

**МММ**

**ЗА ЗДОРОВИЙ**

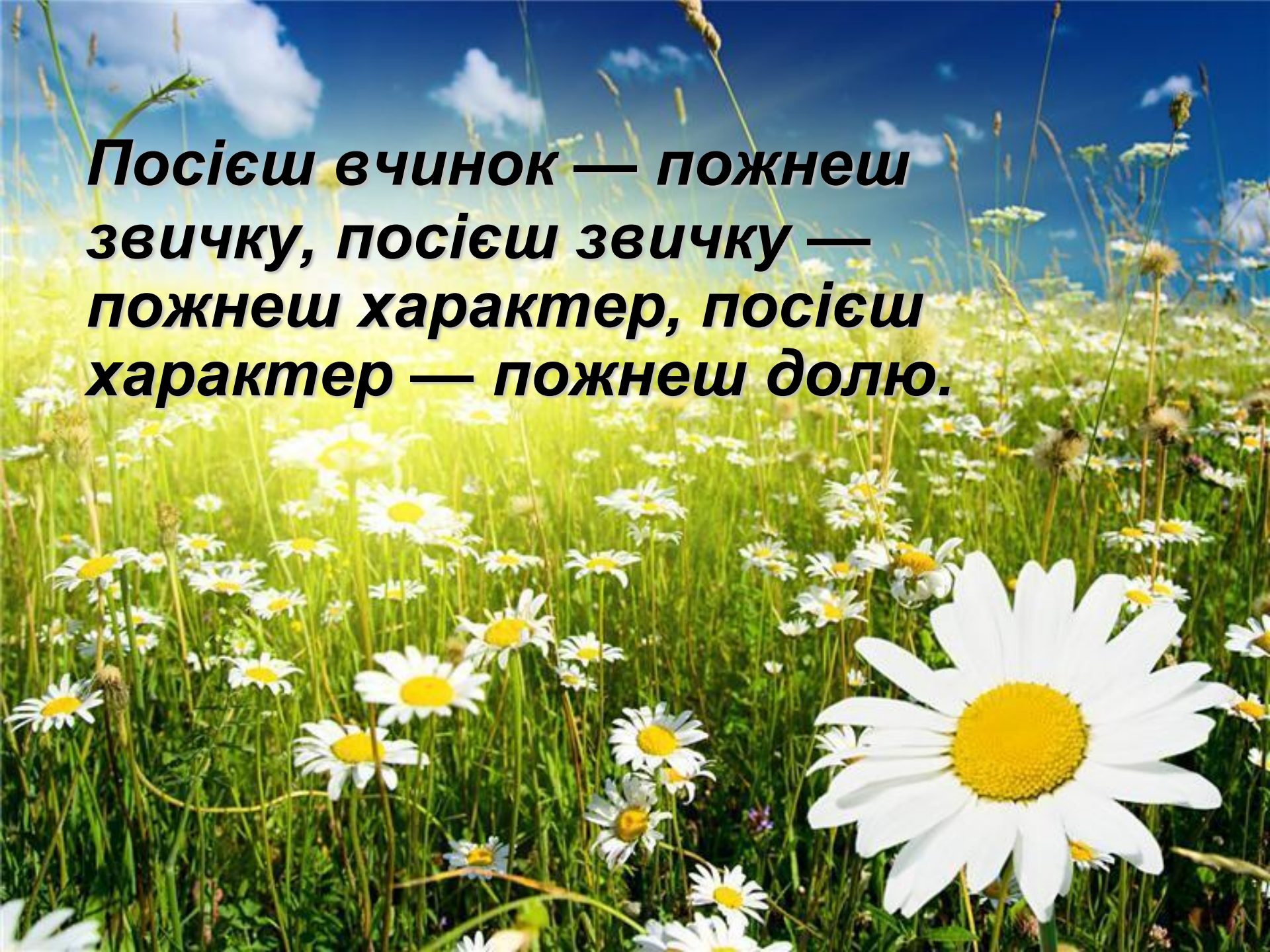
**СПОСІБ ЖИТТЯ**

*«Найбільша перемога –  
це перемога над собою,  
а найганебніше - це бути  
переможеним своїми  
пристрастями»*

*Демокріт*



**Посієш вчинок — пожнеш  
звичку, посієш звичку —  
пожнеш характер, посієш  
характер — пожнеш долю.**



# ДОВІДКОВЕ БЮРО

## **Звичка**

**– поведінка, спосіб дій,  
схильність до чогось,  
які стали для кого-  
небудь в житті  
звичними, постійними.**

# Що таке звичка?

Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову і знову – це і є звичка.

Звичка є важливим аспектом життя людини, стосовно здоров'я людини, її способу життя.

Звички можуть бути *корисними* і *шкідливими*.



# ЗВИЧКИ



# Корисних звичок існує багато

Важливими звичками, які сприяють зміцненню здоров'я дівчат і хлопців, є **пунктуальність, охайність, ввічливість, заняття спортом, виконання ранкової гімнастики, дотримання правил особистої гігієни.**

**Вичищені звечора черевики, вчасний телефонний дзвінок, ранкова зарядка, виконане прохання батька чи матері** - теж початок формування корисних звичок. **Вони допомагають дотримуватися розпорядку дня, не втомлюватися не дратуватися через прикрі дрібниці, радувати рідних і друзів, добре вчитися, зберігати здоров'я.**

Корисні звички саме тому так і називаються, бо приносять людині користь.

# Шкідливі звички і здоров'я

Шкідливими звичками є неорганізованість, брехливість, переїдання, куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин, азартні ігри. Навіть міцна від народження людина під впливом шкідливих звичок поступово втрачає здоров'я. **Шкідливі звички поволі знищують захисні сили організму й навіть можуть призвести до серйозних захворювань.**

Здавалося б, дрібниця - викинута порожня пляшка біля урни, вчасно не повернута другові книжка, маленька брехня батькам. Та непомітно такі вчинки стають звичками. На жаль, шкідливими. Адже неохайність, безвідповідальність, нечесність характеризують людину, на яку не можна покластися в житті. Ніхто не хоче мати безвідповідального, нечесного, неохайного друга.

**Приклади шкідливих звичок:** облизую пальці, гризу нігті, сьорбаю, коли їм, колупаюся в носі, кидаю сміття, сварюся, не реагую на зауваження, б'юсь, не допомагаю вдома, лінуюся прибирати, багато сиджу за комп'ютером, телевізором, пізно лягаю, не буваю на вулиці, не люблю митися і прати білизну, їм багато солодкого, не роблю

# Куріння - шкідлива

## звичка



## Легенда про “чортове зілля” – тютюн’

*Летів якимось чорт. Та кудись задивився  
Й на вербу суху животом настромився.  
І здох. Може, правда, а може брехня –  
Посипалася з чорта того порохня.*

*Ішли мужики. Порохню найшли:  
Вони недалечко там поле орали.  
Кишені діряві були, як на зло,  
Тож, чортове зілля повсюди зійшло.*

*Понюхали – листя духмяним здалося.  
Комусь до смаку воно дуже прийшлося.  
«Ти ба!» - мовив хтось, і від цього «ти ба»  
З’явилася назва у зілля – ТАБАК.*

*Багато з тих пір табаку розвелось.  
Пізніше курити його повелось.  
А хтось, кажуть, сплюнув і вигукнув: «Тю!»  
З’явилась у зілля ще й назва «ТЮТЮН»*

# ІСТОРІЯ ТЮТЮНУ

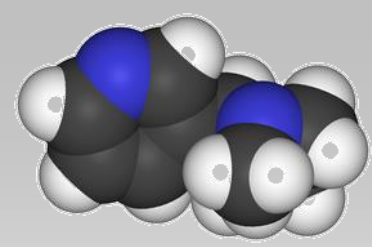
**Куріння тютюну має більше, ніж 500-річну історію. Відкриття Христофором Колумбом в 1492 році Америки пов'язано з відкриттям європейцями багатьох нових для них рослин, серед яких був і тютюн. Незважаючи на заборону великого мореплавця, деякі з його моряків таємно привезли листя та насіння тютюну в Європу. Особливо популярним тютюн став в XVII –XVIII столітті.**



# Що таке тютюн?

Тютюн — це однорічна рослина з родини пасльонових, висушені листки якої після спеціальної обробки подрібнюють і використовують для куріння. До складу листків тютюну входять такі речовини як нікотин, білки, вуглеводи, органічні кислоти, смоли і ефірні олії. Основна особливість тютюну, завдяки якій він відрізняється від інших рослин родини пасльонових, — вміст нікотину.





# Нікотин



**Нікотин — *одна з найсильніших рослинних отрут*, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного запаху, гірка на смак. Вона добре розчиняється у воді, спирті, ефірі й легко проникає крізь слизові оболонки порожнини рота, носа, бронхів, шлунку.**

**Давно вже став звичним плакат — “Крапля нікотину вбиває коня!” Але ж таки справді вбиває! Велика гарна тварина падає від краплини страшної отрути.**

**Дуже чутливі до нікотину птахи, ссавці а також риби і земноводні. Наприклад, якщо змочити кінчик скляної палички нікотином і доторкнутися нею до дзьоба горобця, то він загине. Також краплина нікотину призводить до загибелі всіх риб в акваріумі.**

# Чому ж людина палить?

Результати досліджень свідчать про те, що багато курців набули цієї звички у підлітковому віці. Тиск збоку товаришів і бажання бути схожим на дорослих спонукає багатьох підлітків до паління. Цю згубну звичку важко перебороти, оскільки тютюновий дим містить нікотин, який спричиняє **наркотичну залежність** у людини, що палить.



# ПРО ШКІДЛИВІСТЬ ПАЛІННЯ

Паління виключно шкідливо впливає на стан серцево-судинної системи. Особливо чутливі до нікотину **судины серця**. У результаті звуження судин після кожної випадкової цигарки, які часто повторюються, може виникнути порушення кровопостачання, живлення міокарда – **ішемічна хвороба серця** та її важкі ускладнення.



# ПРО ШКІДЛИВІСТЬ ПАЛІННЯ

Під час паління тютюновий дим безпосередньо діє слизову оболонку рота і може стати причиною її **запалення та раку**. Аміак, що входить до складу тютюнового диму, спричиняє **запалення ясен**. Наявність у курців **запальних процесів порожнини рота і каріозних зубів** зумовлює неприємний запах із рота.

Нікотин, який ковтає курець разом із слиною, подразнює слизову оболонку шлунково-кишкового тракту, спричиняє її **запалення**.



**Рак дихальних шляхів**

# ПРО ШКІДЛИВІСТЬ ПАЛІННЯ

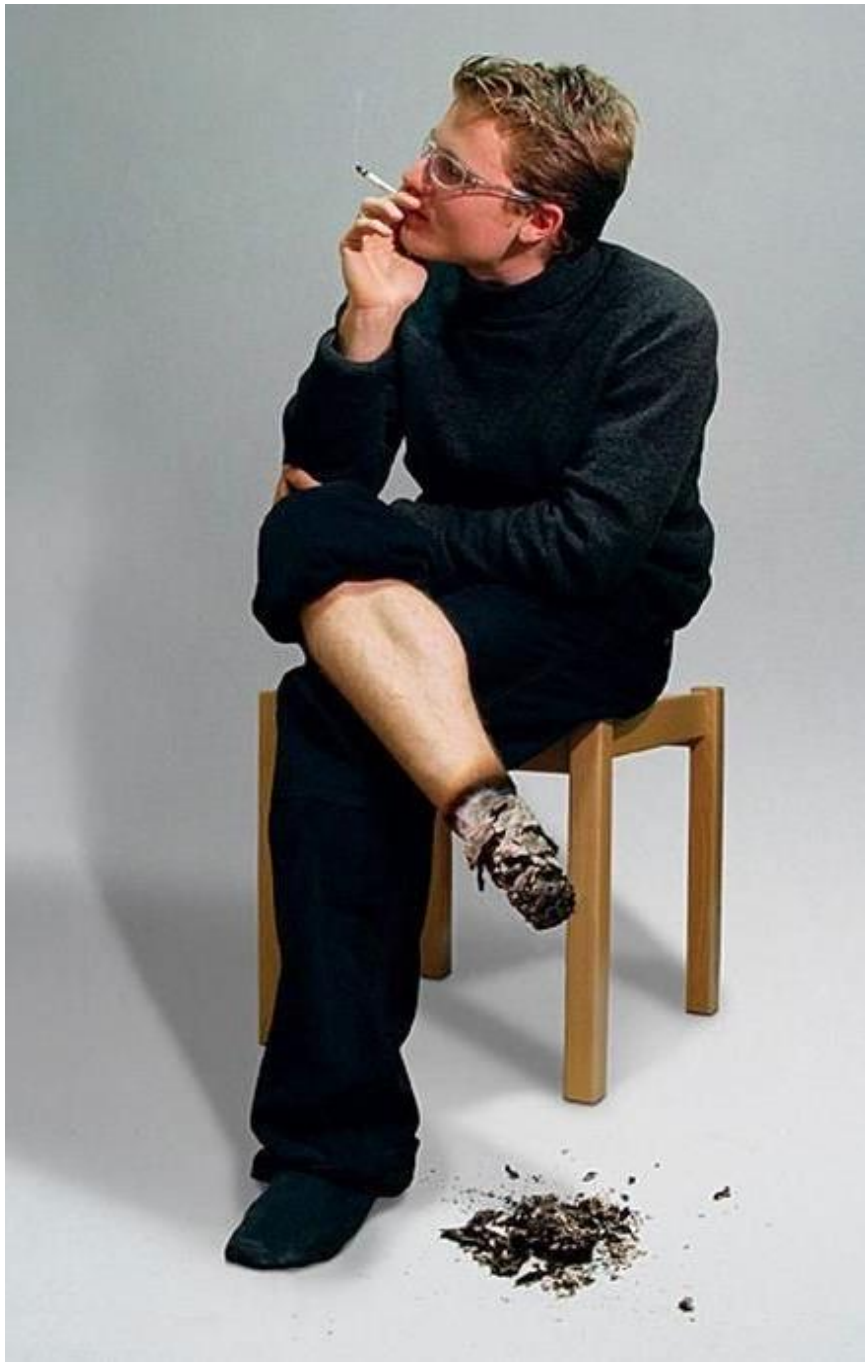
Паління негативно впливає також на функцію печінки. Посилене паління впливає і на вітамінний обмін, у результаті чого кількість деяких вітамінів в організмі суттєво зменшується, особливо вітаміну С. Дефіцит вітаміну С розвивається також і у пасивних курців.



# ВИ ЦЬОГО ХОЧЕТЕ?

**РАК ЛЕГЕНІВ У КУРЦЯ**





## *Ти маєш це знати!*

- у курців вміст вітаміну С в крові менше в 2 рази
- здатність крові забезпечувати тканини киснем знижується на 5-10%
- в 11% випадків імпотенція настає внаслідок надмірного куріння
- ті, що палять, в середньому живуть на 5-6 років менше (завзяті курці - на 10 років)
- при тривалому курінні погіршується зір, порушуються нюх (слабо розрізняють запахи) і смак (не відчують солодкого)
- у віці від 40 до 49 років люди, які палять помирають в 3 рази частіше, в основному від інфаркту міокарду і раку легенів.

# ПАСИВНЕ ПАЛІННЯ

Це перебування людей, які не курять, у приміщенні, де інші люди курять тривалий час. **У людей, які не курять, з'являються хвороби, притаманні курцям.** 50% нікотину разом з димом залишається в повітрі, яким дихають, так би мовити, без провини винуваті.

Якщо ви самі не палите, то уникайте вдихання чужого диму, який так само шкідливий.

Діти курців ризикують швидше захворіти запаленням легенів, бронхітом, бронхіальною астмою.

Дружина чоловіка, що палить, має 60% вірогідність отримати серцево-судинні захворювання.



# Курить матери – страждає дитя



- у жінок, що палять, в 2 - 3 рази частіше народжуються недоношені діти
- у 40% жінок, що викурюють більше 10 сигарет в день, маленькі діти мають схильність до судом і епілепсії

If what happened on your  
inside happened on your outside,  
would you still smoke?



*Если бы то, что  
происходит у  
тебя внутри,  
происходило  
снаружи, ты бы  
курил?*

**НИКОТИН –  
ВОРОГ  
ЗДОРОВ'Я !**

**ЗНАЙ ПРО ЦЕ!**

**Якщо б те,  
що відбувається  
всередині тебе,  
відбувалось  
назовні,  
ви б курили ?**

**Хвороба від паління -  
перші кроки до падіння.**



**НЕ ПРОКУРИ  
СВОЄ ЖИТТЯ!**



**КУРИТИ ЧИ НІ –  
ВИРІШУВАТИ ТОБІ**



# ВИСНОВКИ

Мати або не мати шкідливої звички - справа глибока особиста. Адже нікому немає справи, якщо ви, сидячи у себе удома, гризете нігті, п'єте вже третю чашку кави і одночасно строчите СМС-ки із швидкістю світла. Ваше дозвілля - на що хочете, на те і витрачайте.

Але якщо вам закортіло гордо заявити про себе як про людину без шкідливих звичок, або якщо здоров'я вже не дозволяє ці самі звички, то **ваш вибір - здоровий спосіб життя!**