

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф 1 – курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. Мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2 – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40 % мужчин и 90 % женщин не курят.

Миф 3 – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удается лишь сотому курильщику.

Миф 4 – курить немного - это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5 – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6 – курение помогает остаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.

- Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин. Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.

- Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.

- У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

- Курение Замедляет рост и развитие некоторых органов.

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окуроч, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином. Кролики погибают от ¼ капли никотина, собаки – от ½ капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли.

ТРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет. Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи: «Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»

2. Умей сказать «Нет!»: «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это»

3. Используй перерыв правильно:

- Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;

- Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;

- Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»;

- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.



Последствия подросткового алкоголизма

Последствия подросткового алкоголизма связаны с тем, что в этом возрасте организм находится в стадии развития. В этом возрасте наступают стадии роста и развития важнейших систем органов и функций. Воздействие спиртным на них оканчивается тяжелыми болезнями и неизлечимыми патологиями.

Особую опасность его последствия имеют для психики. В обычных случаях подросток не в состоянии вернуться к нормальному состоянию.

Часто у подростков проявляются осложнения:

- ✓ умственная деградация,
- ✓ всевозможные расстройства эмоциональной и волевой сфер,
- ✓ снижается умственная активность,
- ✓ невозможно нормально трудиться,
- ✓ постоянно меняется настроение,
- ✓ нормальный сон нарушается,
- ✓ портится характер, развиваются самые плохие подростковые качества,
- ✓ иммунная система подвергается негативным изменениям,
- ✓ органы эндокринной и нервной системы деформируются,

- ✓ разлаживается функционирование дыхания, пищеварения, мочеиспускательной системы,
- ✓ постоянно ощущается усталость,
- ✓ после дневной нагрузки не восстанавливаются силы.
- ✓ При самой тяжелой патологии наступает летальный исход.



Помните!
Алкоголь – самый темный и страшный враг светлой человеческой жизни!



Алкоголю скажем:

НЕТ!!!



Правда о наркотиках

Ужасающие факты

статистики по наркомании:

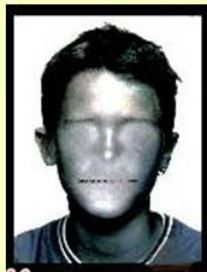
Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5, 99 млн. человек. Официальная статистика по наркомании приводит цифру - 500 тыс. наркоманов, это те, что добровольно встали на медицинский учет.

От общего числа наркоманов в России по статистике:

- 20% - это школьники.
- 60% – молодежь в возрасте 16-30 лет
- 20% - люди более старшего возраста.

Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей - в 42 раза.

Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем - 4 - 5 лет.



Итог - смерть

Последствия употребления наркотиков?

Медицинские:

- психические расстройства (галлюцинации, бред преследования);
- высокий суицидальный риск;
- токсическое повреждение органов и систем организма;
- инфекционные заболевания (ВИЧ, СПИД, гепатиты В и С);
- инфекции, передающиеся половым путем;
- передозировка;
- туберкулез;
- преждевременная смертность.

Социальные:

- изменение личности (опустошение психики, снижение интересов, обеднение эмоций);
- искажение семейных связей;
- угроза здоровью будущих поколений;
- совершение преступлений;
- экономический ущерб.

Ни один наркоман, погибающий от передозировки, не планировал для себя такого, когда затягивался первым «косяком» или вводил себе первую дозу.

Он думал так:

...чем я хуже других...

...в жизни надо все попробовать...

...один раз это не так страшно...

...начнется зависимость -брошу...

...я буду себя контролировать...

... друзья колются и все ОК!..

...а мне все По-фигу...

А может он не думал

вообще ?



Не попадись на крючок!!!

Никто из тех, кто сегодня страдает от наркотической зависимости, не планировал становиться наркоманом. Все они были уверены, что эта проблема их не коснется... Даже после неоднократного приема наркотиков, они продолжают утверждать: «Я сильный! Я смогу бросить в любой момент!».



**ЗНАЙ: ДВЕРЬ ЗАХЛОПНЕТСЯ СРАЗУ,
КАК ТОЛЬКО ТЫ ПЕРЕСТУПИШЬ ПОРОГ!**

Основные причины употребления первой дозы наркотика:

- из любопытства;
- не смог отказаться;
- не знал последствий.

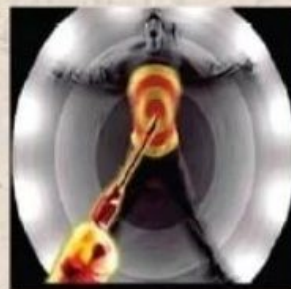
ПОМНИ!!!

К тебе никогда не подойдет случайный прохожий и не предложит попробовать наркотик, это будет кто-то из твоего окружения: одноклассник (однруппник), сосед, новый знакомый...

А первую дозу он даст абсолютно бесплатно.... Потому что он точно знает, что стоит тебе лишь попробовать, как наступит привыкание, а потом ты не сможешь жить без наркотика; и вот тогда-то ты будешь платить большие деньги, будешь вынужден продавать то, что имеешь, воровать, чтобы получить новую дозу забытья...

Несколько причин сказать «Нет!» наркотикам:

- Наркотики вызывают психическую и физическую зависимость.
- Наркотики делают человека слабым и безвольным.
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям, ранней гибели.
- Наркотики уничтожают дружбу, разрушают семьи, причиняют страдания родным и близким.
- Наркотики толкают людей на преступления.
- Наркотики являются источником многих заболеваний.
- Наркотики приводят к рождению больных и нежизнеспособных детей.



ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИКИ И НАРКОМАНИЯ?

Наркотики – это определенные вещества растительного или синтетического происхождения, которые изменяют сознание человека (чувства, ощущения, мысли, настроение и поведение) и вызывают психическую и физическую зависимость.

Наркомания – это болезнь, вызванная систематическим употреблением наркотических или токсических веществ и проявляющаяся зависимостью от них – психической и физической.

КАКИЕ ДЕТИ ПРЕДРАСПОЛОЖЕНЫ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ?

Ответ однозначен – ВСЕ. Любой ребенок может подвергнуться соблазну попробовать наркотик независимо от того, в каком районе он живет, в какую школу ходит.

ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ

- ! Частое вмешательство взрослых в принятие решений несовершеннолетним. Взрослые решают, что должен делать ребенок, а не он сам.
- ! Действия взрослых, направленные на подавление инициативы ребенка, его мнения и прав, навязывание своего мнения детям.
- ! Постоянные упреки взрослых в совершении ребенком каких-либо действий.

ПОЧЕМУ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ УПОТРЕБЛЯЮТ НАРКОТИКИ?

- ! показать свою взрослость;
- ! способ уйти от проблем;
- ! из любопытства;
- ! от одиночества, скуки;
- ! «за компанию»;
- ! нет взаимопонимания с родителями;
- ! выражение внутреннего протеста;
- ! на «слабо»;
- ! желание самоутвердиться;
- ! отсутствие здоровых увлечений;
- ! часть времяпровождения.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Объясните ребенку, что отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Его голос должен быть твердым и уверенным. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым – просто помогите ему это осознать.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Создайте приятную атмосферу в семье. Если ребенку с родителями плохо, то он начнет искать к кому бы ему эмоционально «прикрепиться». Не исключено, что это будет компания, где употребляют наркотики.

Поддерживайте с ребенком эмоциональный контакт: вникайте в его интересы, сопереживайте его увлечениям, показывайте ему свою любовь.



Воспитывайте у ребенка жизнелюбие. Не надо, чтобы ребенок каждый день слышал, как тяжела жизнь, сколько вокруг плохих людей и т. д. Говорите о том, как хорошо быть здоровым, сколько интересных занятий и замечательных мест есть на свете, и какое счастливое будущее ждет вашего ребенка.

Учите детей самоуважению. Дети, имеющие высокий уровень самоуважения, чаще отвечают «нет», когда им предлагают попробовать спиртное или наркотики. Сформировать самоуважение у ребенка можно, если часто хвалить его даже за незначительные успехи, помогать ему ставить перед собой реальные цели, привлекать его к совместной с вами работе, чтобы он чувствовал себя частью команды и получал удовлетворение от выполненных обязанностей.

