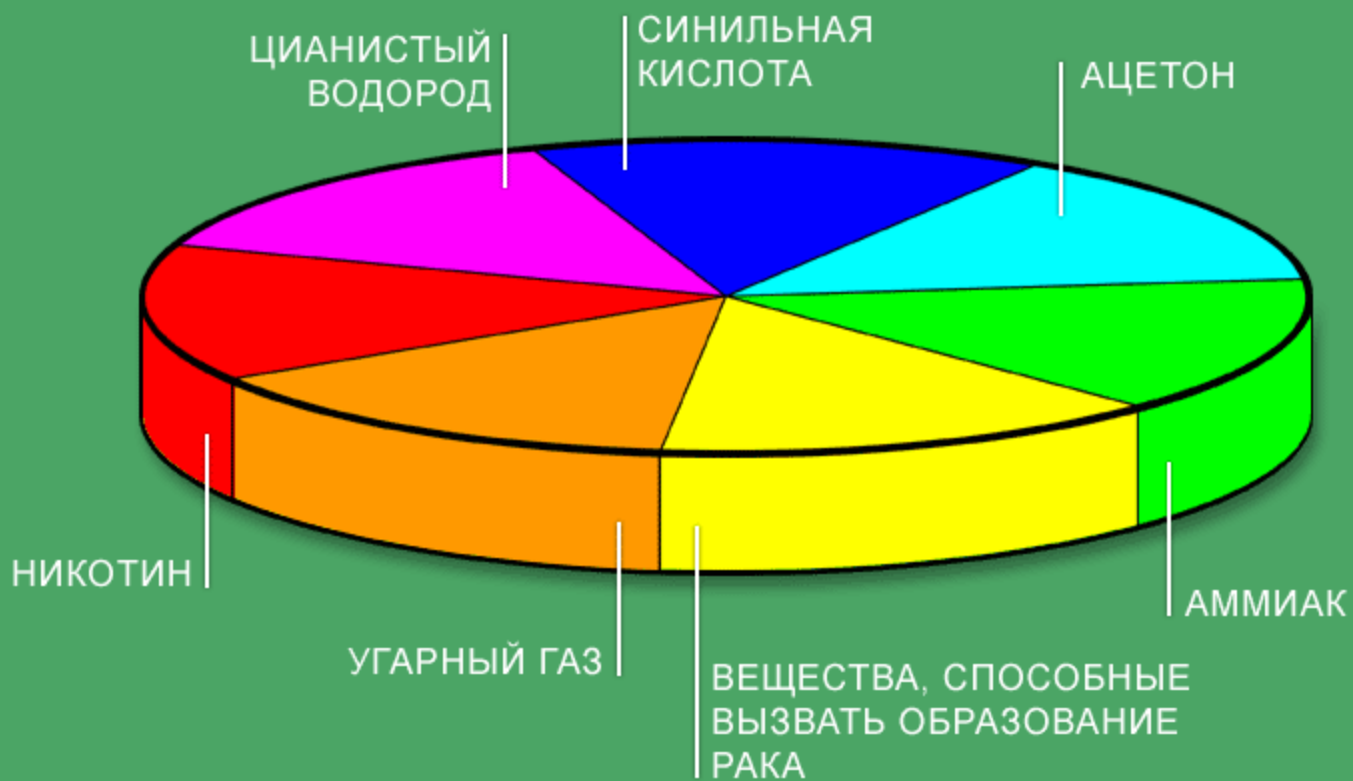
Большинство случаев рака легких вызвано курением;

Вызывает сердечные нарушения и инфаркт миокарда;

Курящая беременная женщина подвергает опасности здоровье еще неродившегося ребенка.

В дыме сигареты 40 отравляющих веществ, никотин является наркотиком

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Токсичность табачного дыма по наиболее важным ингредиентам

Вещество	Концентрация в табачном дыме	Показатель токсичности (ПДК)	Доля общей токсичности, %
Никотин	2,15 г/м ³	115000	28,7
Оксид углерода	35,4 г/м ³	35400	9,2
Сажа	1,5 г/м ³	30000	7,8
Бенз(а)пирен	17,4 мкг/м ³	17400	4,6
Муравьиная кислота	350 мг/м ³	11680	3,1
Оксиды азота	785 мг/м ³	9250	2,4
Уксусная кислота	280 мг/м ³	4670	1,2
Аммиак	706 мг/м ³	3530	0,92
Мышьяк (триоксид)	9,82 мг/м ³	3265	0,85
Синильная кислота	18,8 мг/м ³	1880	0,49
Формальдегид	5,17 мг/м ³	1725	0,45
Сероводород	13,2 мг/м ³	1615	0,42
Фенол	13,4 мг/м ³	1343	0,35
Акролеин	39,2 мг/м ³	1305	0,34
Стирол	3,11 мг/м ³	1037	0,28
Дициан	4,60 мг/м ³	460	0,13
Ацетилен	690 мг/м ³	345	0,09
Диоксид углерода	9,6% от объема	96	0,03



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

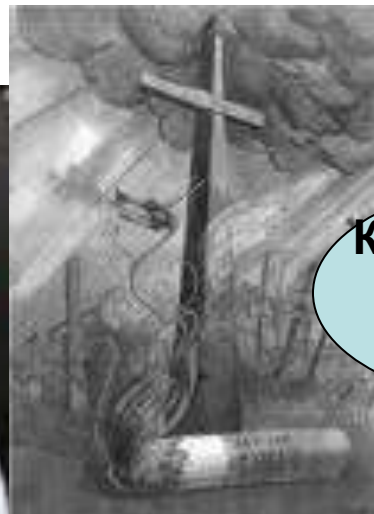
Самым опасным веществом, содержащимся в сигарете, является никотин. Это алкалоид, то есть азотосодержащее, ядовитое органическое вещество. Никотин особенно опасен для сердечно-сосудистой системы. **Никотин при употреблении в малых дозах сначала вызывает эйфорию, возбуждение, но затем наступает угнетение центральной нервной системы, сужение кровеносных сосудов, раздражение слизистых оболочек.**

При длительном табакокурении у человека возникает физическая и психическая зависимость от никотина, что приводит к хроническому отравлению организма, а нередко и к смерти



Компоненты табачного дыма образуются путем возгонки летучих веществ из листьев табака и расщепления их составных частей под действием высокой температуры. Кроме того, имеются и нелетучие вещества, которые превращаются в дым без их распада. Температура тлеющего табака составляет 300 С, а во время затяжки достигает 900-1100С. Разница температур вдыхаемого дыма и атмосферного воздуха оказывает разрушительное действие на эмаль зубов, на слизистую оболочку полости рта и носовой части глотки, создавая тем самым "входные ворота" для микроорганизмов, в том числе вызывающих воспалительные процессы. Кроме того, высокая температура является условием для образования огромного числа новых соединений, не содержащихся в самом табаке.

Горящая сигарета – это своего рода уникальная химическая фабрика, продуцирующая более 40 веществ, непосредственно вызывающих рак и по меньшей мере 12 веществ, способствующих возникновению рака при определенных условиях.



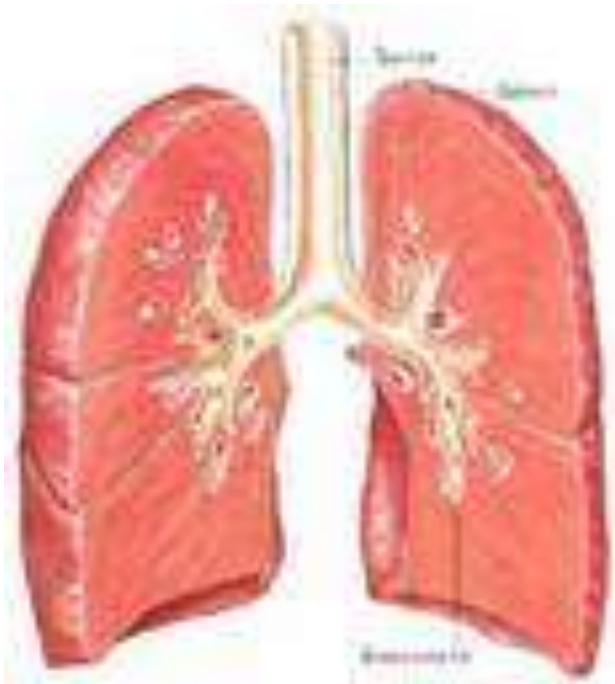
**Курение может
привести к
СМЕРТИ!**

К газовым компонентам табачного дыма относятся окись и двуокись углерода, цианистый водород, аммоний, ацетон, ацетальдегид, акролеин, толуин, нитробензин, ацетон, гидразин, сероводород, синильная кислота.

В состав смолы табачного дыма входит 38 полициклических ароматических углеводородов, вызывающих рак, в т.ч. нитрозоамины, ароматические амины, изопреноиды, пирены.

Кроме того, смола содержит простые и сложные фенолы, крезолы, нефтолы, соединения калия, свинца, никеля, стронция. Эти радиоактивные элементы испускают альфа-лучи, которые могут быть зарегистрированы с помощью специальных приборов.

При выкуривании 20 грамм табака образуется 1 грамм табачного дегтя. С учетом того, что даже самые совершенные фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ, за год человек, выкуривающий по 1 пачке сигарет в день, поглощает около 1 кг дегтя. Табачный дым также содержит смолистые вещества, обладающие канцерогенными свойствами. Часть дыма уходит в окружающую среду, где его вдыхают так называемые пассивные курильщики.



Легкие здорового человека





**Сердце здорового
человека
и
сердце курильщика**



Вредные привычки опасны для здоровья!





ШКОЛЬНИКИ - КУРИЛЬЩИКИ

11-13 лет - 7 %

16 лет - 40 %

17-18 лет – 60 %

**«Один курит – весь дом
болеет»**



**$\frac{1}{4}$ никотина в организме курильщика
 $\frac{1}{4}$ в окурке
 $\frac{2}{4}$ в помещении**

Исследования показали: **38%** курящих детей имеют выраженную никотиновую зависимость.

Чтобы привыкнуть к курению, ребенку достаточно всего **двух дней**.

В наших крупных городах среди учащихся 8–11 классов курят приблизительно **45% мальчиков и 28% девочек**.

По состоянию здоровья со стажем курения 3–5 лет **75%** имеют по два хронических заболевания (органы дыхания и пищеварения). А остальные по одному.



Наша курить почти как правило



12 миллиардов в год

2520000 т окурков

720 т синильной кислоты

108000 т никотина

600000 т угарного газа



Многочисленные исследования, в том числе и на животных, позволяют связать курение со многими формами злокачественных новообразований. Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов и легких. **95% умерших от рака легких были злостными курильщиками, выкуривающими по 20-40 сигарет в день, то есть можно утверждать, что практически все случаи смерти от рака легких непосредственно связаны с курением.**

Среди больных раком гортани курящие составляют 80-90%. Сочетание курения и употребление алкоголя увеличивает риск возникновения рака пищевода в 9-12 раз и рака желудка в 9,3 раза. Кроме того, выявлена высокая степень связи между курением и раком мочевого пузыря, почечных лоханок, есть также данные о связи курения и рака молочной железы.

Повышение заболеваемости при пассивном курении

Заболевание	Коэффициент		Повышение заболеваемости, %	
	для взрослого организма	для детского организма	для взрослого организма	для детского организма
ОРЗ	0,162	0,174	3,53	3,79
бронхит	0,176	0,208	3,81	5,28
Фарингит	0,113	0,124	3,41	3,81
Ангина	0,085	0,114	3,17	3,44
Пневмония	0,164	0,184	3,75	3,83
Дерматиты	0,138	0,152	3,61	3,69
Общая заболеваемость	0,385	0,416	3,55	4,33

СТАТИСТИКА :

- **Курильщики со стажем живут на 20 лет меньше;**
- **Заболеваемость раком легких выросла в стране за последние 10 лет на 63%;**
- **На лечение курильщиков уходит 7,1% средств, выделяемых здравоохранению**
- **Смертность от заболеваний, связанных с табакокурением, выросла с 250 до 400-500 тысяч человек в год**



США - 225 тыс. от сердечно-сосудистой системы; 100 тыс. от рака лёгких; 20 тыс. от болезней органов дыхания.

Великобритания - 50 миллионов рабочих дней; стоимость лечения - 150 милл. фунтов стерлингов.

Европа – 800 тыс. жизней

курящих



*31 мая – Международный день борьбы с
курением.*



Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом



Мое имя – **Сигарета.**

Я красива и сильна,
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.

Едким дымом проникаю
Я в людей, чтоб их травить.
Пусть любезные узнают,
Как со мною им дружить.
Я особенно стараюсь
Молодого в сети брать.
В нем-то силы я черпаю,
Пусть покуривает брат.

Я живу уже столетья,
Не берут меня года.
Вот, что значит долголетье!
И всегда я молода!
Я поистине бессмертна
Победить меня нельзя,
Убиваю незаметно
Вас, наивные друзья.



**У берегов озер, морей и рек
Случается, что тонет человек.
Лишь он начнет на помощь звать,
Его, конечно же, спешат спасти...
И если дом гудит, охваченный огнем,
А человек без чувств остался в нем.
Тотчас на помощь кто-то поспешит —
Ему так сердце доброе велит.
Когда ж сосед твой курит сигарету
И годы жизни отдает на это,
Пойми, он тонет, он горит...Беда!
Сейчас решается судьба.
Не будь же равнодушным человеком,
Спеши спасти? Он может быть калекой.**

На 1 января 2009 года в России курящими являются 63% взрослого населения;

50% подростков;

67% мужчин и 40% женщин.

Из них 80% мужчин и 50% женщин начали курить до 18 лет

Сколько денег уходит в дым

Курение – привычка, опасная не только для здоровья, но и для кошелька.

**Человек, выкуривающий в день 1 пачку сигарет стоимостью 40 руб., может сэкономить*
за год – 14 600 руб. =**



В среднем россиянин тратит на приобретение:

- сигарет – 4% зарплаты;
- хлеба (по буханке в день) – около 1,5%.

* По информации из открытых источников.



Владислав Третьяк

«Если курить – это значит полжизни спортивной отнять у себя. Как стать большим мастером в спорте?»

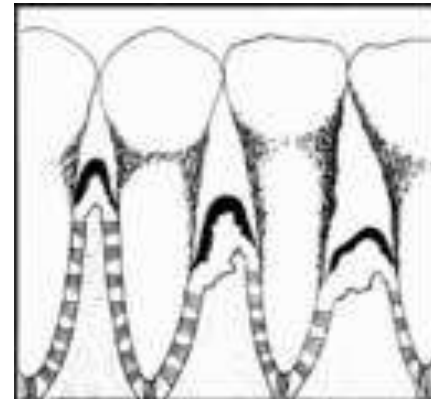
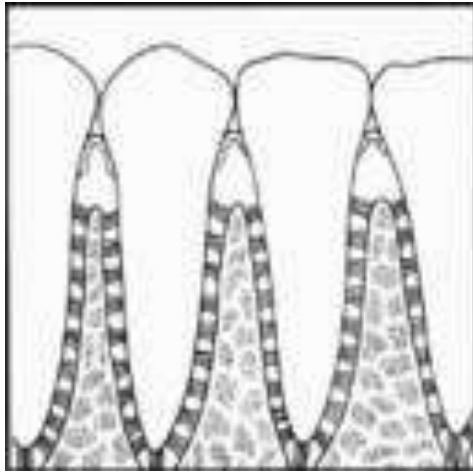
В первую очередь нужно любить вид спорта.

Второе – нужно очень много трудиться.

Третье - самое главное в жизни спортсмена – это отказаться от курения!»



Курить или не курить?



Что лучше ?



Положительные:

- казаться взрослым;
- казаться «крутым»;
- заводить знакомства.

Отрицательные:

- учащается пульс;
- повышается давление;
- в кровь и лёгкие попадают ядовитые вещества;
- на зубах жёлтый налёт;
- появляются морщины;
- снижается зрение
- возникает кашель;
- загрязняется воздух...

Много ли ты знаешь о курении

Ответь, верно или неверно.

А- курение снимает стресс.

Б- я выдохну практически весь дым.

В- пока я молодой ,курение не повредит моему здоровью.

Г- курение сделает меня более привлекательным для противоположного пола.

Д- если я курю, то кроме меня никто не страдает.

Ответы

А. Курение снимает стресс,- **НЕВЕРНО**. Хотя, выкурив сигарету, можно временно облегчить симптомы отвыкания, ученые установили, что на самом деле никотин повышает уровень гормона стресса.

Б.Я выдохну практически весь дым.- **НЕВЕРНО**. Согласно исследованиям, более 80% частиц вдыхаемого табачного дыма остается в организме.

В.Пока я молодой, курение не повредит моему здоровью .- **НЕВЕРНО**. Хотя опасность возрастает с каждой выкуренной сигаретой , вред причиняется организму сразу. У некоторых пристрастие возникает уже после первой сигареты. Уменьшается объем легких, и часто возникает неотступный кашель. Кожа сморщивается и быстрее стареет. Курение увеличивает риск половых расстройств, панических страхов и депрессий.

Г. Курение делает меня более привлекательным для противоположного пола. – НЕВЕРНО. Исследователь Ллойд Джонтсон установил, что курящие подростки «в большинстве случаев менее привлекательны для противоположного пола»

Д. Если я курю, то никто, кроме меня не страдает .- НЕВЕРНО. В результате пассивного курения каждый год умирают тысячи людей; оно вредит твоим близким, друзьям и даже домашним животным.

КАК СКАЗАТЬ» НЕТ»

Как ты поведешь себя. Если кто-то предложит тебе закурить? Твердо скажи: «Нет спасибо. Я не курю». Если же собеседник настаивает или подтрунивает над тобой, помни, что решение принимаешь ты. Можно ответить:

- Я узнал, с каким риском связано курение, и решил, что это не для меня.**
- « Я еще хочу жить».**

Спроси свой « внутренний голос»:

- Есть ли мне какая-то польза от курения?**
- Чего мне будет стоить курение в плане денег, проблем со здоровьем и потери уважения других?**

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

**Глубокое внутренне побуждение-
наиважнейший фактор, который многим помог
бросить курить.**

НАБЕРИТЕСЬ РЕШИМОСТИ.

Чтобы бросить курить, нужно очень этого хотеть.

Подумайте о том, какая вам от этого будет польза:

- Вы сэкономите деньги;**
- Жизнь вам будет доставлять больше радости**

- **Вы можете улучшить здоровье;**
- **Вы повысите свою самооценку;**
- **Это пойдет на пользу родным и близким;**

ИЩИТЕ ПОМОЩИ:

- **Заручитесь помощью родных, друзей или кого либо, кто искренне и с терпением вас поддержит.**
- **Узнайте , кто из ваших знакомых сам преодолел эту привычку и сможет помочь советом;**
- **Подготовьтесь к трудностям, которые могут встретиться на вашем пути.**

Будьте готовы к трудностям:

- ➡ Сильное желание закурить**(первые 3 дня, затем желание закурить проходит примерно через 2 недели)
- ➡ Симптомы отвыкания:** (трудно сохранять бодрость, можно быстрее набрать вес, может появиться недомогание, зуд, повышенная потливость, кашель и смена настроения, которая проявляется в нервозности, раздражительности и даже депрессии- исчезают в течении 4-6 недель.

СОВЕТЫ:

- 🌱 Хорошенько высыпайтесь;**
- 🌱 Пейте больше воды и соков. Питайтесь полноценно.**
- 🌱 Умеренно занимайтесь физкультурой.**
- 🌱 Глубоко дышите, представляя, как ваши легкие наполняются чистым воздухом**

➔ **Провоцирующие факторы** (привычка курить за чашкой кофе, во время перерыва на обед, за компанию). По статистике большинство срывов происходит, когда человек употребляет алкоголь.

● Даже небольшое количество алкоголя усиливает удовольствие от никотина.

● В компании, где выпивают, обычно и курят,

● Алкоголь влияет на способность здраво рассуждать и контролировать себя.

➔ **Нежелательное общение** (не находитесь среди тех, кто курит или предлагает закурить, кто подшучивает или как-то иначе подрывает вашу решимость)

➔ **Отрицательные эмоции** (раздражение, стресс- попейте воды, пожуйте резинку, прогуляйтесь, наполняйте мозг положительными мыслями.

Распространенные заблуждения:

- Я сделаю всего одну затяжку;
- Курение помогает мне справляться со стрессом;
- Мне уже слишком поздно бросать;
- Я этого не выдержу- главное, не братьяся за сигарету
- Мне нельзя: у меня психическое расстройство;
- Если будет срыв, я совсем в себе разочаруюсь

ВЫ СМОЖИТЕ ПОБЕДИТЬ!

- **Выберите день. Отметьте этот день в календаре, скажите о своих планах друзьям и не позволяйте ничему их нарушить. Первый день без сигарет должен наступить в течение двух недель.**
- **Напишите памятку.:**
 - **причины , по которым вы хотите бросить курить;**
 - **номера телефонов тех, кому вы сможете позвонить, если почувствуете, что вот- вот сдадитесь;**
 - **полезные мысли, которые помогут вам достичь цели;**

Всегда держите памятку при себе и перечитывайте ее несколько раз в день.

■ **Разрывайте психологические связи – еще до того как бросить курить, начните бороться с привычками, связанное с курением.- не курите после сна, после еды. Избегайте мест, где курят. Отрепетируйте фразу» Нет спасибо, я бросил».**

■ **Тщательно подготовьтесь. Запаситесь жевательной резинкой, сырой морковью, орешками, семечками и т.д. Выбросьте все пепельницы, зажигалки. Проверьте чтобы нигде не осталось сигарет- иначе все может пойти насмарку.**

Освободившись от рабства табака, вы почувствуете себя намного лучше и счастливее.

**Главное слагаемое успеха - это испытать
счастье дышать свободно.**

***«Приобрести здоровье-храбрость,
сохранить его – мудрость,
а умело распорядиться им –
искусство!»***

Ф.

Вольтер.

Согласно выписке из

государственного стандарта (ГОСТ 5963-82): "Алкоголь – это этиловый спирт, легко воспламеняющаяся бесцветная жидкость с характерным запахом, относится к сильнодействующим наркотикам".

В России на 1 человека, включая младенцев выпивается 18 литров чистого алкоголя

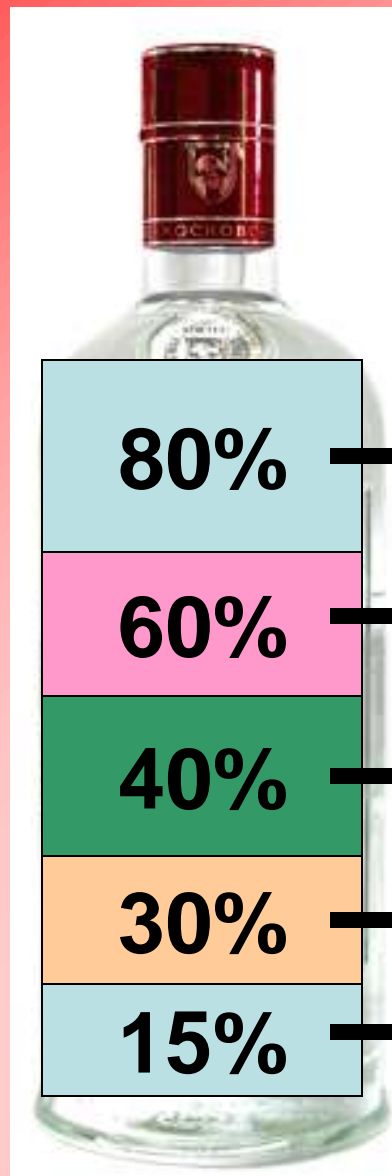
Пьянство - это неумеренное или систематическое употребление спиртных напитков. В результате этого человек утрачивает контроль над своим поведением и действиями.



Алкоголизм – тяжелое психическое заболевание всего организма, вызванное злоупотреблением спиртными напитками.

При алкоголизме наступает неистребимая психическая и физическая зависимость от спиртного.

Алкоголь в России — это



80%

Убийств

60%

ДТП со смертельным исходом

40%

Самоубийств

30%

Смертность среди мужчин

15%

Смертность среди женщин

***Спиртное может доставлять
удовольствие, а может
привести к депрессии, болезни
и смерти,***

***КАК ИЗБЕЖАТЬ
ЗЛОУПРОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЕМ?***

Злоупотребление алкоголем:

Алкоголь употребляется в обществе очень широко. Существует опасная прямая связь между принятием алкоголя и аварийностью на дорогах, воде, быту. В больших количествах алкоголь вреден для здоровья. Независимо от ситуации важным является ответственное и сознательное отношение к потреблению алкоголя.

Некоторые люди злоупотребляют алкоголем потому что:

- Это атрибут застолья;
- Испытывают давление окружающих;
- Желают уйти от проблем;
- Желают избежать конфликта;
- Хотят снять стресс, так принято в семье;
- Хотят снять состояние похмелья.

Злоупотребление алкоголем отрицательно влияет на человека в социальном плане

- Изменяется отношение к людям
- Является причиной большого числа транспортных происшествий и связанных с ними смертей
- Может привести к распаду семьи и вызвать чувство ожесточения
- Зачастую отрицательно сказывается на выполняемой работе или приводит к потере работы
- Может привести к совершению правонарушений и последующему наказанию через суд

Злоупотребление алкоголем отрицательно влияет на нервную систему

- Может повлиять на мыслительные процессы
- Оказывает влияние на вашу походку, осанку и рефлексы
- Может привести к психопатии и галлюцинациям

Злоупотребление алкоголем отрицательно влияет на пищеварительную систему

- Может вызвать воспаление пищевода и желудка
- Может повредить слизистую желудка
- Может вызвать гепатит на почве алкоголизма и цирроз печени
- Может повредить поджелудочную железу
- Может спровоцировать раковое заболевание полости рта и пищевода

Злоупотребление алкоголем отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему

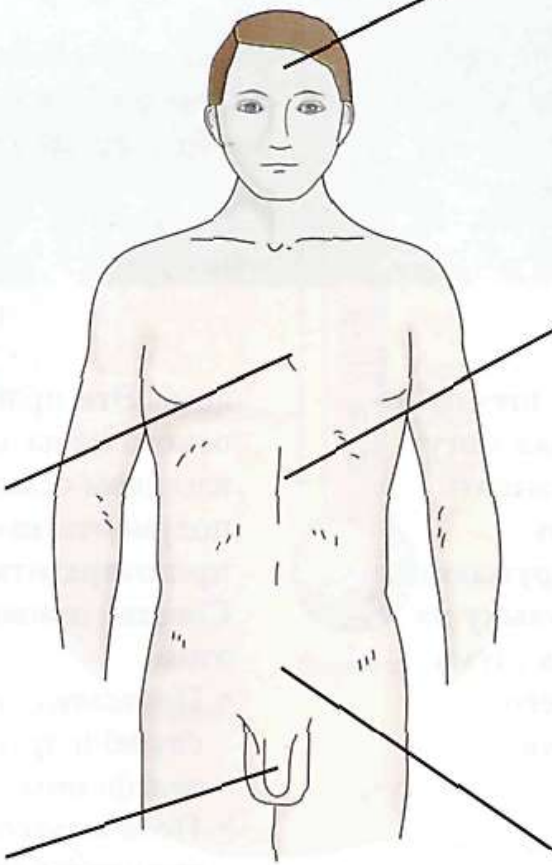
- Вызывает недостаточность тиамина (витамина В1), что может привести к развитию сердечных заболеваний
- Вызывает артериальную гипертонию
- Может привести к инсульту

Злоупотребление алкоголем отрицательно влияет на мочевую систему

- Повышается мочевыделение
- Провоцирует почечную недостаточность

Злоупотребление алкоголем отрицательно влияет на половые функции организма

- Регулярное потребление алкоголя может снизить половое влечение и функцию
- Употребление алкоголя в течение двух-трех месяцев до зачатия и в течение беременности очень сильно повышает возможность развития плодного алкогольного синдрома.



Разрушающее воздействие алкоголя на системы и органы человека

Системы и органы человека	Воздействие алкоголя
Система кровообращения	Малокровие, повышение кровяного давления, ишемическая болезнь сердца
Органы дыхания	Поражение глотки, гортани, отек легких, хронический бронхит, пневмония
Нервная система	Нервно-психические расстройства
Мозг	Ухудшение памяти, внимания, снижение умственных способностей
Органы пищеварения	Язва, гастрит
Органы чувств	Нарушение зрения, слуха
Репродуктивная система	Неполноценное потомство, сексуальные расстройства
Печень	Жировое перерождение клеток, цирроз
Почки	Усиленное мочеотделение, почечно-каменная болезнь

КАК АЛКОГОЛЬ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ВАМ

Мозг
Гибель клеток, потеря
памяти, депрессия,
агрессивное поведение



**Ухудшение зрения,
речи и координации
движения**

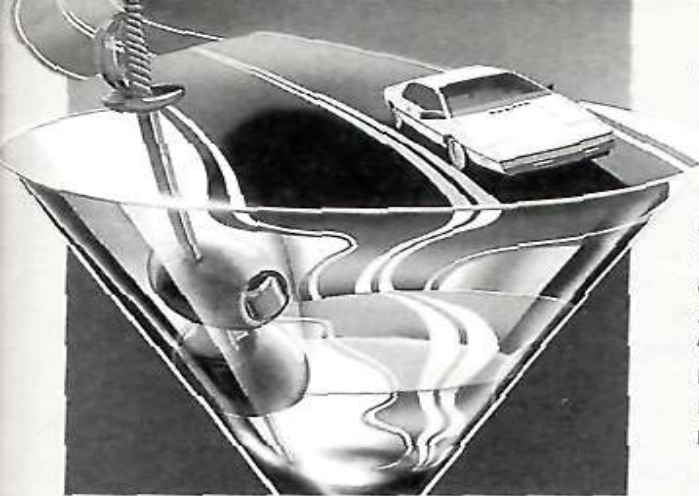
**Рак горла, рта, груди
и печени**

Сердце Ослабление
сердечной мышцы, риск
сердечного приступа

Печень Накапливаются жиры,
печень увеличивается, разраста-
ется рубцовая ткань (цирроз)

**Другие послед-
ствия** Ослабление
иммунитета, язва
желудка, воспаление
поджелудочной железы

Беременная женщина
Ребенок может родиться с
уродствами или с отклонениями



ОДНУ НА ДОРОЖКУ?

Запрет на вождение в нетрезвом виде существует практически с тех самых пор, как появились автомобили. Впервые такой закон был введен в Дании в 1903 году.

Если пить на голодный желудок, содержание алкоголя в крови достигает наибольшей концентрации в течение получаса после приема алкоголя. Вопреки распространенному мнению, кофе, прогулка на свежем воздухе и физиче-

ские упражнения не помогают протрезвиться. Единственное, как можно уменьшить действие алкоголя, это подождать, пока пройдет время. Не стоит также забывать, что алкоголь всегда остается алкоголем, независимо от названия напитка. А значит, что бы вы ни пили: стандартную порцию вина, пива или крепких напитков, содержание алкоголя будет одинаковым*.

Даже небольшое количество алкоголя может повлиять на способность управлять автомобилем. Алкоголь влияет на зрение. Дорожные знаки начинают казаться меньше. Ухудшается боковое зрение, а также способность определять расстояния и сосредотачиваться на дальних предметах. Замедляется процесс обработки информации, ослабля-

* В среднем из организма выводится семь граммов алкоголя в час. В каждой стране свои представления о том, что считать стандартной порцией. Согласно Всемирной организации здравоохранения, стандартная порция равна 10 граммам абсолютного алкоголя. Этому соответствует приблизительно 250 миллилитров пива, 100 миллилитров вина или 30 миллилитров крепких напитков.

ются рефлексы и ухудшается координация движения.

Те, кто попадает в аварию в нетрезвом виде, обычно получают более серьезные повреждения. Кроме того, если в результате аварии требуется срочная операция, вероятность выжить у нетрезвого пациента уменьшается из-за влияния алкоголя на сердце и кровообращение. «Вопреки общепринятому мнению, чаще всего из-за злоупотребления алкоголем погибают именно пьяные водители», — говорится в отчете Французского национального института здравоохранения и медицинских исследований. В отчете даются советы, как обезопасить себя:

- не садитесь за руль, если вы выпили;
- не садитесь в машину с водителем, который выпил;
- не позволяйте друзьям и родственникам вести машину в нетрезвом виде.



Бутылка пива
(330 мл, 5 % алкоголя)



Стопка крепкого напитка
(водка, джин, виски)
(40 мл, 40 % алкоголя)

Здесь содержится
приблизительно равное
количество алкоголя



Бокал вина
(140 мл, 12 % алкоголя)



Рюмка ликера
(70 мл, 25 % алкоголя)

СТАТИСТИКА:

- ❖ **Больные алкоголизмом в 60% случаев страдают ПАНКРЕАТИТОМ, в 20%-гастритами и язвой желудка, в 15-20%- туберкулезом.**
- ❖ **У них чаще, чем у населения в целом наблюдаются заболевания печени, гипертоническая болезнь, хронические заболевания легких, кожные и венерические заболевания,**
- ❖ **У пьющих в 22 раза чаще выявляются заболевания сердечно- сосудистой системы, в 18 раз- желудочно-кишечного тракта.**
- ❖ **Алкоголь отрицательно воздействует на потомство.**

Плохие привычки *хороших* мам



Если мать во время беременности употребляет алкоголь, вероятность нарушений в развитии плода значительно повышается.

Плацента, которая защищает плод, не может перерабатывать алкоголь. Поэтому он (алкоголь) проникает прямо в кровь плода.

Поскольку печень плода ещё развита не достаточно, она также не в состоянии расщеплять алкоголь, в результате чего алкоголь влияет на плод в большей степени, чем на мать.





Экономические потери, обусловленные проблемами алкоголизма, составляют не менее 1 трлн. 700млрд. Рублей в год.

Сюда входят затраты на лечение связанных с алкоголем заболеваний;

С социальными выплатами государства инвалидам, с ущербом от пожаров, ДТП, с расходами на содержание заключенных, на борьбу с преступностью и беспризорностью.;

Со снижением производительности труда, утратой трудоспособности, с повышенной смертностью и т.д.

Злоупотребление АЛКОГОЛЕМ –основной фактор демографического и социального кризиса в России, общегосударственная угроза на уровне личности, семьи, общества, государства и,. следовательно, угроза национальной безопасности.

Желание опохмелиться – первый признак надвигающейся катастрофы.

*Как только для поднятия настроения возникает потребность приложиться к горлышку, над человеком сразу нависает **угроза патологической зависимости**.*

Человек, злоупотребляющий алкоголем начинает замечать, что после вчерашнего возлияния у него по утрам сильно болит голова, ломит мышцы, выворачивает суставы, он становится угрюмым, неразговорчивым и полностью теряет способность к какой – либо работе.

*Такое состояние в быту называют **похмельем**, а в медицине – **синдром АБСТИНЕНЦИИ** или **ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ**.*

*Острый дефицит **ЭНДОЭТАНОЛА** заставляет уже больного человека принимать на следующий день обязательную дозу алкоголя. Для этого ему сгодится даже забродивший рассол.*

ПАТАЛОГИЧЕСКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ПРИ ЗЛУПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЕМ:

АЛКОГОЛИЗМ ведет к грубым нарушениям деятельности центральной нервной системы и полной дегратации личности и наиболее уязвимой к воздействию алкоголя оказывается нервная ткань.

Следствием этого является крупная дрожь в руках – **АЛКОГОЛЬНЫЙ ТРЕМОР** и весьма **ХАРАКТЕРНАЯ ПОХОДКА, АЛКОГОЛЬНЫЙ ЮМОР, ПАТАЛОГИЧЕСКАЯ ЛЖИВОСТЬ.**

***ЗАПОМНИ! АЛКОГОЛИКИ – ОЧЕНЬ НЕНАДЕЖНЫЕ ЛЮДИ:
ОНИ НИКОГДА НЕ ДЕРЖАТ СВОЕГО СЛОВА, А ТОЧНЕЕ –
ОБЕЩАЮТ ТО, ЧТО ЗАВЕДОМО НЕ СПОСОБНЫ
ВЫПОЛНИТЬ***



АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Алкоголь и мозг



ПРИЗНАКИ АЛКОГОЛИЗМА:

- Приведение любых причин , оправдывающих употребление спиртного;*
- Повышенное употребление спиртного ;*
- « Я могу бросить пить в любое время»;*
- Поведение и социальные проблемы, которые сопутствуют пьянству.*

**ДРУЖБА С ЧЕЛОВЕКОМ, БОЛЬНЫМ АЛКОГОЛИЗМОМ,
НЕ ТОЛЬКО ОПАСНА И ПОЛНА ПРИКЛЮЧЕНИЙ – ОНА
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИВЕДЕТ К МАЛЕНЬКИМ И БОЛЬШИМ
ТРАГЕДИЯМ.**



ПОЛЕЗЕН ЛИ АЛКОГОЛЬ ДЛЯ СЕРДЦА?

Ученые считают, что полифенолы, содержащиеся в красном вине, противодействуют веществам, которые вызывают сужение кровяных сосудов.

Кроме того, считается, что алкоголь повышает уровень так называемого полезного холестерина. Он также уменьшает количество веществ, которые приводят к образованию сгустков крови.

Но пользу алкоголь принесет лишь в том случае, если пить его в *малых* количествах в течение недели, вместо того, чтобы выпить все за раз во время вечеринки. Если выпивать более двух порций спиртного в день, это приводит к повышению артериального давления. А неумеренное употребление алкоголя повышает риск сердечного приступа и может привести к расширению камер сердца, а также нарушению сердечного ритма. Вред, который приносит неумеренность в выпивке, перевешивает любой положительный эффект воздействия алкоголя на сердечно-сосудистую систему. Все хорошо в меру.

БЕЗОПАСНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ:

С незапамятных времен человечество использует алкогольные напитки как средство для поднятия тонуса и настроения, как необходимый атрибут застолья и торжеств.

В небольшом количестве алкоголь расширяет сосуды, создает ощущение прилива тепла и комфорта.

Как правило, это достигается небольшой дозой, которая не превышает 20–30 мл алкоголя.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ ВИН И СПИРТНЫХ НАПИТКОВ:

- Кагоры и мускаты – при хронических гастритах с пониженной кислотностью и нарушением функции кишечника;*
- Сухие и игристые вина – для профилактики кишечных инфекций и особенно холеры;*
- Водка, виски, ром, ликеры в небольших дозах – как противошоковое при травмах и сильных стрессах, и при переохлаждении.*

Согласно Всемирной организации здравоохранения стандартная порция равна 10мл абсолютного алкоголя.

Этому соответствует:

- 250 мл. пива**
- 100мл вина**
- 30 мл крепких напитков**

КАК НЕ СТАТЬ АЛКОГОЛИКОМ:

- *Пить следует умеренно;*
- *Не смешивай в одном бокале сильно бродящие напитки, не запивай газированной водой, пивом.*
- *Не употребляй спиртные напитки на голодный желудок;*
- *В качестве закуски следует отдавать предпочтение белковой и жирной пище;*
- *Пить спиртное нужно медленно, мелкими глотками;*
- *Чередовать прием алкоголя с соками и прохладительными напитками;*
- *Десертные вина лучше закусывать шоколадом или пирожными;*
- *Не курите;*
- *Установите для себя предел;*
- *Не предлагай рюмку подвыпившему человеку;*
- *Не садитесь за руль в нетрезвом виде.*



Не злоупотребляю ли я алкоголем?

Спросите себя:

- Пью ли я больше, чем раньше?
- Пью ли я чаще, чем раньше?
- Пью ли я более крепкие напитки?
- Пью ли я, чтобы снять стресс или забыть о проблемах?
- Говорил ли мне кто-то из родных и близких, что я много пью?
- Возникают ли у меня из-за алкоголя проблемы на работе, дома или в отпуске?
- Трудно ли мне обходиться без спиртного одну неделю?
- Чувствую ли я себя неловко, когда другие воздерживаются от спиртного?
- Скрываю ли я от других, сколько алкоголя я употребляю?

Если вы ответили «да» на один и более вопросов, вам, возможно, следует пересмотреть свое отношение к алкоголю.



Как принять мудрое решение?

Прежде чем выпить, подумайте:

- **Разумно ли это или лучше воздержаться?**

Совет. Тому, кто не знает своей меры, лучше воздержаться от алкоголя.

- **Сколько можно выпить?**

Совет. Определите себе норму до того, как потеряете над собой контроль.

- **Когда не следует пить?**

Совет. Перед вождением, выполнением работы, требующей концентрации внимания, и участием в религиозной деятельности; во время беременности или приема некоторых медицинских препаратов.

- **Где можно выпить?**

Совет. В благопристойной обстановке; не тайком; не в присутствии тех, кто категорически против алкоголя.

- **С кем можно выпить?**

Совет. С благоразумными друзьями и родственниками; не с теми, у кого пристрастие к алкоголю.

Немного статистики:

Школьные учителя утверждают: ни одна дискотека или школьный вечер не обходится без распития спиртных напитков;

63% молодых людей от 13–17 лет регулярно употребляют пиво, Причем каждый пятый ребенок делает это раз в неделю. Остальные – «по праздникам».

Родители – 93% пьют пиво регулярно: две трети по праздникам, а остальные – один – два раза в неделю.

Опасности пивного алкоголизма:

Состав пива: 91-93%- вода;

1,5-4,5%-углеводы;

0,2—0,65%- азотсодержащих веществ

Остальные компоненты пива: минеральные вещества, органические кислоты, фенольные соединения, горечи, ароматические соединения, биогенные амины и эстрогены.

В большинстве стран мира крепость пива составляет 2,5 гр. Алкоголя, пиво крепче 4 гр. продается только в специально отведенных местах

«Безалкогольное пиво» содержит 0,5% этилового спирта.

С медицинской точки зрения пиво является алкогольным напитком и приводит к деградации личности, психозам, потере памяти, язвам. Гастритам, раку желудка, циррозу и раку печени, инсультам, инфарктам, аритмиям и специфической патологии –»пивному сердцу», а также нарушению репродуктивной функции

ПИВО:

- **Не лучшее средство для утоления жажды** (для этого есть более эффективные напитки).
- **Для получения высокой пены недобросовестные производители в пиво добавляют соединения кобальта** (металл вымывает из организма кальций, в итоге формируется «пивное сердце», в результате чего сократительная способность сердца падает, полости расширяются, мышца становится дряблой)
- **В пиве обнаружены микродозы производных конопли, ядовитые моноамины и даже трупный яд- кадаверин.**
- **Минеральные вещества и углекислота способствуют избыточному поступлению в кровь жидкости.** (увеличивается нагрузка на почки и приводит к большой потере натрия и хлора, т.е. нарушается естественный баланс ионов, и происходит естественная деминерализация организма).

Продолжение: **В пиве содержатся растительные аналоги половых гормонов (фитоэстрогены),** которые изменяют внешний вид потребителей пива. Мальчики толстеют . У них увеличиваются молочные железы, округляются бедра, появляется дряблый животик- фигура изменяется по женскому типу.

•Горечи и некоторые экстрактивные веществ, с одной стороны - бактерицидны, с другой- вызывают галлюцинации у тех, кто выпивает более одного литра в день.

•В связи с низким содержанием полифенолов, пиво может стать причиной злокачественных новообразований в нижних отделах мочевыводящих путей.

•Всасывание пива в кровь со временем приводит к развитию варикозного расширения вен.

•Отрицательно воздействует на сосуды и клетки головного мозга, и в итоге приводит к деградации личности человека.

• Пропорционально количеству пива у женщин растет вероятность заболевания раком молочной железы(если кормящая мать употребляет пиво, то у малыша возможны эпилептические судороги и эпилепсия в будущем может прогрессировать

Подростки и молодежь пьют пиво *НЕ ПОНИМАЯ* , что 0,5 литра содержат 40-50 грамм водки.

Статистика:

Насильственное преступление против личности в алкогольном опьянении:

- **Хулиганство-70%**
- **Разбойные нападения-60%**
- **Грабежи-55%**
- **Изнасилования- 50%**



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ



- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

ДРУЗЬЯ



С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ

ОБЩЕСТВО



Ты хотел быть похожим на очень крутого,
Ты не думал, что это для жизни угроза.
А теперь в словаре твоём только три слова:
Шприц, наркотик и доза.

Ты четвёртые сутки без пищи и сна
В вену кубик губительной дозы.
Посмотри, за окошком бушует весна,
Мальчик дарит девочке розы.

Дома нет. А ведь были и дом, и уют,
Ты любили родителей, Блока.
Вот летает по комнате розовый тигр,
Рядом стонет от боли подружка.

И тебе не до детских счастливейших игр,
Грязный шприц – и еда, и игрушка,
Мир души твоей страшен, он – наоборот,
В нём тебе уже нечем гордиться.

Когда-то родится сыночек-урод,
Если кто-то вообще родится.
У него с тобой будут одни плоть и кровь,
Но, любя даже Даньку или Ромку,
Ты подарить ему не тепло,
Не любовь – ЛОМКУ.

Где поэзия, где - же обещанный рай?
Лишь страдания, боль наступают упрямо.
Мой сыночек, прошу тебя, не умирай!
Шприц, наркотики...

Гаврилова О.И., Иванова А.Н., МОУ "СОШ
№39"

Мама...

Сегодня **наркомания** представляет угрозу национальной безопасности не только России, но и всему миру. По масштабам эта болезнь уже переступила за пороги пандемии. Последствия ее страшные - от деградации личности до вымирания человечества. Согласно данным Международной ассоциации по борьбе с наркоманией и наркобизнесом проблема наркотиков существует давно. Просто раньше она была загнана в подполье. Негативное отношение ко всему, что было связано с понятием “наркотик”, формировалось прежде всего под влиянием жесткой политики государства и в соответствии с социально-нравственными принципами советского общества. За 20 лет (с 1965 по 1985 г.) численность наркоманов увеличилась в среднем на 5 тысяч человек. А уже с 1985 по 1995 год показатели возросли в 5 раз, каждый последующий год в среднем в 1,5 - 2 раза. То есть в последние годы темпы роста наркомании значительно увеличились.

Большинство психологов и социологов характеризуют ситуацию в которой находится сейчас молодежь, как исключительно неблагоприятную и даже катастрофическую. По прогнозам социологов, к 2015 году число здоровых малышей среди новорожденных сократится до 15-20%. Число абсолютно здоровых школьников уже уменьшилось до 15%, а количество детей с функциональными отклонениями составляет 67%.

Оказывая особое воздействие на нервную систему, на психику, на весь организм человека, наркотики вызывают состояние **ложной радости, радужных, но беспочвенных грез. Это так называемый “кайф”**. Он сопровождается притуплением чувства ответственности, человеку кажется, что ему “можно все”. Наркотики вызывают повышенную, ненормальную, избыточную активность, психическое и двигательное возбуждение.

Наркотики прежде всего разрушают личность человека.

Наркомания - это психическое заболевание, хотя первые его проявления бывают на уровне “физики” - атрофия нервных стволов, что выражается в неровной походке, слабости в ногах. Разрушение психики начинается тогда, когда человек нюхает героин, потому что воздействие идет сразу на мозг (через сосуды носоглотки). **Быстрее всего выжигаются лобные доли мозга, что начинает способствовать ухудшению памяти, появлению агрессивности, озлобленности, потере системы ценностей.** Для таких людей вынести из дома и продать вещи, ограбить и даже убить человека - дело простое. Главное для них - достать очередную дозу, иначе наступит “ломка”: сильнейшие боли в суставах и позвоночнике, понос, рвота, слюнотечение, головная боль, нарушение сна, отсутствие аппетита. Наркоман в своих действиях перестает быть похожим на человека, **теряет человеческий облик.**

Наркоманы, которые колются 2-3 года практически **“выжигают” вены**. Когда колоться некуда, начинают искать вену где-то в паху, ногах. Наркоманы со стажем **погибают в основном от отека мозга или отказа работы почек, печени**. У 90 из 100 гепатит, а он ведет к **циррозу печени**. Наркотики наносят удар и по детородным органам, при употреблении наркотиков у наркоманов **рождаются дети “уродами”**, а сами они значительно теряют в весе. Кроме того наркотики очень коварны в том, что даже через 10 лет единожды их испробовавший человек может скатиться к прежнему состоянию, даже, если и лечился.

Вызывают наркотики и сильное **сексуальное возбуждение**. В этом молодые люди как раз и видят их особую привлекательность: снимаются чувства страха, стыдливости, застенчивости, обостряются желаниа. Однако возбуждающее действие на половую среду наркотики оказывают **только поначалу**. Затем очень быстро **наступает ее спад**. Мужчины делаются импотентами, а у девушек прекращаются месячные, они перестают что-либо **чувствовать - идет распад организма**. А физическая немоть в половой жизни влечет за собой психологические комплексы - неуверенность, разочарование и т. д. Начинаются проблемы. У молодых людей они часто заканчиваются суицидом.

Стоит только сесть на иглу - и в жизни остается только **три дороги**: колония, психушка, ранняя смерть в притоне или все это сразу и вместе - **других путей просто нет.**

Основные признаки наркотического опьянения человека:

- резко сужены (иногда также и сильно расширены) зрачки;
- движения замедленные, нарушена координация, что можно проверить, например, попросив пройти по разделительной полосе несколько метров;
- замедленная реакция в восприятии и ответе на задаваемые вопросы, с трудом, паузами называет даже свои имя и фамилию, так как тяжело вспоминает это, к тому же говорит невнятно, речь сложно разобрать;
- поведение обычно развязное, дурашливое, продиктовано излишней веселостью или, наоборот, подавленностью;
- неадекватная оценка происходящего.

Есть и **косвенные признаки** того, что ребенок развивается с “отклонением” от нормы. Так, наркоманы начинают отдавать предпочтение определенной одежде:

- кожаным курткам с заклепками, массивным ремням с большими бляхами, разрисованным джинсам и т. д.
- . Делают специфические прически. Вместе с тем допускают неряшливость в одежде и безразличие к соблюдению элементарных правил гигиены.
- Придя домой “необычайно” быстро прячутся в своей комнате, при разговоре односложны, не смотрят в глаза.
- Беспричинно угрюмы до агрессивности или, напротив, чрезмерно смешливы.
- Носят рубашки с длинным рукавом, чтобы спрятать следы уколов в вену.

Надо проявлять внимание и к появлению новых запахов. Они тоже могут многое подсказать. Скажем, если вдруг **запахло распаренным веником**, можно предполагать наличие в доме **анаши**.

Если в квартире и даже в подъезде ощущается **запах ацетона, уксусного ангидрида**, следует тоже **поинтересоваться, откуда он исходит**.

Понятие о наркотическом опьянении:

Наркотическая эйфория длится не более 3-5 минут. А остальные 1-3 часа человек находится в фазе расслабления и успокоения, переходящей в дремоту, состояние бреда и сна.

ПОДУМАЙ! Стоит ли за несколько минут сомнительного счастья отдавать свою жизнь ?

Жизнь, похожая на ад, и смерть в расцвете лет - вот цена излишнего любопытства и ложной романтики

Течение болезни и внешний вид наркомана.

ЗАПОМНИ! Первое с чем сталкиваются наркоманы,- это потребность постоянно увеличивать дозу для достижения кайфа. Если сначала наркотик- это лишь трехминутное удовольствие, то уже спустя месяц наркоман не может без него существовать



Продолжение : **Бессонница и бледность, необычайно широкие зрачки и маскообразное, лишенное привычной мимики, застывшее лицо ,сухость слизистых оболочек, дрожащие, с исклотыми и воспаленными венами руки, многочасовая зевота, частое чихание и постоянно заложенный и сопливый нос-типичный вид наркомана**

Стать рабом нескольких граммов самой настоящей дряни- горький удел каждого наркомана

Наиболее частые причины смерти наркоманов:

- ***Передозировка наркотиков;***
- ***Острая сердечно-сосудистая недостаточность;***
- ***Общая дистрофия;***
- ***Самоубийство;***
- ***Драки и криминальные разборки.***

Редкий наркоман доживает до 30-35 лет

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

- 1. Определи признаки жизни и действуй в соответствии с имеющимися показателями.***
- 2. Если человек без сознания, но есть дыхание и пульс, переведи в восстановительное положение.***
- 3. Очисти полость рта от слизи и рвотных масс.***
- 4. Вызови скорую помощь.***
- 5. Наблюдай за признаками жизни до приезда врача.***
- 6. При отсутствии дыхания, проведи искусственную вентиляцию легких.***
- 7. При отсутствии признаков жизни- сердечно-легочную реанимацию***



Здоровый образ жизни- залог Вашего здоровья

Солнце: друг или враг?

*Придерживайтесь «золотой
середины»:*

*не злоупотребляйте
находясь под палящими лучами
солнца;*

*но и недополучение
воздействия солнца – опасно для
здоровья.*

СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ: (плюсы)

- Повышает настроение и укрепляет иммунитет;*
- Активизирует обмен веществ;*
- Стимулирует работу сердца и сосудов;*
- Нормализует состав крови;*
- Способствует лечению кожных заболеваний ;*
- Заряжает хорошим настроением;*
- Влияет на выработку гормонов счастья (эндорфина, серотонина),*
- Обеспечивает синтез витамина Д (витамин Д ,нормализуя обмен кальция и фосфора, предотвращает кариес и помогает правильному формированию скелета;*
- Способствует интенсивной умственной деятельности;*
- Без солнца невозможно хорошее зрение;*

•

ОБРАТНАЯ СТОРОНА:

- Преждевременное старение кожи, пигментные пятна и веснушки, развитие катаракты*
- После чрезмерного пребывания на солнце кожа краснеет, грубеет, становится сухой и шелушащейся – признак того, что ей нанесет вред*
- Солнечные ванны, могут спровоцировать непредвиденные реакции организма на некоторые виды продуктов, лекарств, косметических средств, стать причиной рака кожи, нарушает некоторые механизмы иммунной системы*
- Дети, нежная кожа которых особенно уязвима, подвергаются гораздо большей опасности, чем взрослые: солнечные ожоги в детские годы могут резко повысить риск онкозаболеваний .*





РЕКОМЕНДАЦИИ: КАК ПОЛУЧИТЬ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ И МИНИМУМ ВРЕДА ПРИ ОБЩЕНИИ С СОЛНЦЕМ:

- Принимать солнечные ванны только с 9–11 часов утра и после 16–17 вечера, когда опасность обгореть сводится к нулю.*
- Приучай те кожу к солнцу постепенно: начните загорать с 5 минут, прибавляя каждый день еще по 5 минут и так до 2 часов в день. Но не более: ДВА ЧАСА–МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ .*
- Учитывай те тип кожи, в зависимости от которого загар «пристает» больше или меньше*

ТИПЫ КОЖИ:

Кельтский тип – рыжеватые или светлые волосы, очень светлая кожа, светло-голубые или зеленые глаза : кожа моментально обгорает, но никогда по настоящему не загорает.

Нордический тип (близок к кельтскому)– светлые или русые волосы, светлая кожа, часто с веснушками, голубые, серые или зеленоватые глаза – ОЖОГ ПОЛУЧАЕТСЯ ЛЕГКО, ЗАГОРАЕТ СЛАБО.

Средне-европейский тип – кожа обычно смуглая, глаза карие, волосы русые или каштановые. Ожоги они могут получить только при интенсивном облучении, загорают хорошо.

Южно-европейский тип- темные глаза, смуглый кожный покров., черные волосы – сгорают на солнце исключительно редко, а загорают легко и интенсивно.

• Помните также о том, где и когда вы принимаете солнечные ванны. На юге излучение сильнее, чем на севере;

• Вблизи моря и в горах интенсивнее, чем на равнине.

вредные привычки 1.wmv

• После длительного контакта с солнцем коже необходимы влага и прохлада. Это поможет ей залечить повреждения и сделает загар красивее.

• Коже необходимо помочь косметическими средствами, которые богаты увлажняющими веществами.

**КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ
ТЕБЕ И ТВОИМ БЛИЗКИМ!**



«МЕРЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТАБАКОКУРЕНИЮ В РОССИИ»

Леонид Викторович Архипенко,
ген. Директор Межрегиональной общественной
организации «Ассоциация Заслуженных врачей
Российской Федерации»

«МЕРЫ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ТАБАКОКУРЕНИЮ В РОССИИ»

В решении катастрофического положения дел, сложившейся с табакокурением в стране, необходим комплексный системный подход.

Такой подход подразумевает следующие меры:

- административного воздействия;
- общественного воздействия;
- разработка и принятие системы мотивации граждан на ведение здорового образа жизни;
- воспитание с детских лет бережного отношения к своему здоровью;
- внесение существенных изменений и дополнений в существующую методику преподавания урока по физической культуре в общеобразовательной школе.

Меры административного воздействия:

- существенное сокращение мест отведенных для курения;
- введение системы поощрений в министерстве внутренних дел своих сотрудников за взимание штрафов с граждан за курение в не положенных для этого местах;
- значительное сокращение мест продажи табачных изделий;
- ужесточение наказаний за продажу табачных изделий несовершеннолетним и в неположенных для этого местах;
- значительное повышение стоимости табачных изделий;
- вырученные средства от продажи сигарет направлять на агитацию борьбы с курением, за ведение здорового образа жизни.

Меры административного воздействия:

1. Включение в систему диспансеризации населения с детских лет обязательного теста на курение.
2. В случаях установления факта курения:
 - определить ответственность курящих родителей за привлечение детей к пассивному курению;
 - приравнять курение женщин в предродовом и послеродовом (кормящем) периоде к действиям, наносящим значительный урон здоровью детей;
 - взимать страховыми компаниями дополнительных средств при страховании жизни и здоровья с работодателей за курящих сотрудников или самих курильщиков;
 - выработать меры ответственности родителей за выявленные случаи курения их несовершеннолетних детей.

Меры административного воздействия:

Разработка и принятие системы мотивации граждан и их работодателей на ведение здорового образа жизни.

- разрешить работодателям оплачивать занятия физической культурой своих сотрудников в фитнес-центрах и других платных спортивных объектах из части отчисляемых средств предприятием на единый социальный налог.

Меры общественного воздействия:

- проведение общественными организациями всевозможных акций против курения;
- общественное порицание и доведение до правоохранительных органов случаев продажи табачных изделий несовершеннолетним и в запрещенных местах;
- общественное порицание случаев курения несовершеннолетними, беременными и кормящими матерями;
- введение общественной цензуры на телевидении против показа, продвижения образа курильщиков, ограничение присутствия на экранах кадров с курящими людьми;
- расширение зон свободных от курения (во дворах, подъездах, школах, ВУЗах, офисных помещениях, производственных территориях и т.д.) под лозунгом «Здесь – территория здорового образа жизни» (развешивание активистами и членами Общественного Движения «За сбережение народа» наглядной агитации).

ОБЩЕСТВЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ



**З
А
С
Е
Д
Ь
Б
У
Д
У
Щ
Е
М**

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

Не позволяйте никому курить, распивать спиртные напитки, употреблять наркотики на вашей территории!

www.zasn.ru

Воспитание населения бережного отношения к своему здоровью с детских лет

Можно утверждать, что в стране этот важнейший вопрос не решается должным образом. Наши призывы к детям со словами: «Нужно быть здоровым!», - чаще всего адресованы самим себе и вызывают в детях непонимание и недоумение: «Почему взрослые об этом говорят, а в школьной программе нет такого предмета». Нет статусности понятия **ЗДОРОВЬЕ**.

Система воспитания детей и подростков по вопросам культуры здоровья, отвечающая реалиям сегодняшнего дня, отсутствует.

Школа - единственное место, которое во многом должно целенаправленно закладывать фундамент формирования у детей навыков здорового образа жизни, давать необходимые знания о здоровье, прививать культуру здоровья. Очень много вопросов к школьному образованию.

Нет предмета в школьной программе, который отвечал бы этим требованиям.

Необходимо введение предмета «Культура здоровья».

Принцип образования должен быть:

«физиком (химиком, ботаником...) ты можешь и не быть, но здоровым быть обязан».

Предложения:

- введение в школьную программу предмета под условным названием «Культура здоровья»;
- принципиальная и бескомпромиссная борьба с курением в школах;
- необходимо менять отношение в школе и в обществе к уроку от «физ-ры» до урока «Физической культуры»! дополнения в методику преподавания урока по физической культуре.

Задачи урока физической культуры:

- привить школьникам стремление к занятиям физической культурой под девизом «Мы поможем тебе стать красивым и здоровым»;
- научить и мотивировать к самостоятельным внеклассным занятиям;
- дать основы знаний, позволяющие контролировать физические нагрузки и состояние собственного здоровья детей и подростков;
- создать соревновательную среду на постоянной основе;
- создать двигательный навык индивидуальных упражнений по ЛФК;
- сместить акценты урока с выполнения нормативов, прописанных еще с советских времен на повышение уровня физического

Рекомендации:

- индивидуальный подход к каждому ученику;
- домашние задания;
- ведение спортивного дневника;
- проведение систематически (один раз в месяц) контрольных по изменению результатов в индивидуальных упражнениях;
- контроль умений и навыков по упражнениям ЛФК;
- избежание стрессовых нагрузок для не подготовленных к ним учащихся;

Плюс

- Введение факультативных занятий по здоровому образу жизни.
- Привлечение студентов педагогических ВУЗов, которые по многолетним педагогическим программам, обкатанным волонтерами в группах риска, будут учить, учась.

В данном методе используется педагогический прием «равный - равному», который способствует максимальному усвоению информации.

**Будьте
здоровы!**

**Я хочу быть здоровым!
Я могу быть здоровым!
Я буду здоровым!**



Спасибо за внимание!

МОСКВА

Общественная Палата
при Президенте Российской Федерации
16.09.2009.