

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО ТАБАКОКУРЕНИЯ

Выполнила : ученица 5г класса , МОУ «СОШ № 63 с
УИП»

Козлова Анжелика



ПРОБЛЕМА

ТАБАКОКУРЕНИЕ



Табакокурение – одна из самых распространенных вредных привычек

знакома и детям и взрослым

ее решение важно для здоровья

среди вредных привычек табакокурение **занимает особое место (по масштабам!)**

Это самая актуальная проблема в среде обучающихся средней школы!

Вопрос: «Почему же так много людей курят?»

Обсуждение проблемного вопроса:



1

Табак... Какой же это наркотик?

2

Курение – это социальная проблема общества?

3

Мифы о курении

4

Страшны ли последствия курения?

Откуда появился табак?

Табак - растение семейства пасленовых. В диком виде табак произрастает в Америке и в Австралии. Попав в 1492 году вместо желаемой Индии в Америку, Христофор Колумб и его спутники стали первыми курильщиками из европейцев.

Они завезли табак в Европу как чудодейственное лекарственное средство, успокаивающее, снимающее головную боль и усталость.



ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке

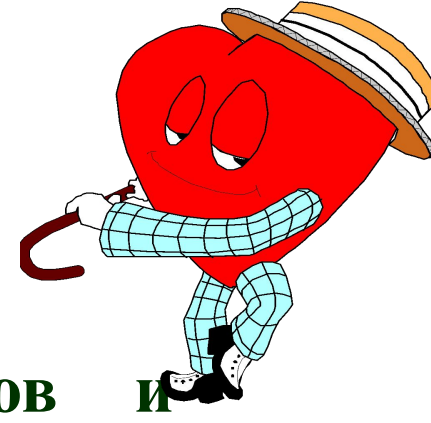
ЧТО ТАКОЕ ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ?



- ❖ **Курящие вредят** не только своему здоровью, но и **здоровью других людей**, которые **вынуждены вдыхать ТАБАЧНЫЙ ДЫМ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ**
- ❖ Подверженность табачному дыму в окружающей среде принято называть **“ ПАССИВНЫМ КУРЕНИЕМ ”**.

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ

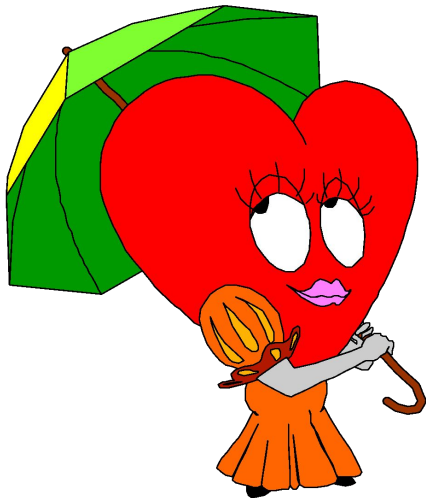
- **Повышает свертываемость крови.**
- **Повышает вязкость крови.**
- **Приводит к образованию тромбов и закупорке сосудов.**
- **Обладает свойством повреждать стенки сосудов.**
- **Вызывает такую же сильную наркотическую зависимость, как героин или кокаин.**



ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА?

Выкуренная сигарета приводит к:

- Повышению на 8-10 уд/мин. частоты сердечных сокращений.
- Подъему артериального давления более чем на 30 мм.рт.ст. уже через 5 минут после курения.
- Значительной дополнительной нагрузке на мышцу Вашего сердца.
- Повреждению и сужению стенки сосудов.



Памятка

Мои аргументы против курения

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.



РЕЦЕПТ



Чтобы быть успешным в жизни, бизнесе, спорте, искусстве, прежде всего нужно быть здоровым!

- ✓ Будь разборчив в своих связях
- ✓ Получи полезную, достоверную информацию, как не подцепить неприятные болезни
- ✓ Правильно питайся
- ✓ Займись спортом
- ✓ Откорректируй режим дня
- ✓ Общайся с позитивными людьми, чаще улыбайся и успех тебе обеспечен



ПОМНИ, ЧТО ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ:

- на 55 % от тебя, от твоих привычек и образа жизни и только
- на 20% от окружающей среды
- на 15% от твоей наследственности
- на 10% от медицинского обслуживания

Забудь о вредных привычках!



НАРКОТИКИ



АЛКОГОЛЬ



КУРЕНИЕ



sex

Ни одна реклама
не убедит тебя

БРОСИТЬ
курить
или
ПИТЬ

на это

ТЫ
должен
решиться
САМ



Мы ЗА

ЗДОРОВЫЙ

образ жизни!

В ЗДОРОВОМ
теле -

ЗДОРОВЫЙ дух!

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ВСЕГДА В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ!

Помни, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, ты поймешь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичными, подвижными и жизнерадостными!



Горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
Ешь больше овощей, фруктов, продуктов с содержанием клетчатки.

Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Пей достаточное количество жидкости. Лучше избегай газированных напитков, заменяя их чистой водой и соком.

Помни! Вредные привычки – главные враги твоего здоровья!



Не пускай порок даже на порог!



Принимай контрастный душ. Он поможет тебе проснуться, а также положительно повлияет на твой организм.



Каждому занятию – своё время!
Составь расписание дня.



Закаливание необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрым!



Занимайся спортом минимум 30 минут в день. Если такой возможности нет, просто гуляй на свежем воздухе



Неряшливость не только некрасива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!



Не забывай мыть руки перед едой!



Режим дня. Старайся его соблюдать, тогда твоё самочувствие значительно улучшится.



У меня все получится! Повторяй это каждый день, ведь слова обладают большой силой.

Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – испортишь зрение и осанку!



**«Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,
Но с дымом счастье улетает прочь,
Не сразу. Постепенно и ужасно,
И лучший врач не сможет вам помочь.**

**Друзья и господа, курить бросайте смело,
Не постепенно, сразу, навсегда.
Чтоб голова была здорова, не болела,
Чтоб сердце не болело никогда!»**

Эдуард Свирский, врач





Спасибо за ВНИМАНИЕ!



Успехов!