

**ГБОУ СПО ЛНР «Ровеньковский горный колледж**

**Остановись, пока не  
поздно!**

Социальный педагог:

**Щеткина Т.Н.**

Педагог психолог:

**Карнаух О.В.**

# Химический состав табака:

1. Никотин
2. Аммиак
3. Табачный деготь
4. Угарный газ
5. Синильная кислота

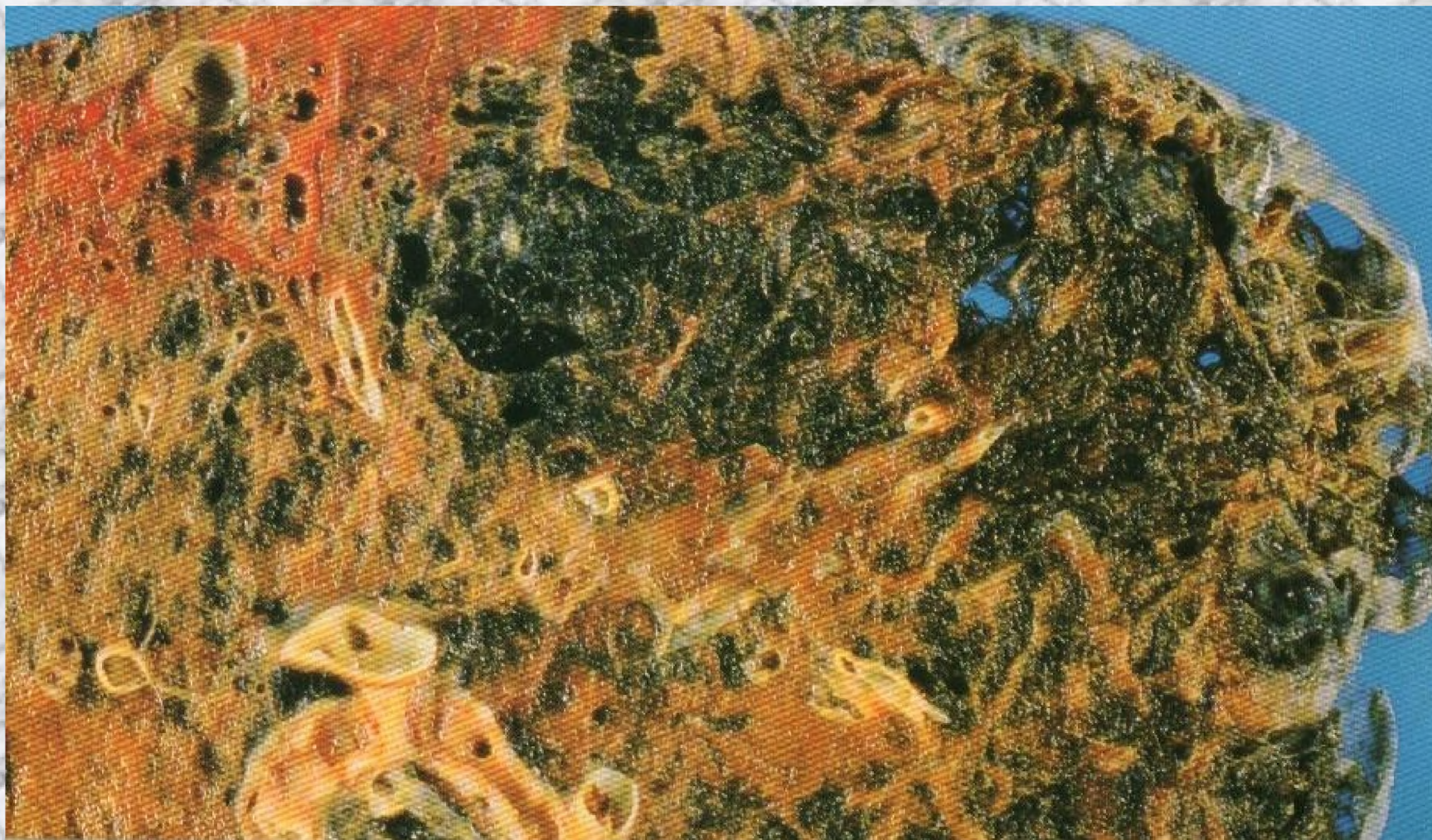


## **Никотин.**

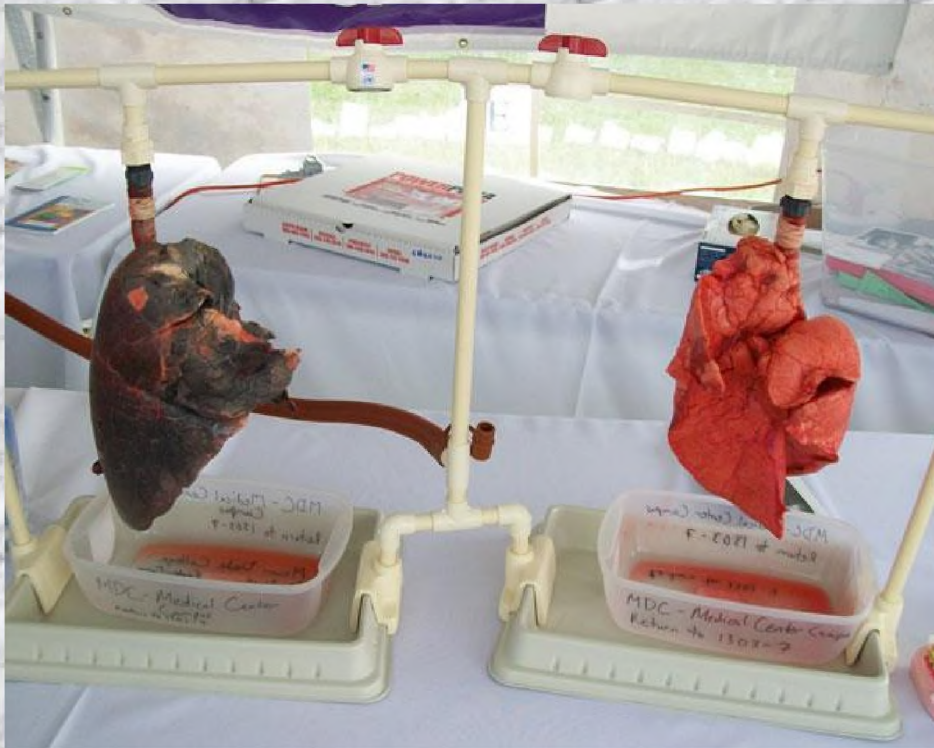
Когда куритель затачивает, его легкие заполняются дымом. Содержащийся в табачном дыме никотин поступает в кровь. В результате нагрузка на сердце увеличивается. Так число сердечных сокращений в сутки у курящего человека на 15-20 тысяч больше, чем у некурящего, и сердце «гоняет» дополнительно 1,5т. крови за день.



Пораженный участок легкого курильщика.  
Надо ли начинать?



# Курение в подростковом возрасте:



Так выглядят легкие курящего и некурящего человека

Статистики показали-курение убьет примерно половину тех, кто начнет курить в подростковом возрасте и будет продолжать курить в течение жизни. Курение убивает примерно половину стойких курильщиков, которые пристрастились к этой привычке в подростковом возрасте, причем половину из них - до достижения ими возраста 70 лет.

# Влияние курения на здоровье:



Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака. В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире.

К 2020 году при сохранении нынешних тенденций табак будет вызывать 12% смертей в мире. Выкуривание даже одной сигареты вызывает широкий спектр физиологических реакций. Курение сигареты оказывает немедленное воздействие на организм. Курение усиливает физические проявления стресса в организме и не позволяет, как обычно предполагается, курильщику расслабиться. Изменения происходят в мозговых волнах ухудшает функционирование мускулатуры, и может плохо влиять на зрение, особенно на высоте.



# Активное и пассивное Курение:

Медики доказали, что пассивное курение намного опаснее активного. Зажженная сигарета в течение своей "короткой жизни" является источником бокового дымового потока (помимо главного потока, которым наслаждаются курильщики), который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ.



Пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. Однако доза вдыхаемых твердых частичек, в том числе смолы, несколько меньше и соответствует выкуриванию 0,1 части сигареты.







- Под влиянием курения снижается острота зрения. Снайпер, который из 100 возможных выбивал 96 очков, после выкуривания нескольких сигарет выбил только 40 очков.
- Несовместимы спорт и курение. Значительные физические нагрузки при тренировках, соревнованиях усугубляют тяжесть последствий курения. Сердечная мышца у спортсмена-курильщика ослаблена. Под действием никотина ухудшается координация движений, уменьшается их точность.

**Какие проблемы  
возникают у подростка,  
который курит?**

|                             | курящие | некурящие |
|-----------------------------|---------|-----------|
| Нервозность                 | 14%     | 1%        |
| Понижение слуха             | 13%     | 1%        |
| Плохая память               | 12%     | 1%        |
| Плохое физическое состояние | 12%     | 2%        |
| Плохое умственное состояние | 18%     | 1%        |
| Нечистоплотность            | 12%     | 1%        |
| Низкая успеваемость         | 18%     | 3%        |
| Замедленная реакция         | 19%     | 3%        |

# Проблемы в настоящее время

- Неприятный запах от одежды и волос
- Приходится курить тайком
- В школе курить запрещено
- Приходится оправдываться перед родителями, куда дел деньги.
- Где достать деньги на сигареты.

# Проблемы возникающие во взрослой жизни

- Проблемы со здоровьем
- Плохой пример для детей
- Приходится тратить деньги на покупку сигарет
- Возникают ссоры с женой из-за курения
- Плохо пахнет от одежды и волос
- Не разрешают курить дома
- Раньше времени стареет, умирает



*Наступит ли время,  
когда человек,  
Сможет тому удивиться,  
Что укорачивал свой век,  
Что водкой когда – то  
травился,  
Что люди сознательно яд  
горький пили,  
Здоровью огромный вред  
наносили,  
И ум свой теряли,  
валялись в грязи?  
Когда ж по- иному все  
будет? Скажи!*

«Алкоголь, - писал И.П. Павлов, - гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых людей погибло из-за него!»



**Роберт  
Бернс писал:**

Для пьянства есть такие поводы:  
Поминки, праздник, встреча,  
проводы,  
Крестины, свадьбы и развод,  
Мороз, охота, Новый год,  
Выздоровленье, новоселье,  
Печаль, раскаянье, веселье,  
Успех, награда, новый чин,  
И просто пьянство – без причин.



# Алкоголизм.

**Алкоголизм** — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности.

В повседневной жизни и исторически алкоголизмом называют состояние, которое приводит к постоянному употреблению алкогольных напитков, несмотря на проблемы со здоровьем и негативные социальные последствия.

Современное определение в медицине описывает алкоголизм как болезнь и наркотическую зависимость, которая приводит к систематическому потреблению алкоголя, несмотря на негативные последствия.

# МОТИВЫ ПЬЯНСТВА ПОДРОСТКОВ



# Лицо подросткового алкоголизма



**«Чем моложе пьющее лицо, тем скорее оно становится алкоголиком».  
(русский психиатр А.М. Коровин)**



По данным специалистов, употребление спиртных напитков лицами моложе 20 лет примерно в 76% случаев приводит к алкоголизму.



# Влияние алкоголя на нервную систему человека.

| Количество алкоголя в % | Действие   |
|-------------------------|--|
| 0,04 - 0,05%            | Выключается кора головного мозга, человек теряет контроль над собой.                               |
| 0,1%                    | Угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения(беспричинная радость).   |
| 0,2%                    | Влияет на области мозга, контролирующие эмоциональное поведение человека(внезапная агрессивность). |
| 0,3%                    | Находится хоть и в сознании, но не понимает того, что видит и слышит.                              |
| 0,4%                    | Ведет к потере сознания.   |
| 0,6 - 0,7%              | Может наступить смерть.  |

**«Алкоголь- это порождение варварства- мёртвой хваткой держит человечество со времён седой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского».**

(Д.Лондон)



Под действием этанола рушится все, в первую очередь - нервная система и сердечнососудистая.

Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка - это лишь примерный перечень того, чем вы можете поплатиться за бутылку пива по выходным.





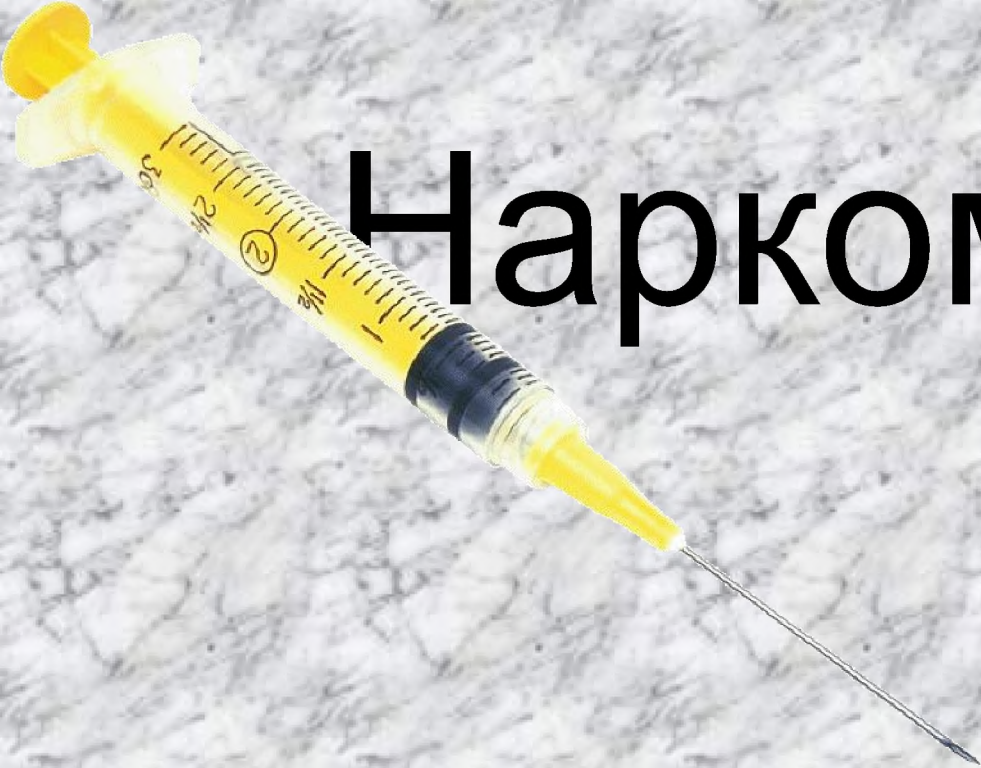
**Задумайся!      Выбор за тобой!**

**ПОХОРОНИ АЛКОГОЛЬ**



**ИЛИ ОН ПОХОРОНИТ ТЕБЯ**

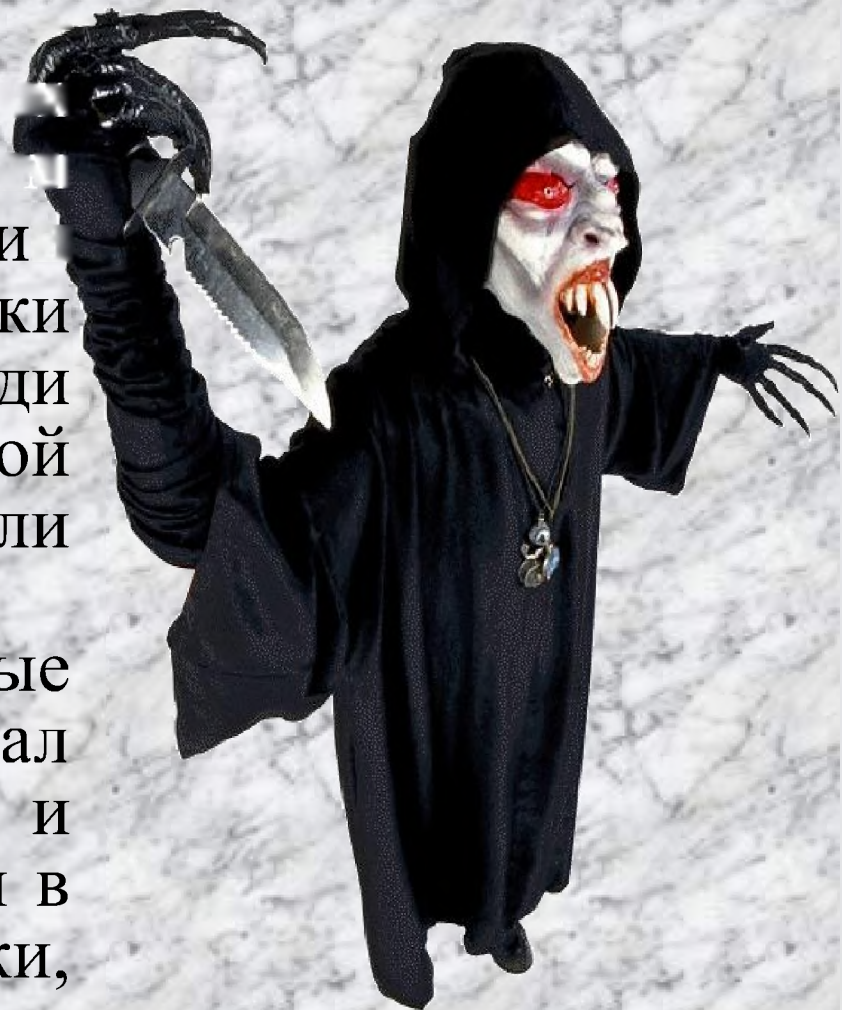
# Наркомания



Ответишь своей жизнью!



Потребление различных наркотиков — наркомания — настоящий бич во многих странах мира. По данным Всемирной организации здравоохранения, наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей и уже определили сердечнососудистые заболевания и злокачественные опухоли. Во всём мире идёт вал по наркомании среди мужчин и женщин. За ними втягиваются в этот омут юноши, девушки, подростки и даже дети.



Опасен любой наркотик, даже одноразовая его проба. Неизбежно появляется привычка. При отсутствии наркотика человек испытывает мучительное состояние – абстиненцию. Её преследует от беспокойство, раздражительность, нетерпение, боли в костях и мышцах; он, как припадочный, страдает от бессонницы или кошмарных снов. Приём наркотика прекращает эту муку ненадолго.



# Подросток и наркотики



# Молодость за дозу!



# У наркоманов дурная наследственность

Девушка- будущая мать. Курение,  
алкоголь, наркотики ей  
противопоказаны!



# Наркотик влияет на психику:

- твои мысли уже не принадлежат тебе;
- твой разум засыпает, слабеет воля;
- ты уже не в состоянии творить и созидать, зато натворить — пожалуйста;
- твоё будущее — ограниченность, перспектива — распад;  
направление движения — вниз.





# Наркотик порождает проблемы:

- тебе больше не добиться успеха – изменяются цели, мысли о будущем только мешают;
- в семье ты теряешь контакт с близкими людьми – изменяются ценности, привязанности мешают;
- в твоём окружении – многие друзья перестают понимать тебя – они растут, а ты нет;
- настоящие чувства не для тебя.

# Наркотик разрушает твой организм

- многие наркотики просто растворяют мозг;
- ты становишься уязвимым для многих болезней – сил на защиту не остается;
- внутренние органы быстро стареют;
- сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

# Наркотик укорачивает жизнь:

- за удовольствие надо платить – отдавать самое дорогое и драгоценное;
- опасность заражения СПИДом – неминуемая смерть;
- передозировка – часто ее последствие – быстрая смерть;
- окружение наркомана – сплошной криминал; убийство наркомана – обыденный случай;
- часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется.....



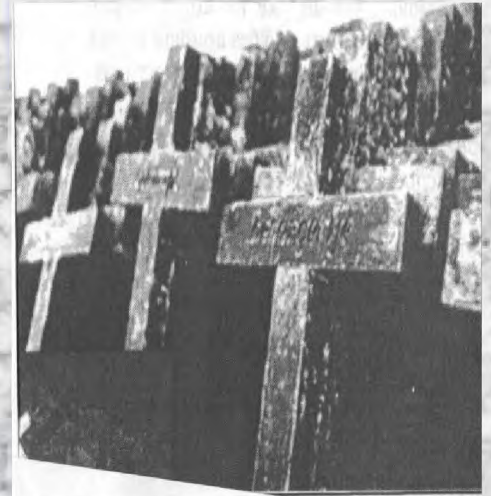
После употребления наркотиков  
улучшается настроение, появляется  
уверенность в себе, лёгкость в  
общении.

**Знай!!!**



**- Это всё обман!**

# SOS!!!



Экстази- не лекарство, а наркотик  
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ.

**Запомни:**

***ОН ОЧЕНЬ ПОХОЖ НА ОБЫЧНУЮ ТАБЛЕТКУ!***

Чаще всего предлагается на дискотеках, вечеринках, чтобы улучшить настроение. Умей веселиться и жить полнокровно без наркотика!!!

Умей сказать дурману

**НЕТ!!!**