

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

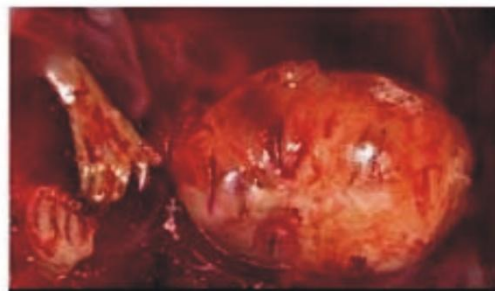


Курение может вызвать рак шеи и гортани

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 showing 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 organs include the brain, nose, lungs, heart, and breasts. The child's organs include the brain, ears, and respiratory system. The background features a stylized cigarette and a cross-section of a cigarette in an ashtray.

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