

Профилактика табакокурение

Гоголев Егор 9в

Вред курения

- Вред курения проявляется, прежде всего, в том, что снижается сопротивляемость организма курильщика к новым заболеваниям и ухудшает течение уже имеющихся заболеваний. Наряду со снижением сопротивляемости организма курильщика к заболеваниям, на этом фоне ускоряются или появляются новые заболевания такие как злокачественные новообразования (рак).
- Особый вред, табакокурение наносит растущему организму ребенка, подростку, женщине. Так же страдают от пассивного курения и те люди, которые находятся вблизи курильщика и вынуждены дышать воздухом, который содержит продукты распада табака.
- Табак содержит большое количество ингредиентов, большинство из которых особенно вредно для организма курящего и людей его окружающих.



Профилактика

- во всех учебных заведениях, начиная от ДООУ, заканчивая ВУЗами, должна проводиться пропаганда здорового образа жизни, спорта и физической культуры;

- в семье не должно быть примеров такого поведения;



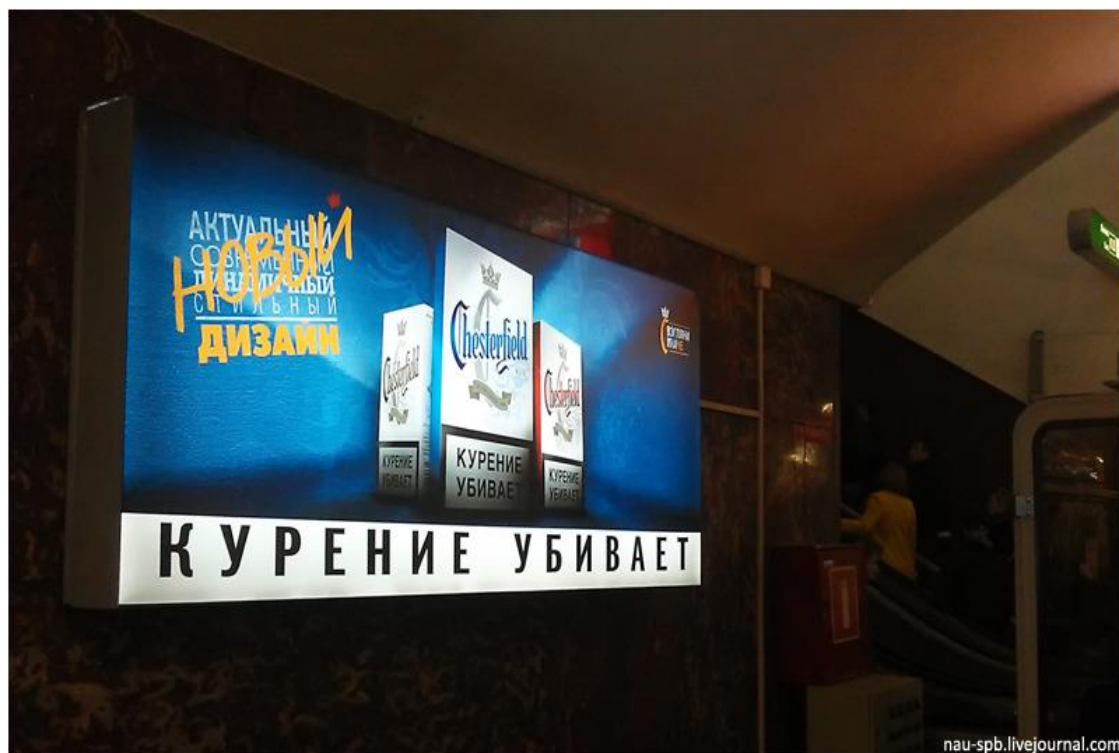
- должны существовать программы, созданные на государственном уровне, которые занимаются информированием детей и подростков о вреде аддикций такого рода в доступной и интересной форме;

- должен быть контроль исполнения запрета на продажу алкоголя и сигарет несовершеннолетним



- контроль исполнения запрета на курение и распитие алкоголя в общественных местах и на улице.

- на государственном уровне должен существовать постоянный запрет на рекламу табачных изделий и алкоголя



- кинематограф должен принимать активное участие в пропаганде здорового образа жизни;



ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

Гликол пропилена

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

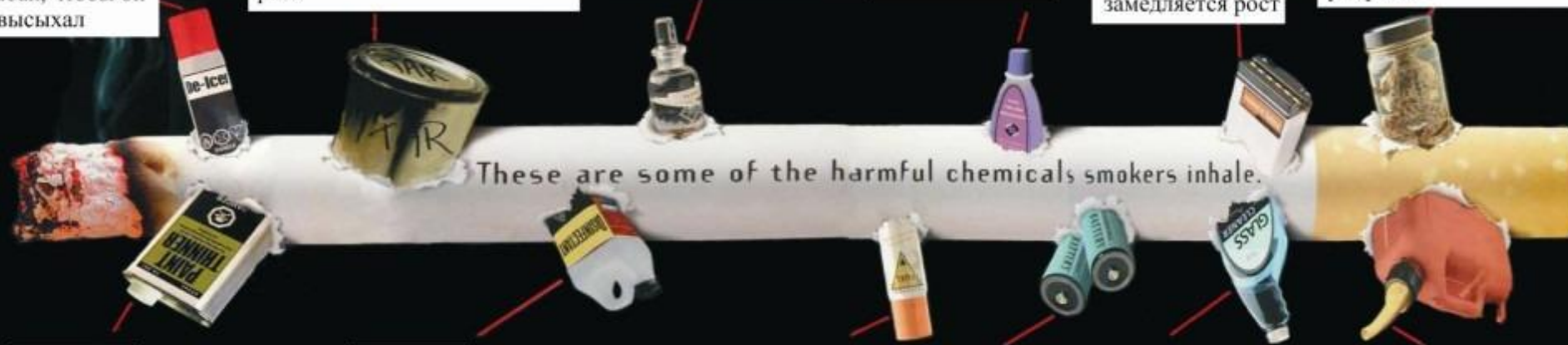
Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

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



These are some of the harmful chemicals smokers inhale.

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


Как бросить
курить


Десять советов, как бросить курить




 **Поверь в себя.** Поверь, что ты можешь бросить. Вспомни самые сложные вещи, которые ты делал и осознай, что у тебя есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от тебя.


 **Попроси свою семью и друзей поддержать тебя в твоём решении бросить курить.** Попроси их о полной поддержке и терпимости. Поставь их в известность заранее, что ты, возможно, будешь раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.


 **Назначь дату,** когда бросишь курить, и выполни свое намерение — почувствуй себя человеком слова, гордись собой. Не тяни: чем быстрее, тем лучше.


 **Попробуй «завязать» — бросить курить раз и навсегда.** Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами — бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет.





 **Не давай одурачивать себя.** Относись критически к рекламам сигарет — поразмышляй над их поверхностным и лживым содержанием.

 **Займись физкультурой** в пределах своих физических возможностей. Тебя порадует, что состояние твое улучшается.

 **Лиши себя дополнительных соблазнов** — решительно разломайте все сигареты в доме. До тех пор пока не отвыкнешь курить, избегай мест, где много курящих. Посещай места, где курение запрещено.

 **Найди себе партнера** — другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуешь, что не выдержишь.

 **Пей много воды.** Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

 **Тщательно чисти зубы.** обращай внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представь себе и получишь удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

Помни, что попытка бросить курить еще никому не причиняла вреда. А вот курение ежегодно убивает 5,4 миллионов человек в мире!