

МОУ «Алешинская ООШ»



Здоровый образ жизни

Борьба с курением



Презентацию подготовила:
Учитель биологии
Васильева М.В.

2017г.

- С момента появления табака в нашей стране прошло не одно столетие, но если тогда курение было своеобразным светским ритуалом, то сейчас это и способ снятия стресса, и отдых от работы, и неотъемлемая часть веселья и релаксации. Именно нынешнее отношение к сигарете приводит к формированию стойкой никотиновой зависимости.
- Необходимо также указать, что производители современной табачной продукции широко применяют различные добавки, повышающие тягу к курению.



КАК БОРОТЬСЯ С КУРЕНИЕМ

- «Как бороться с курением?» — вопрос весьма актуальный, ведь это проблема нашего с вами современного общества. По статистике, ежедневно в мире выкуривается свыше **16 миллиардов сигарет** на единицу населения, включая тех, кто не является заядлым курильщиком.
- Только в России ежегодно выкуривается **более 300 миллиардов сигарет**, а общее число курильщиков в стране **составляет более 40%** от всего населения. При этом все из нас знают, что курение — привычка вредная и опасная для здоровья не только самого курильщика, но и окружающих его людей.
 - **Следовательно, в борьбе против никотина должны принимать участие все !**
- — курящие и некурящие, социум и власти, образование и культура, наука и информация, физкультура и медицина. О том, что в отказе от никотина заинтересованы не только многие курильщики и их семьи, но и антитабачные программы, медики и СМИ, известно многим из нас.

Последствия курения

- Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме содержится **более 4 тыс. химикатов** включая высокотоксичные и вещества вызывающие **рак**. Например, формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Эти вещества взаимодействуют с тканями организма, когда контактируют с ними. Когда дым достигает легких, он осаждается в виде смол.
- Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. **Окись углерода** замещает часть кислорода в крови. Это вызывает **недостаток кислорода** во всех органах, в том числе и в мозге.
- Один из химических элементов попадающих в кровь – **НИКОТИН**. Его регулярное применение ведет к никотиновой зависимости.
- Курение приводит к выраженным изменениям внутренних органов; чаще всего поражаются **органы дыхания**, так как они первые вступают в контакт с продуктами курения, **сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт.**



92% Случаев рака ротовой полости от курения

Доказано: при наличии в семье курящих риск развития раковых заболеваний сильно возрастает.



Курение пагубно влияет на здоровье вашей ротовой полости

Установлено: если в помещении или транспорте накурено, у некурящих (хотя и в меньшей

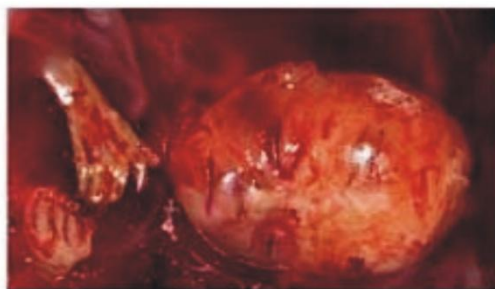


Курение может вызвать рак шеи и гортани

Яды, содержащиеся в никотине, что часто приводит к такому серьезному заболеванию, как язва желудка.



Курение приводит к Атеросклерозу сосудов – заболевание, при котором ноги и руки может поразить гангрена



Курение увеличивает риск выкидыша при беременности



92% Случаев рака ротовой полости от курения

Легкие курильщика



стаж 5 лет



стаж 10 лет



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?





Болезни пассивного курильщика

У взрослых

- Инсульт
- Риниты, рак носовых пазух
- Рак лёгких
- Ишемическая болезнь сердца
- Рак груди
- Атеросклероз сосудов
- Хронический бронхит, бронхиальная астма, повреждения лёгких

У беременных - выкидыши или преждевременные роды, рождение недоношенных детей

У детей

- Опухоли мозга
- Болезни среднего уха
- Лимфома
- Заболевания органов дыхания, бронхиальная астма
- Лейкемия
- Синдром внезапной детской смерти (у детей до 1 года)

An infographic featuring a white silhouette of a woman and a smaller white silhouette of a child. Lines connect various organs in both figures to a list of health risks. The woman's silhouette has lines pointing to her head, neck, chest, and abdomen. The child's silhouette has lines pointing to its head, neck, chest, and abdomen. The background is dark blue with some anatomical diagrams of the respiratory system.

Состав сигареты



Начни с себя

- Личный отказ от курения
- — самый действенный способ борьбы с вредной привычкой. Ведь помимо того, что курящий убивает свое здоровье, он еще и подвергает опасности ни в чем неповинных детей и некурящих родственников. На сегодняшний день существует немало средств, помогающих отказаться от курения:
 - таблетки,
 - специальная литература,
 - гипноз,
 - психотерапия.
- **И помните: все реально, стоит только захотеть!**



- Вы приняли решение бросить курить. Решение совершенно правильное, даже если вы в нем пока до конца не уверены. Почему?
- не надо переживать, что нет сигарет на утро;
- одежда, кожа и волосы не воняют;
- цвет кожи приятный, а не серый;
- нет одышки при малейших физических нагрузках;
- значительная экономия денег и времени.

- Лучшим способом справиться с вредной привычкой является смена отношения к своему образу жизни!





ЦЕНИ

СВОЮ

ЖИЗНЬ