



## 112 новостей

*Чтобы бороться с врагом, надо знать о нем все!  
Народная мудрость*

№ 4 (20) март 2014г

## О ВРАГЕ УЗНАЕМ ВСЕ И СДЕЛАЕМ ВЫВОДЫ...

### Колонка редактора

**Искушение попробовать что-то запретное – это вредная привычка? Например ученики 7 класса занимались борьбой, но им говорили, что это вредно и опасно для здоровья. Увлечлись компьютером – тоже вредно... Но это вредно все в больших количествах и без особой подготовки. А вот что такое на самом деле опасно – это вредные для здоровья человека привычки. Вероятно, вы все знаете о них, но не все можете от многого отказаться по каким-либо причинам. И афоризм нашего выпуска станет нашим девизом: о враге узнаем все и сделаем выводы...**

### Табакокурение

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый – никотин, пары которого проникают в организм и вызывают

сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому,

что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается.

Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. По данным ми-

нистерства здравоохранения:

□ пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;

□ курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;

□ курение притупляет вкусовые ощущения;

□ причиной многих пожаров является сигарета

### Алкоголь

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках

(водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского «аль-коголь», что означает одурманивающий. Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и

системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя,

приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

### Токсикомания

Токсикомания также относится к вредной привычке. Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких-то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное.

Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов: развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы.

Токсикомания – это яд для здоровья человека

*По материалам internet  
Гадельшина К, Галева Э.*

Я – наркоман...  
и это правда, не обман.  
Душа болит,  
игла торчит.  
В мозгах – туман.  
Я – наркоман...  
Мне было плохо, а теперь  
передо мной открылась  
в бездну дверь,  
Бежал от мелких бед,  
Попал я в ад.  
Да, я не рад...  
Ведь мне шестнадцать.  
А душа –  
старее старого она.  
Она одна,  
Ещё игла...  
И почва из-под ног ушла,  
Мне хорошо, легко...  
Но будет утро и рассвет,  
Нужна мне доза,  
Её нет.  
Готов продать я  
Мать, отца,  
Чтоб насладиться до конца.  
Конец... какой он будет у меня?  
Умру я, знаю, от огня,  
что жжет меня.  
А я хотел бы жить,  
Но я уж всё отдал за яда грамм,  
Я – наркоман?!...

Павел. 16 лет

*Нет и нет! Увлечение наркотиками – это далеко не игра – это опасное путешествие в Ад!*

*М.А.Булгаков*

**Наркомания: вредная привычка или приговор?** Об этом спорят ученые, социологи, врачи, психологи... Но статистика говорит: только один наркоман из тысячи может излечиться, если сам этого захочет...  
Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 5,99 млн. От общего числа наркоманов в России по статистике - 20% — это школьники. 60% – молодежь в возрасте 16-30 лет 20% — люди более старшего возраста По мнению экспертов, каждый наркоман вовлекает вслед за собой в употребление наркотиков 13-15 человек. 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. Ежегодно от наркотиков гибнут более 100 тысяч россиян



Мы часто сталкиваемся с таким распространенным явлением, как наркомания в телевизионных передачах, профилактических беседах .... Сегодня ответить на наши вопросы по этой теме мы попросили Каримову Резеду Вагизовну, зам. директора по воспитательной работе в МБОУ «СОШ № 112».



**Табак в сигаретах не является наркотиком?**

Табак содержит никотин и является наркотиком, который вызывает зависимость. Табак увеличивает сердечный импульс, сужает кровеносные сосуды, уменьшает аппетит, изменяет нормальные функции организма.

**Однажды употребивший наркотик – наркоман?**

Люди, которые пристрастились к наркотикам или не контролируют употребление алкоголя, могут изменить своё поведение при проведении специального лечения и воспитания.

**Люди, злоупотребляющие наркотиками, вредят лишь себе?**

Кроме себя, они причиняют боль и вред семьям и друзьям, сотрудникам по работе и многим другим людям.

**Пока человек не «колется», он не наркоман?**

Люди поглощают или принимают наркотики разными способами. Их нюхают, съедают, глотают, вводят внутривенно. От любого из этих методов может развиваться опасная и смертельная зависимость.

**Наркотики разрешают личные проблемы?**

У людей всегда есть проблемы и обращение к наркотикам их не разрешает, а порождает новые. Разрешают проблемы не наркотики, а люди.

**На равное количество какого-либо наркотика все люди реагируют одинаково?**

Реакция на наркотик очень индивидуальна. Она зависит от многих факторов, включая общее состояние здоровья человека, вес тела, переносимость, способ приёма наркотика и даже мировоззрение. Большинство наркотических доз рассчитано, как правило, на мужчин 20–30-летнего возраста, поэтому взрослая доза будет слишком сильной (а потому и опасной для жизни) для маленьких детей или старшекласников.

*Таня Родионова, 9 класс*

## Математика против курения

*Береги жизнь смолоду*

По данным исследований, первое место в мире по уровню употребления табака принадлежит России. Если в развитых странах мира курящих, за последние 30 лет, стало меньше и их количество сократилось в 2-3 раза, то у нас в стране количество курящих увеличилось в три раза.

И поэтому 25 января 2013 года Госдума рассмотрела и приняла «антитабачный» законопроект. С 1 июля 2013 года полностью вступил в силу закон о курении для части учреждений. Запретили курить в госучреждениях, вузах, школах, больницах, стадионах, ресторанах, поездах, на вокзалах и на метро. Весной 2013 года киоски лишились права продавать сигареты и другие табачные изделия. «Полностью» запрет на курение в общественных местах планируется ввести с 1 января 2016 года.

Главный компонент табачного дыма – никотин. Ради него и тянется человек к сигарете, так как в малых дозах никотин вызывает возбуждение.

И только в XX веке, выделив это вещество в чистом виде, химики доказали, что никотин – сильнейший яд. Он легко проникает в кровь и накапливается в самых жизненно важных органах, разрушая их функции.

Птицы (воробьи и голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

В нашей стране курят около 39% населения - это примерно 44 млн. человек. Ежегодно от болезней вызванных курением, умирает около 400 тыс. россиян. 80% курильщиков начали курить еще в школе.

Курение влияет не только на здоровье учащихся, но и на успеваемость. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где курят. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Поэтому курение и школьник понятия несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственно-

го. Организму надо много сил, чтобы справиться с большими нагрузками.

Проблема курения существует и в нашей школе. И поэтому наиболее актуально вести борьбу с курением, в том числе решая математические задачи, включающие достоверные факты (Что я вам и предлагаю сделать на досуге).

Для человека смертельная доза составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли. Такая доза поступает в кровь после того, как человек выкурит 20-25 пачек сигарет. Смертельная доза для человека рассчитывается так: 1 мг никотина – на 1 кг веса тела. В течении года через легкие курильщика проходит около 800г табачного дыма.

**Задача №1: Какова смертельная доза для человека весом 65 кг**

**Задача №2 сколько никотина содержится в одной пачке.**

**Задача №3: сколько граммов табачного дегтя образуется при сгорании 1 кг табака?**

**Задача №4: сколько табачного дыма проходит через легкие курильщика через 2 года, 5 лет.**

**Задача №5. После курения одной сигареты в кровь попадает 3 мг никотина. Сколько никотина поступает в кровь, если человек выкурит 15 сигарет?**

При курении страдает и сердечно-сосудистая система. После первых затяжек учащается сердцебиение. Известно, что человек живет столько, сколько живет его сердце. За 70 лет оно делает 2575 миллионов сокращений. Если у здорового человека пульс 60-70 ударов в минуту, то у курильщика - 85 и выше, значит его сердце работает в ускоренном темпе и совершает 2575 миллионов сокращений гораздо быстрее. Следовательно, курильщик стареет гораздо быстрее некурящего.

**Задача №6. Сердце здорового человека бьется с частотой 70 ударов в минуту; сердце курящего человека на 15 ударов больше. Сколько дополнительных ударов делает сердце курильщика за сутки?**

Подсчитано, что за каждое сокращение сердце проталкивает 60-70 мл крови.

**Задача №7. Сколько крови перекачает сердце за 1 час у здорового человека и сколько крови у курильщи-**

**ка? На сколько больше у курильщика?**

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6-10 минут.

**Задача №8. Курящие дети сокращают себе жизнь на 15%. На сколько лет уменьшают свою жизнь курящие дети, если средняя продолжительность жизни России 60 лет?**

**Задача №9. Известно, что в среднем 80% курящих страдают заболеванием легких. Найдите количество больных, если в нашем поселке курят 900 человек.**

Курение и спорт – несовместимы. Курящие подростки в возрасте 12-15 лет при физической нагрузке жалуются на одышку, также теряется меткость.

**Задача №10. До курения спортсмен попадал в цель 200 раз. После курения 1 сигареты. На 15% уменьшилось попадание в цель. Сколько раз он попал в цель?**

Курение это разорение. В среднем по статистике курильщик выкуривает полпачки сигарет в день. И хотя цены на сигареты в России одни из самых дешевых в мире, сегодня пачка одних из самых популярных сигарет Winston стоит 57-60 рублей. За 30 дней 15 пачек по 60 рублей = МНОГО рублей в месяц. Некоторые выкуривают и по пачке в день, это уже составляет ОЧЕНЬ МНОГО рублей в месяц. Чтобы точно оценить свои затраты на курение, необходимо просто подсчитать, сколько сигарет (пачек) и какой марки выкуриваете. Задумайтесь, стоит ли тратить деньги на этот яд, может лучше потратить на витамины?

**Задача №11. Сколько денег тратят на сигареты в семье за 1 год, где один курильщик, допустим – папа, если в день он выкуривает 1 пачку и тратит 60 руб. за 1 пачку?**

**12. Подсчитайте, сколько папиров выкурит курильщик в течение 30 лет, если он выкуривает в среднем 20 папиров в день.**

Решение задач о курении не только обучают математике, но и ведут профилактическую работу против курения.

**Маматханова Н.А.,  
учитель математики,  
Ганиева ЛВ**



## Что надо делать, чтобы быть здоровым?

Мы задавали этот вопрос многим нашим сверстникам, учителям, родителям, жителям села. Составили рейтинг ответов. Оказывается, чтобы быть здоровым

- каждый человек в течение дня должен много двигаться: движение – это жизнь;
- правильно питаться: не надо голодать и переедать;
- не надо поддаваться вредным привычкам: не курить, не пить, не употреблять наркотики, не сквернословить и так далее;
- не сидеть часами за компьютером, телевизором и не «болтать» часто по телефону;
- соблюдать правила гигиены: залогом крепкого здоровья является чистота, как духовная, так и физическая. Соблюдая личную гигиену, ежедневно проводя уборку в жилище и проветривая квартиру, вы предостережете себя

от многих заболеваний;

- надо делать зарядку и соблюдать режим дня;
  - заниматься спортом: это не может навредить, а только укрепит организм;
  - человек должен выпивать 2 литра воды (около 10 стаканов);
  - свежий воздух и солнечный свет укрепляют иммунитет и придают силы - на улице нужно ежедневно проводить два-три часа;
  - сохранять экологию;
  - привычка во всем находить положительные стороны и радоваться каждому дню: оптимистами не рождаются, ими становятся—заставьте себя улыбнуться, и вы почувствуете, как тут же повышается настроение.
- Положительные эмоции поддерживают иммунную систему и защищают от болезней, так что выкидывайте негативные мысли из головы и поменьше хандрите!!!

- надо любить людей и совершать только добрые дела!!!

Пороков разных много развелось. Но мы свой путь уже определили. Мы не хотим, чтоб этой страшной силе

Нас в дебри ада бросить удалось! Мы будем жить борясь И смерти не боясь, Привычкам вредным нас не одолеть!

Наркотики – долой, Объявим пьянству бой И дыму ядовитых сигарет! И если жизнь важна И вам она нужна, Возьми друзей за руки и борись. Труд, физкультура, спорт – И это наш девиз!

Здоровый образ жизни – это жизнь! Здоровый образ жизни – наша жизнь!

**И МЫ СОГЛАСНЫ!  
БУДЕМ ЗДОРОВЫ!**

Юдина В



*Над выпуском работали:*

Гл. редактор : Ганиева ЛВ

Идея : Ганиева ЛВ,

Творческая поддержка: Каримова Р.В., Маматханова Н.А, Галеева Э., Родионова Т, Гадельшина К. Юдина В

Орфография и стиль авторов сохраняется

Дизайн и верстка выполнены в программе Microsoft Publisher.

Использованы картинки [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org),

Адрес редакции: Казань, Лядова,16

RSPR 16-01688-Г-01



Зарегистрировано в Реестре издательской продукции России. Portal.sgo.ru