

Как бросить курить

Чернышева Светлана Валентиновна


*БОУ ВО «Грязовецкая школа-интернат II
вида»*

Цель презентации:

- Сформировать у старших школьников представление о вредном воздействии никотина*
- Помочь осознать масштабы вреда*
- Ознакомить со способами избавления от курения*

Содержание

1. Причины появления вредной привычки
2. Воздействие никотина на организм
3. Анкета
4. Способы избавления от зависимости
5. Информационные ресурсы
6. О себе



ПРИЧИНЫ
появления вредной привычки

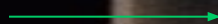
подражание сверстникам

желание казаться взрослее

любопытство

Воздействие никотина на организм

Дыхательная система



Рак легкого,
хронический бронхит курильщика

Сердечно-сосудистая
система



Инсульт, инфаркт,
атеросклероз

Желудочно-кишечный
тракт



Рак пищевода,
рак полости рта, язва желудка

В мире от курения ежегодно умирает 6 млн.
человек

Насколько Вы зависимы от никотина?

- 1. Через сколько минут после пробуждения Вы закуриваете сигарету?*
 - в первые 5 минут – 3 балла
 - от 6 до 30 минут – 2 балла
 - от 31 до 60 минут – 1 балл
 - через 1 час и более – 0 баллов
- 2. Трудно ли Вам удерживаться от курения в местах, где оно запрещено?*
 - да – 1 балл
 - нет – 0 баллов
- 3. От какой сигареты в течение дня Вам труднее всего отказаться?*
 - от первой – 1 балл
 - от другой – 0 баллов

4. *Сколько сигарет Вы выкуриваете в течение дня?*

- *31 и более – 3 балла*
- *от 21 до 30 – 2 балла*
- *от 10 до 20 – 1 балл*
- *менее 10 – 0 баллов*

5. *Курите ли Вы в первой половине дня больше, чем во второй?*

- *да – 1 балл*
- *нет - 0 баллов*

6. *Продолжаете ли Вы курить, когда больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?*

- *да – 1 балл*
- *нет – 0 баллов*

Суммируйте полученные баллы

Результаты:

- *0-2 балла – никотиновая зависимость не выражена*
Для Вас не составит проблемы расстаться с вредной привычкой. Лечение препаратами Вам не потребуется. Главное – решимость.
- *3-6 баллов – умеренная никотиновая зависимость*
Вы можете бросить самостоятельно, но если Вам понадобится никотинзависящая терапия, выбирайте препараты в которых никотин содержится в минимальных количествах.
- *7-10 баллов – сильно выраженная никотиновая зависимость*
Без препаратов, содержащих никотин, справиться будет крайне сложно. Посоветуйтесь с доктором.

Способы избавления от никотиновой зависимости

Никотинзаместительная терапия:



ингалятор



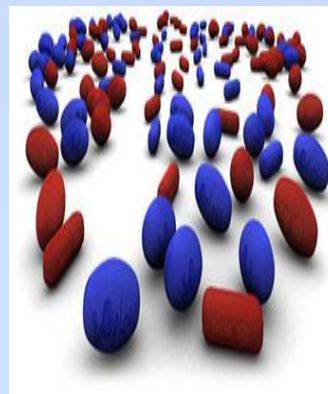
пластырь



спреи

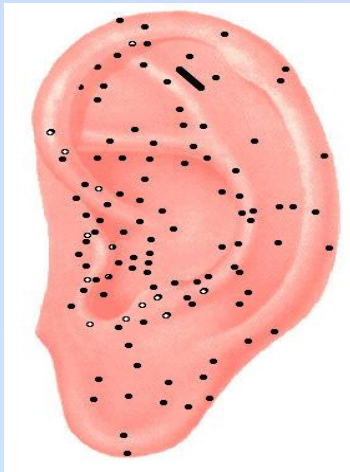


**жевательная
резинка**



мини-таблетки

Акупунктура



Массаж



Диета



Физические и дыхательные упражнения



6 советов бывшим курильщикам:

- *Настройтесь на правильный лад*
- *Избегайте «сигаретных» мест и обстоятельств*
- *Уберите все предметы, связанные с курением*
- *Измените рацион*
- *Начните заниматься спортом*
- *Чаще радуйте себя*

Информационные ресурсы

1. «Женское здоровье» №6 2006 г.
2. <http://ne-kurim.ru/>

Спасибо за внимание

