

Шкідливі звички і здоров'я

Урок – тренінг з основ здоров'я

4 клас







Англійський філософ Томас Пен вважав, що у людства є три вороги. Це звички, які забирать більше людських життів і приносять більше лиха, ніж усі війни разом. Які , на твою думку ,звички він мав на увазі?



Девіз уроку

**Не пити, не курити,
а здоровими жити!**



Залежність – це набута
гостра потреба здійснювати
певні дії чи вживати певні
речовини.



ЩО ТАКЕ ТЮТЮН?

ТЮТЮН

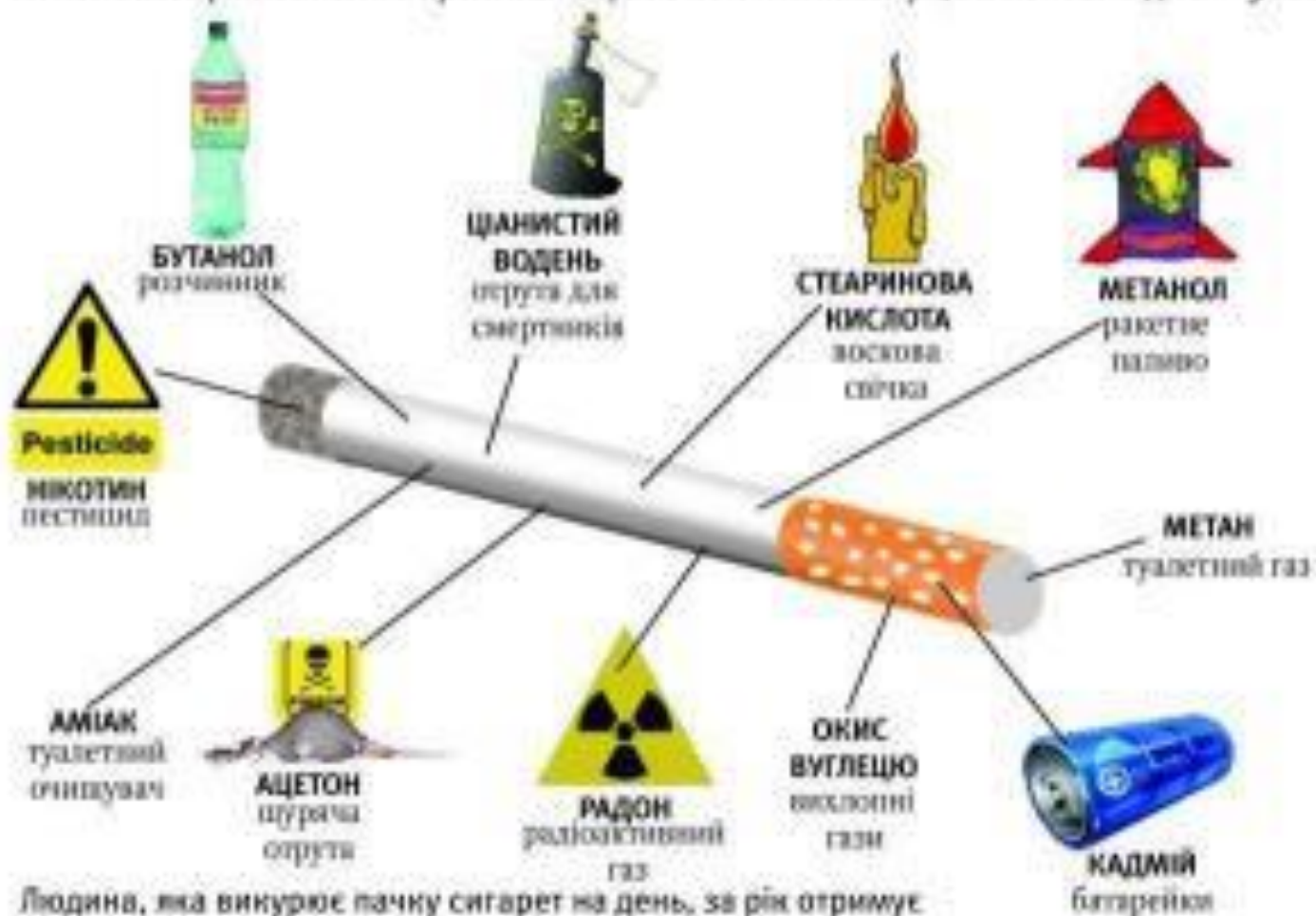


- Це трав'яниста рослина сімейства пасльонових.
- У світі нараховується 60 її видів.
- Тютюн має красиві квіти, і деякі його види використовують в декоративному садівництві.
Тютюн вирощують в 120 країнах світу.

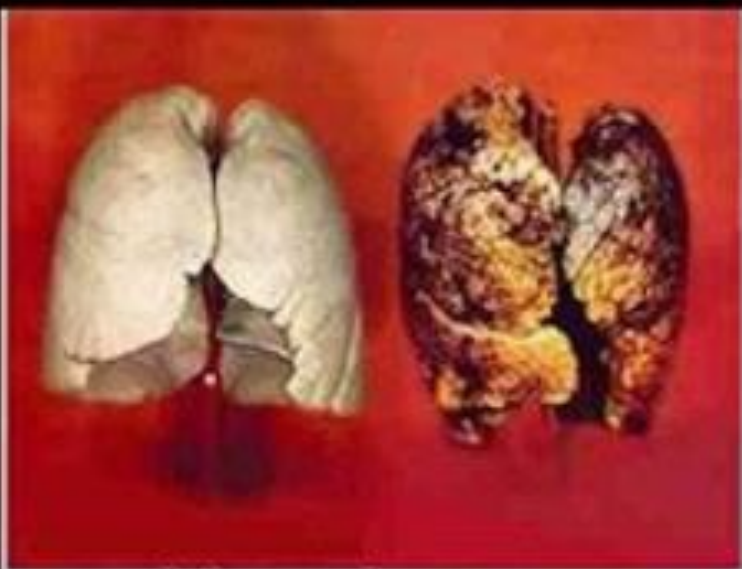


ЩО Є У СИГАРЕТІ?

Тютюнові вироби містять приблизно 4000 хімічних сполук, тютюновий дим – 5000



Людина, яка викарє пачку сигарет на день, за рік отримує дозу опромінення у 500 рентген.



**Куріння
викликає
рак легенів**



**Куріння викликає
залежність від
тютюну (нікотинову
залежність) - не
починайте курити!**

КривойРог
kri.com.ua

Мозг нормального ребёнка (6 недель):



Мозг ребёнка этого же возраста, повреждённый алкоголем (FAS):

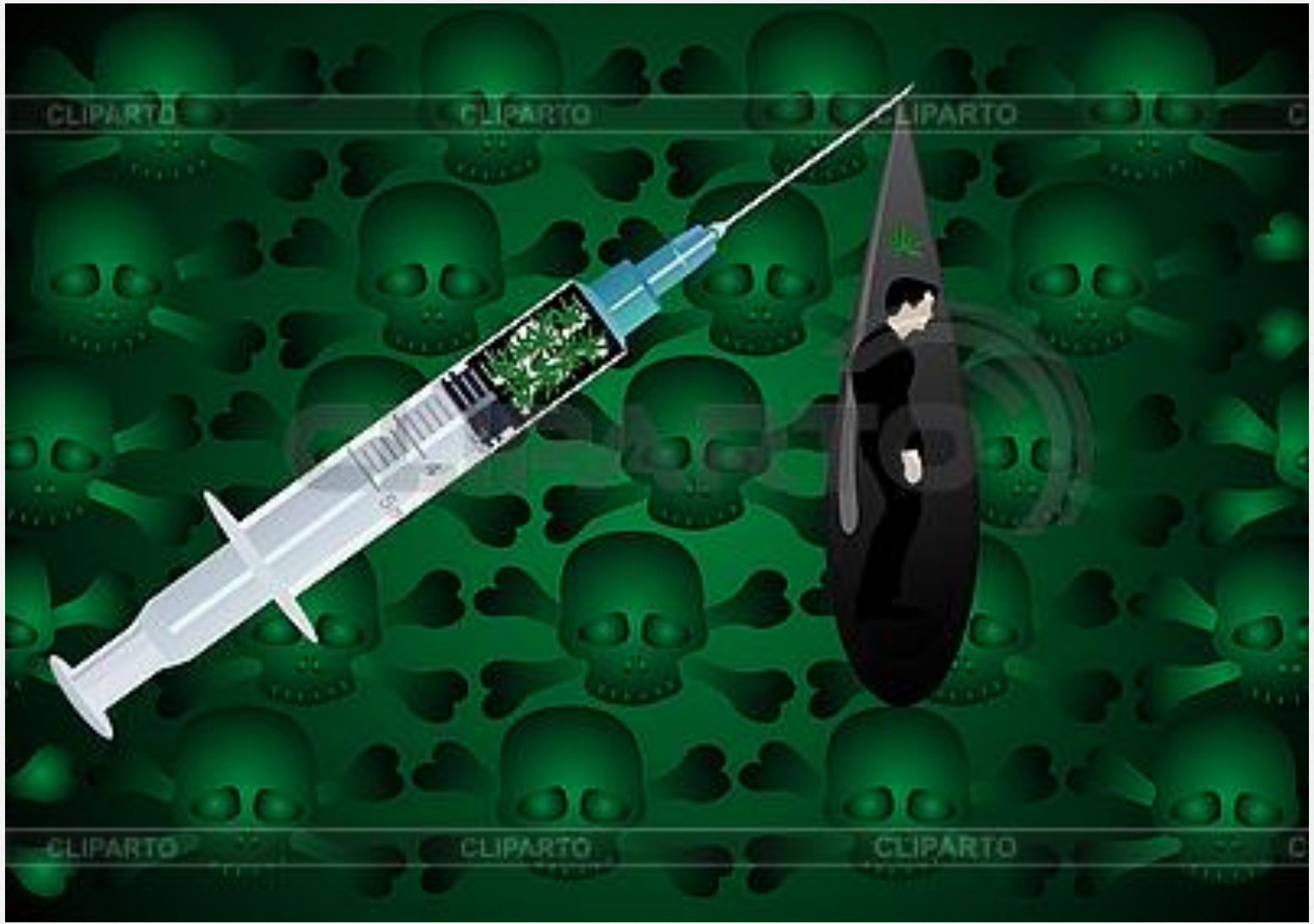


photo: Sterling Clarren MD

Печінка

- У печінці відбувається окислення етанолу до ацетальдегіду — дуже небезпечної і токсичної речовини. Потім ацетальдегід перетворюється до оцтової кислоти, яка далі розщеплюється до води і вуглекислого газу. Подібні процеси в інших органах і системах також можливі («переварювання» алкоголю), але в менших кількостях, ніж в печінці.
- Печінка поступово зменшується в розмірах, тобто зморщується, судини печінки здавлюються, кров в них застоюється, тисок підвищується в жилах. І якщо відбувається розрив судин, починається рясна кровотеча, пошкоджені від алкоголю органи гинуть. За даними МОЗ близько 80% хворих помирає протягом року після початку кровотечі. Ці симптоми описані вище, називаються **циррозом печінки**. За кількістю хворих цим визначають рівень алкоголізації в тій чи іншій країні.







ЖИТТЯ

**Здоров'я
– це сила!
Здоров'я
– це клас!
Хай буде
здоров'я
у вас і у
нас!**

