

Жевательный табак (снюс)

Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производителем выделяют примерно те же. Главный компонент в таком табаке также никотин. Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете. Снюс вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость.

Кроме того, такой табак очень канцерогенен. Снюс содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители снюса в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты.

Симптомы и внешние признаки:

- ухудшение дыхательных функций,
- раздражение слизистой оболочки глаз,
- головные боли,
- учащенное сердцебиение,
- заложенность носа,
- першение в горле, кашель,
- раздражительность,
- потеря аппетита, головокружение и тошнота,
- ухудшение мыслительных процессов, памяти,
- снижение внимания.

Последствия употребления бездымного табака

- Употребление нюхательного табака вызывает серьезные заболевания носоглоточных путей.
- Риск заболеть раком глотки и полости рта в 4 – 6 раз выше, чем у тех, кто его не употребляет.
- Снафф влияет на развитие инсультов, сердечных приступов, повышение артериального давления, покраснение и отек слизистой носа, слезливость глаз, переходящие в хронические формы.
- Ароматические добавки в табаке могут вызывать аллергические реакции.
- Никотин, содержащийся в бездымном табаке, отрицательно влияет на репродуктивную функцию как мужчин, так и женщин.
- Бездымный табак, как и обычные сигареты, содержит никотин, следовательно, способен вызывать никотиновую зависимость. Причем в данном случае никотин медленнее всасывается, поэтому действие на организм более длительное.
- Вред от снаффа может представлять даже большую угрозу, чем от сигарет, т.к. дозу табака трудно точно измерить и есть риск передозировки с последующими непредсказуемыми последствиями.

6 причин НЕ ПИТЬ ПИВО



«Кто пиво пьет, тот счастливо живет!» — заявляют пивовары всего мира, а наши доверчивые мужчины им безоговорочно верят.

И зря — пиво несет не только радость, но и большие проблемы со здоровьем!

Виной тому массовое заблуждение, будто пиво — это и полезный напиток (ячмень содержит необходимые белки и углеводы), и слабоалкогольный.

Если кто-то из ваших близких в поддержку своего увлечения приводит эти доказательства, попробуйте нарисовать ему реальную картину и расскажите о том, что пиво — это еще и алкоголизм, большой живот, большая печень, проблемы с сердцем и слабость в постели.

Первый пострадавший — желудок

Пиво, конечно, слабоалкогольный напиток, но все-таки не газировка, а значит, **энное количество этилового спирта в нем имеется**. Мало того, в некоторых сортах пенного содержание алкоголя достигает 10-14%, то есть бутылка пива может приравняться к 50-100 граммам водки. Ежедневное наполнение пищевода, желудка и кишечника алкогольной жидкостью с элементами брожения не может не сказаться на их состоянии. **Пиво очень агрессивно раздражает и отравляет слизистую**. Кроме того, при регулярном приеме пенного напитка железы, расположенные в стенках желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем атрофируются. Пищеварение становится неполноценным, еда застаивается или непереваренная поступает в кишечник. **Результат — проблемы со стулом и гастрит.**

Удар по печени

ПЕЧЕНЬ ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА



ОНО ТЕБЕ НАДО?!



ПЕЧЕНЬ "КУЛЬТУРНО
ПЬЮЩЕГО"

Алкоголь является главным врагом печени, основная функция которой — очищение организма. Если заставить этот орган бороться только с пивом, можно нарушить его антитоксическую функцию. И тогда печень уже не будет служить надежным

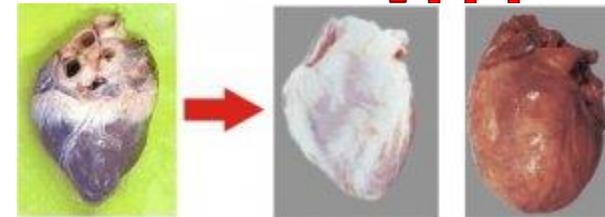
барьером для других сильнодействующих и ядовитых веществ. Если вовремя не остановиться, на пиве можно заработать даже цирроз печени.

Также от регулярного употребления пива страдает поджелудочная железа: напиток подавляет выделение ферментов, и естественный процесс расщепления питательных веществ нарушается.

Почки — санитары организма

Главная задача почек — поддержание постоянства внутренней среды организма. Они участвуют в регуляции водно-электролитного баланса и кислотно-щелочного состава организма. Пиво нарушает эти естественные процессы, потому что заставляет почки работать с утроенной силой. Кто хоть раз пил хмельной напиток, знает, как быстро он вызывает желание сходить в туалет. По-научному это называется полиурией — усиленным мочеотделением, которое связано с раздражающим действием спирта на почечные ткани и повышением их фильтрационной способности. Обладая столь мощным мочегонным эффектом, пиво вымывает из организма важные «стройматериалы» — микро- и макроэлементы, особенно калий, магний и витамин С.

«Бычье сердце»



Пиво всасывается очень быстро, поэтому кровеносные сосуды моментально переполняются. Если вы пьёте пиво часто и по-много, возникает варикозное расширение вен и сердце увеличивается. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца», «бычьего сердца» или «капронового чулка». Главный орган, вынужденный каждый день перекачивать излишнее количество жидкости, становится дряблым, снаружи зарастает жиром. Учащаются сердечные сокращения, возникает аритмия, повышается давление. Физические нагрузки переносятся все более и более тяжело, появляется отдышка. У пивных алкоголиков возрастает вероятность развития ишемической

болезни сердца. А снижение сократительной способности сердечной мышцы, увеличение объемов сердца приводит к сердечной недостаточности. Как следствие — в два раза увеличивается смертность от инсульта.

Гормоны скачут

В пиве содержится фитоэстроген, который представляет собой растительный аналог женского полового гормона — прогестерона. Он попадает в напиток из шишек хмеля, используемых для придания пиву специфического горьковатого вкуса. Поэтому систематическое употребление напитка вносит разлад в работу эндокринной системы. У мужчин пиво подавляет выработку тестостерона. На этом фоне начинают доминировать женские гормоны, вызывающие изменения внешнего вида мужчины: снижается количество волос на теле и лице, уменьшается мышечная масса, увеличиваются грудные железы, изменяется тембр голоса, появляется «пивной животик» и откладывается жир на бедрах и талии. *Получается, что страстный любитель пива по биологическим признакам постепенно превращается в женщину.* Естественно, такой гормональный сбой напрямую влияет на успехи мужчины в постели.

Ошибочно думать, что слабоалкогольное пиво не вызывает привыкания. **Еще как вызывает!** Есть даже



Пиво водке рознь

отдельный медицинский термин — пивной алкоголизм. Он отличается от водочного тем, что развивается в 3-4 раза быстрее и тяга выпить сильнее. Это отчасти связано с определенными жизненными устоями и привычками, с доступностью и легкостью употребления напитка. Нет



необходимости накрывать стол, созывать большую компанию, придумывать повод, потому что «попить пивка» можно и одному — идя по улице или сидя перед телевизором. С точки зрения наркологии, пивная зависимость — тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма. И бороться с ним намного сложнее. «Пивоголики» очень редко обращаются к психиатрам и наркологам. Чаще они приходят в больницы с жалобами на сердце, печень, желудок. Врачи, обследуя пациента, устанавливают **главную причину всех несчастий — чрезмерное употребление пива.**

Когда начинать бить тревогу

- § Если человек выпивает больше одного литра пива в день. Часто собирается с друзьями, чтобы расслабиться в компании янтарного напитка.
- § Раздражается и злится, если не выпьет.
- § Жалуется на здоровье.
- § Становится обладателем «пивного животика».
- § Имеет проблемы с потенцией.
- § Не может расслабиться, уснуть без допинга-пива.
- § Просит с утра опохмелиться.

**СДЕЛАЙ
ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР**

**МБОУ "Новопетровская школа -
интернат
для обучающихся с ОВЗ"**



**6 причин
НЕ ПИТЬ ПИВО**

Памятка родителям от ребенка

Не балуйте меня.

Не бойтесь быть твердым со мной.

Не полагайтесь на силу.

Не давайте обещаний, которые вы не можете исполнить.

Не заставляйте меня чувствовать себя младше.

Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей.

Не пытайтесь читать мне нотации.

Не забывайте, что я люблю экспериментировать.

Не забывайте, что я не могу успешно развиваться без внимания и одобрения.

И, кроме того, я вас так сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же...



Уголовный кодекс

Статья 228. Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 3 до 10 лет).

Статья 230. Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 2 до 8 лет).

Статья 231. Незаконное культивирование (штраф в размере от 500 до 700 минимальных размеров оплаты труда).

Статья 232. Организация притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ (лишение свободы на срок от 3 до 7 лет).



Кодекс об административных правонарушениях.

Статья 20. 20. Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.

Статья 20. 21. Появление (в общественных местах в состоянии опьянения).

Статья 20.22. Распитие и появление, а также употребление наркотических, психотропных веществ несовершеннолетними в возрасте до 16 лет. Влечет наложение административного штрафа на родителей или их законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.



Статистические данные курения

табака среди школьников и студентов:

28,2% школьников не курили ни разу в жизни,

28% опрошенных пробовали курить,

42,8% курили более 20 раз в жизни.

Более 30% школьников курят ежедневно

(от одной и более сигарет в день),

10% ограничиваются «эпизодическим»

курением (одна сигарета не каждый день),

более 58% школьников не курили в течение месяца ни разу.

Наркомания - беда, которая ходит рядом!

Если мы знаем, что наши дети:

склонны к выражению протеста

и пытаются доказать свою взрослость,

дорожат своей принадлежностью к

определенной группе,

любят риск и все, что запрещено,

не умеют справляться со своими

переживаниями и проблемами,

тратят основное время на развлечения и

удовольствия,-

пора поговорить с ними о наркотиках !

Не пустите её в свой дом!

С уважением

Социальный педагог Сипкина О. А.

Кризис переходного возраста

- Внешние изменения.
- Физиологические изменения.
- Изменения в характере.
- Резкие перепады настроения.
- Изменения в поведении.
- Недовольство чем-либо в своей внешности или характере.
- Повышенный интерес к противоположному полу, первая любовь.
- Нервозность, беспокойство, раздражительность.
- Состояние депрессии, невроз, появление навязчивых страхов.

Пьянство есть упражнение в безумии.

Пифагор

Подавляет психику.

-Создает множество проблем.

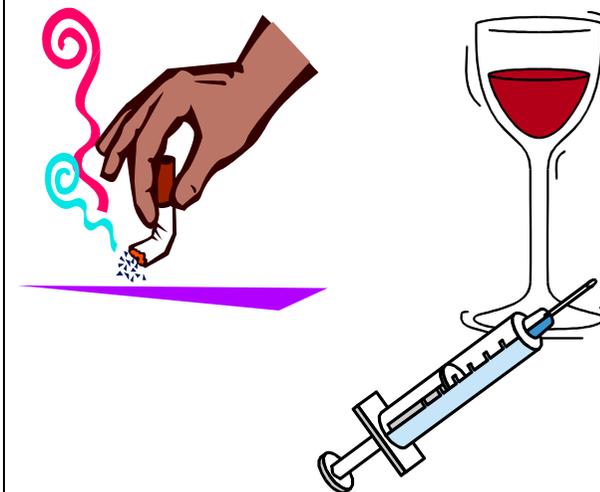
-Делает зависимым.

-Разрушает организм.

-Лишает семьи.

-Проблемы с законом.

-Ранняя смерть.



**Профилактика
вредных привычек
у подростков.**

Вредные привычки

Вредная привычка это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки. Это:

- алкоголизм;
- наркомания;
- курение;
- токсикомания;
- игровая зависимость, или лудомания;
- шопингомания - навязчивая магазинная зависимость



Расстаемся

с вредными привычками

1. Посидите дома

Если вы поклонник шумных компаний и дружеских посиделок, отказаться от сигарет или вредной пищи вам будет крайне трудно, ведь именно на вечеринках нам больше всего хочется «затянуться» или пожевать чипсов. Как ни странно, дурной пример заразителен. Учёные говорят, что, попадая в компанию, например, курильщиков, мы подсознательно разрешаем себе курить — «потому что курят все остальные». Так что, если вы собрались бороться за здоровый образ жизни, про походы по гостям и барам лучше на время забыть.



2. Признайте свои ошибки



У многих из нас может быть уйма вредных привычек, о которых мы даже не подозреваем. Например, неверные пищевые пристрастия. Последите за собой: возможно, вы отламываете от каждой шоколадки, которую увидите на столе коллеги. Или предпочитаете прокатиться на автобусе две остановки вместо того, чтобы пройти пешком. Все эти, на первый взгляд, мелочи, тоже вредят вашему здоровью и тоже давным-давно перешли в категорию привычек. Осознать это — уже сделать первый шаг на пути к оздоровлению.

3. Начните с чистого листа



Недавнее исследование английских медиков показало, что многие курильщики легче справляются с пристрастием к никотину во время резких перемен в их жизни. Например, после увольнения или переезда в другой город. Другие же, наоборот, не могут справиться с переменами без сигарет. Если вам предстоит сменить работу, жениться, отправиться в путешествие или даже поменять причёску — попробуйте одновременно бросить вредные привычки. Возможно, на фоне более глобальных перемен вам будет легче сменить свой образ жизни на здоровый.



4. Не оправдывайтесь

Многие курильщики или алкоголики прекрасно знают о том, какой вред нанесат своему организму, и тем не менее продолжают «травиться». Причина в том, что человек, которому постоянно твердят про то, что он ведёт себя неправильно, склонен находить себе оправдания и даже некую эфемерную пользу в своих вредных привычках.



5. Составьте расписание

Если вы решили отказаться от нездоровой пищи и перейти на так называемый сбалансированный рацион, прежде всего чётко определите, что именно нездорового вы едите. С расплывчатой формулировкой «здоровый образ жизни» вы далеко не уедете. Составьте список продуктов, потребление которых хотите урезать, а ещё лучше — распишите свой дневной рацион по дням и строго ему следуйте.



ВНИМАНИЕ! ПОМНИ!

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРАЗУ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СЕБЯ ОТ НИХ!

Первое - выбросите из головы комплекс, что если вы не будете пить и курить в компании, на вас будут показывать пальцем. Алкоголь развязывает язык, делает вас смелее, но притупляет разум. Никотин вызывает чувство легкости, но вместе с тем ухудшает ваше здоровье. Попробуй отказаться и поймёшь, что ты можешь быть намного разумнее **БЕЗ НЕГО**.

Второе - не ведитесь на «Ты же мужик», «Пиво - наш напиток» и т. д. Это, во-первых, глупо, во-вторых, не сделает вас тупее в компании **НОРМАЛЬНЫХ** людей.

Третье - покупай любые другие напитки, кроме алкогольных. Так ты не оторвёшься «от коллектива» и при этом будешь **БЕЗ АЛКОГОЛЯ**.

Четвёртое - через максимум месяц, если выдержишь, поймёшь всю красоту трезвой жизни. Если компания у тебя «пьющая» и люди не отстают от тебя с просьбами закурить и т. д. - меняй круг общения. Эти люди не те друзья, которые тебе нужны!

Табачный дым — наиболее известная причина рака и эмфиземы лёгких. Курение табака вызывает 85% всех раковых новообразований в лёгких и 85% всех случаев эмфиземы, увеличивая в 25 раз риск заболеть раком лёгких! Курение повышает кровяное давление и сердцебиение, многократно умножает риск получить удар и в 3 раза увеличивает возможность умереть от сердечного приступа!



КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ. ИДЕИ НЕ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

1-й ШАГ: подготовка к отказу от курения
Важно, чтобы вы бросили курить потому, что вы хотите этого. Подумайте о том, почему вы хотите бросить курить, и составьте список самых важных причин. Расположите этот список так, чтобы он как можно чаще попадал вам на глаза. Дополняйте его новыми идеями.

Подумайте, в каких ситуациях вы обычно курите и как можете обойтись в них без табака. Сообщите своим друзьям, родителям, близким о своём решении бросить курить. Попросите у них поддержки. Вполне вероятно, что вы не единственный, кто решил бросить курить, и тогда вы можете поддерживать друг друга.

2-й ШАГ: отказ от курения

Если вы готовы бросить курить, то выберите определённый день, соберитесь с духом и бросьте. Уничтожьте всё, что связано с курением: сигареты, зажигалку, спички и т. д. Первые дни (особенно первые 48 часов) старайтесь не бывать там, где курят. Придумайте для себя какое-нибудь увлекательное занятие с друзьями, которые не курят. Будьте готовы к проявлениям симптомов отторжения (физиологические последствия отвыкания от курения).

3-й ШАГ: оставаться некурящим

Ключ к преодолению срыва - это мотивация. Напомните себе о тех причинах, которые приведут вас к отказу от курения. Отмечайте положительные последствия сделанного шага.

Когда вы бросите курить, сначала изменится ваше поведение. Восприятие себя некурящего придёт значительно позже. Если вы сорвались и начали курить, не отчаивайтесь. Начните снова. Вас ждёт успех.

ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА ВРЕДНА

Исследователи обнаружили, что в паре вейпа содержится 31 вредное химическое соединение, в том числе окись пропилена и глицидол, которые являются канцерогенами. Химики продемонстрировали, что термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки сигареты, приводит к высвобождению акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами.

АКРОЛЕИН раздражает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также обладает мутагенными свойствами. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

НИКОТИН алкалоид растительного происхождения (в электронных сигаретах содержится синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, тем самым повышает нагрузку на сердце, что в сочетании с сужением сосудов, усугубляет воздействие.

ГЛИЦЕРИН вызывает сухость во рту, может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.

ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ вызывает заложенность носа, кожную сыпь, может вызвать аллергическую реакцию.

АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь, тем самым усиливают его поражающее действие.

МЕТАЛЛЫ, в частности никель, могут вызывать интоксикацию организма.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВРЕД ОТ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ОЧЕВИДЕН!

Во многих странах уже давно отказались от курения электронных сигарет. Производители жидкости и владельцы вейп-баров преподносят данный вид курения как анти табачную программу. Но вы же прекрасно понимаете, что это всего лишь маркетинговый ход.

ЧТО ТАКОЕ ТАБАКОКУРЕНИЕ?

Табакокурение – это никотиновая зависимость, которая разрушительно воздействует на различные органы человека.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Табак (никотин) вызывает усиленную работу сердца, нарушает функции нервной системы, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желёз.



Человек умрёт, если выкурит 20 сигарет в течение часа. А для подростков это число – в два раза меньше – 10 сигарет!

ТЕБЕ ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:

Кальян – это безопасно и модно!

Один час курения кальяна равен 100 выкуренным сигаретам. Дым от кальяна влияет на организм человека до 6 часов. Так что кальян опасен и вреден для здоровья.

Электронная сигарета замена обычным сигаретам

Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигарет и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусных добавок. Курильщику от этого не лучше, ведь электронная сигарета содержит никотин. Поэтому электронная сигарета не заменяет обычную сигарету.

Курение снимает стресс, успокаивает

Мнение о том, что курение расслабляет и успокаивает в корне неверно. Наоборот, курильщики больше подвержены депрессии и различным психическим расстройствам.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Для юношей

- ! Курение замедляет рост человека.
- ! Курящий человек не может быстро бегать и долго танцевать.
- ! Курящий человек ощущает боль гораздо острее, чем человек, не имеющий вредной привычки.
- ! Табачный дым способствует облысению.



Для девушек

- ! Курение убивает женскую красоту.
- ! От курения на зубах образуется налет, во рту появляется неприятный запах.
- ! У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с косоглазием и другое.

