

# 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 бензопистолет



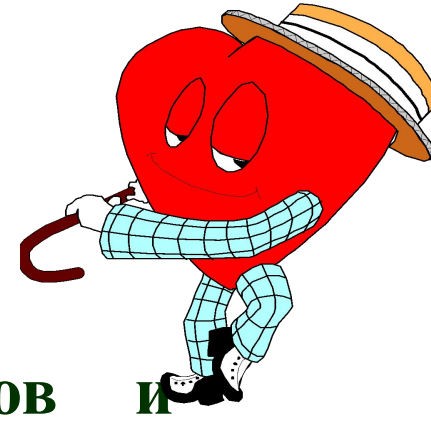
# ЧТО ТАКОЕ ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ?



- ❖ **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*

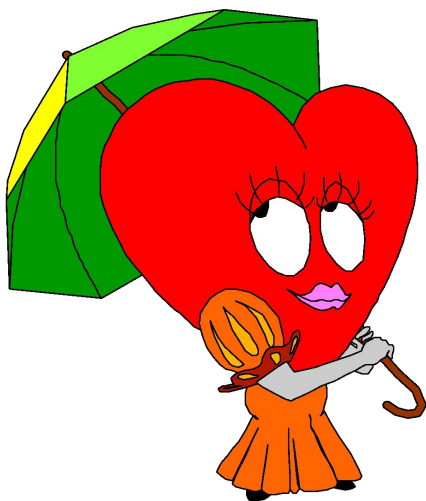
- **Повышает свертываемость крови.**
- **Повышает вязкость крови.**
- **Приводит к образованию тромбов и закупорке сосудов.**
- **Обладает свойством повреждать стенки сосудов.**
- **Вызывает такую же сильную наркотическую зависимость, как героин или кокаин.**



## 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!





# ВЫВОД:



- Курение делает тебя нездоровым, приводит к неизлечимым болезням, может погубить тебя.
- Курение делает тебя непривлекательным
- (желтые зубы, затуманенный взгляд и т.д.)
- Курение снижает физическую активность.
- Курение стоит тебе денег.
- Никотин забирает свободу.
- Человек становится его рабом



**«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!