

# Профилактика привычки курения



- **Профилактика** (от греч. *prophylaktikos* - "предохранительный") - это комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья путем устранения причин и источников заболевания.
- **Привычка курения**- сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации приобретает для индивида характер **выдуманной потребности**.

# Анкетирование

- Курящий мужчина



- Курящая женщина



- Курящий ребенок



- Курение предложенное вам

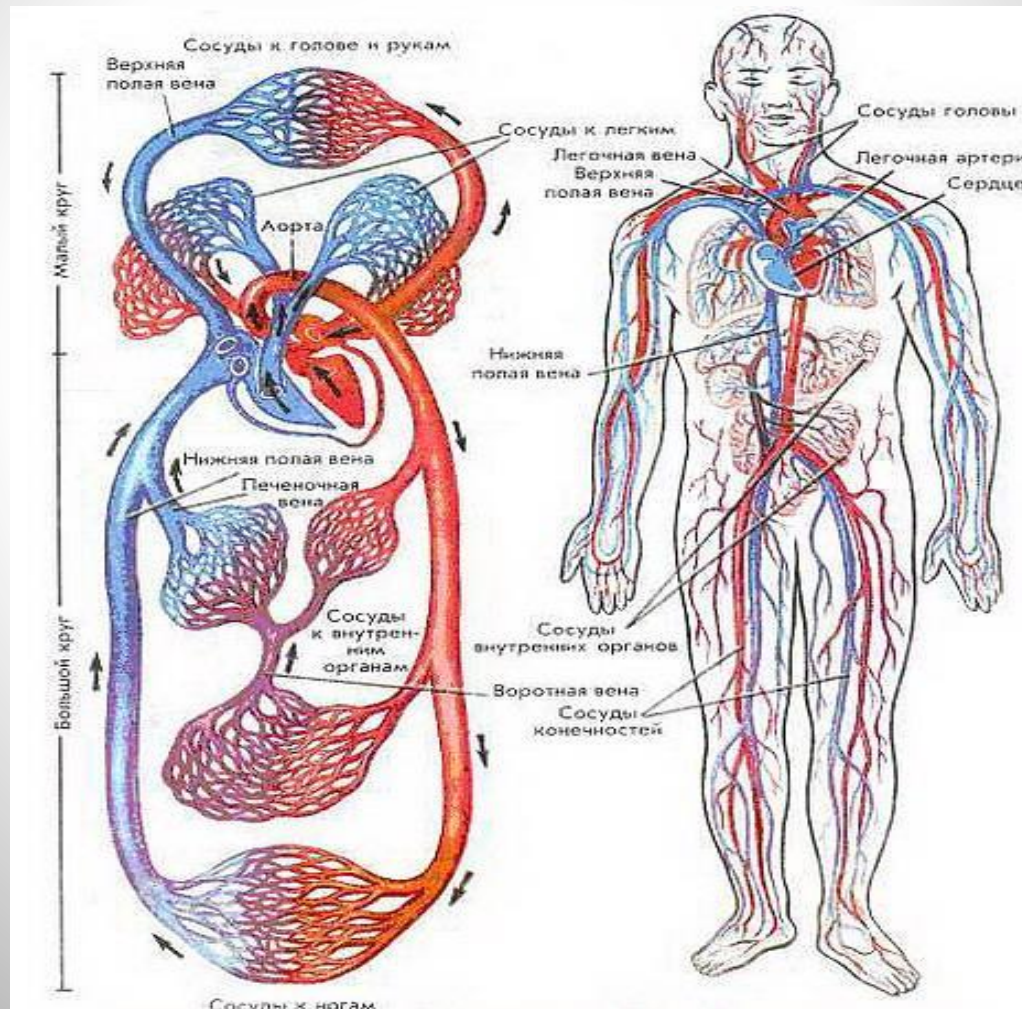


# Болезни развивающиеся у курильщиков

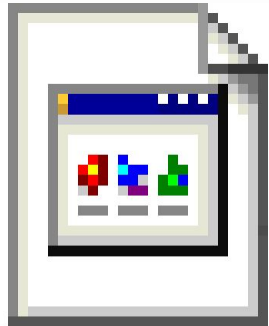
- Бронхиальная астма
- Хронический бронхит
- Рак губы, языка, гортани, трахеи
- Ишемическая болезнь сердца
- Гастрит
- Язвенная болезнь



# Кровеносная система (спазм ПРИВОДИТ К СУЖЕНИЮ)

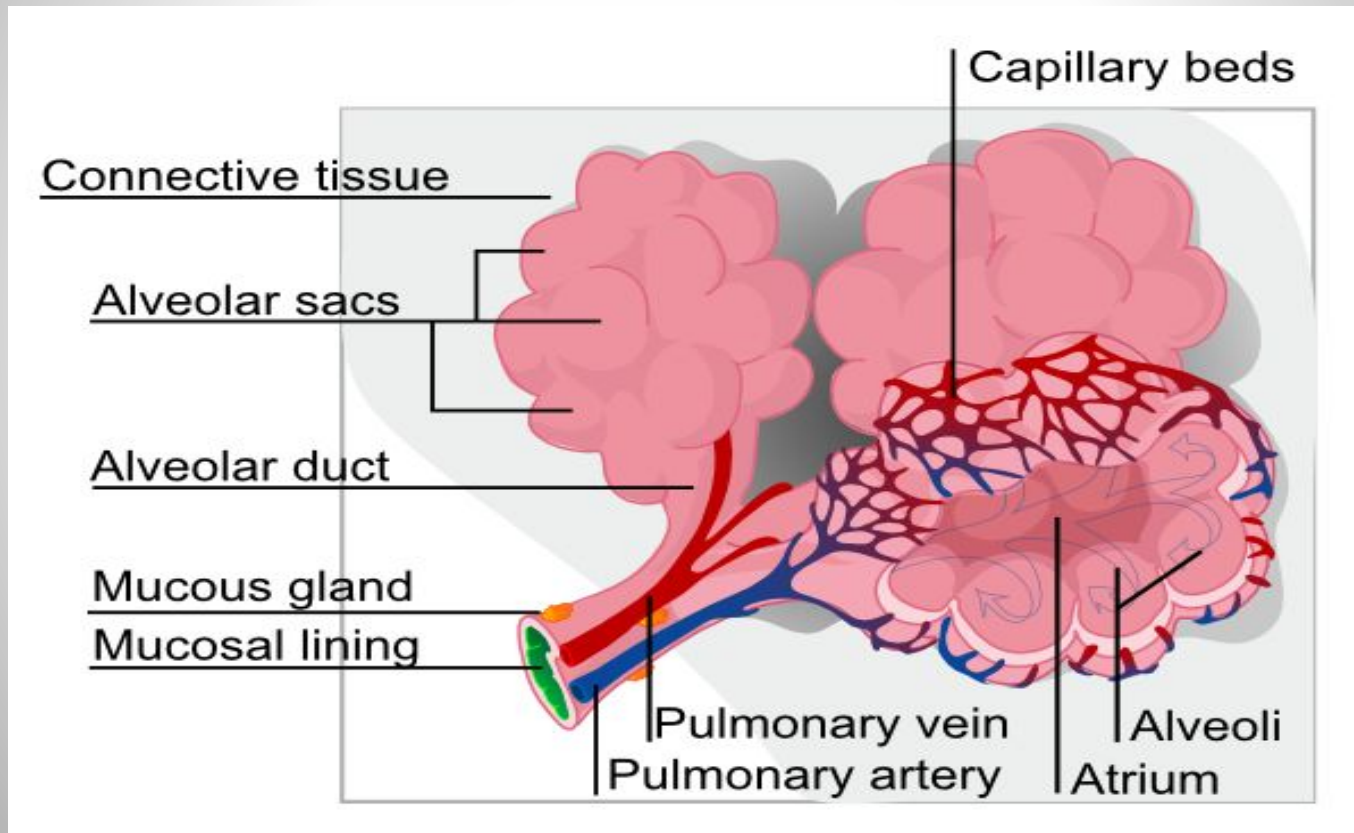






âďăă êóďăíèÿ.mp4

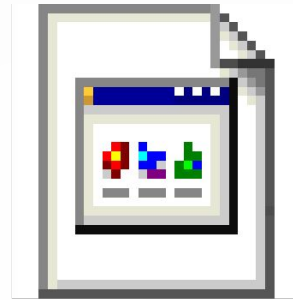
**Альвеола** (лат. alveolus — ячейка, углубление, пузырёк) — концевая часть дыхательного аппарата в лёгком, имеющая форму пузырька







Как  
долго  
ТЫ  
будешь  
жить?



âďăă êóď îiûò ñ ñàæăé.mp4



Smoking isn't just suicide. It's murder.

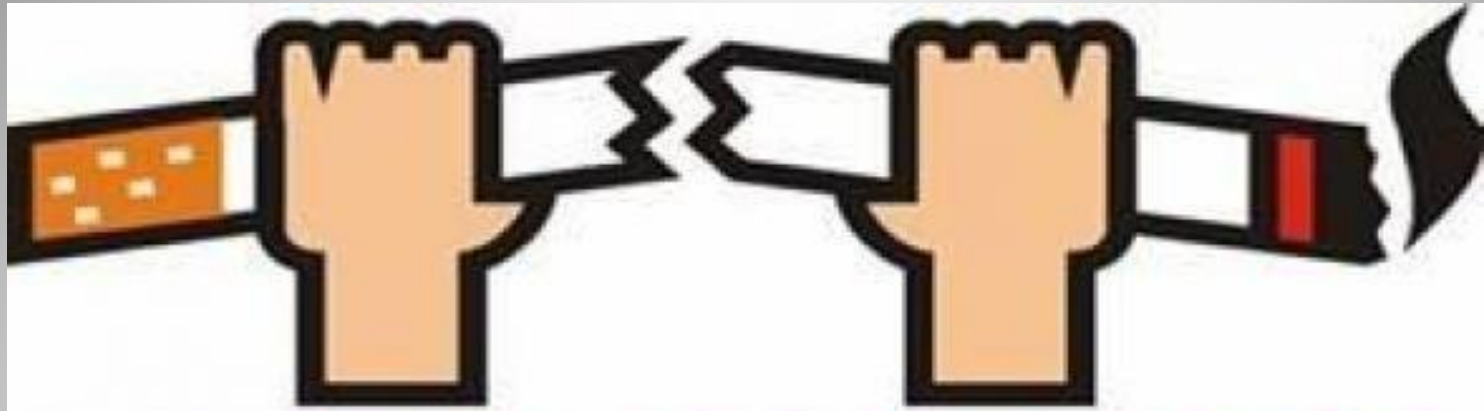


CHILEAN CORPORATION AGAINST CANCER

# Влияние никотина на пиявки



- 1. Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!**
- 2. Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдём со мной.**
- 3. Нет, я не буду! Пойдём лучше со мной на каток.**
- 4. Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.**
- 5. Нет! Лучше пойдём ко мне посмотреть футбол. Сегодня финал!**
- 6. Нет! Лучше пойдём ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.**



**Я НЕ КУРЮ!**

**И ЭТО МНЕ ПРАВИТСЯ!**

- 1. Нет! Вредные привычки не приводят к добру!**
- 2. Нет! У меня есть новые пазлы. Пойдем собирать!**
- 3. Нет! У меня есть более интересные занятия!**
- 4. Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!**
- 5. Нет! Я спешу в шахматный кружок. Хочешь, пойдем со мной.**

# Пословицы и поговорки

- Курильщики впускают врага в свои уста, который похищает их мозг.
- Кто курит табак, тот себе враг.
- Курение – медленное самоубийство.
- Курение – смерть в рассрочку.
- Курение – чудовище, созданное человеком.
- Курение – эпидемия легкомыслия.
- Курит один, а плоды курения достаются многим.
- Один курит, а весь дом болеет.
- Табак – корень горести.
- Табак уму не товарищ.
- Табак – яд, курение – зло.
- Удлинять жизнь проще всего, укорачивая перекуры.
- Полюбил табак – впереди рак.
- Курение или здоровье – выбирайте сами!!!



# Статистика

- 1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина
- В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г. никотина
- в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь
- по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка
- Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких
- Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих
- Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили





**БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
МНЕ ПОМОГ  
ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ**



**БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
МНЕ ПОМОГ  
МОЙ ВТОРОЙ ИНФАРКТ**