

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №57»

Курение-смерть!



Подготовила: социальный педагог Зимина В.С.

Здоровый образ жизни, несовместимость здоровья и вредных привычек



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней

Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.





Здоровье человека зависит:

- ❖ на 10 % от уровня развития медицинской помощи
- ❖ на 20 % от условий окружающей среды
- ❖ на 20 % обуславливается наследственностью
- ❖ на 50 % от образа жизни человека

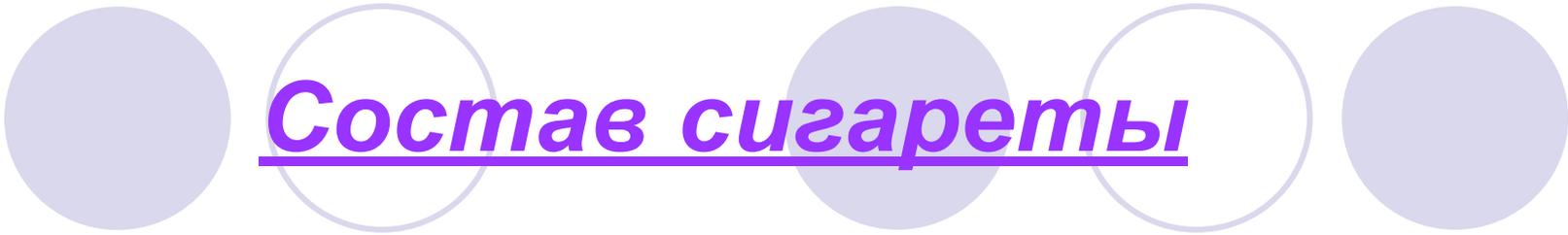


Состав сигареты

- **Бутан:** Вдыхание бутана вызывает удушье и сердечную аритмию. При попадании на тело сжиженного газа или струи его испарений вызывает охлаждение до $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$
- **Кадмий:** Свое название этот «опасный» элемент получил от греческого слова, означающего цинковую руду, поскольку кадмий представляет собой серебристо-белый мягкий металл, применяемый в легкоплавких и других сплавах, для защитных покрытий, в атомной энергетике. Это побочный продукт который получают при переработке цинковых руд. Большие количества кадмия очень опасны для здоровья.
- **Угарный газ (CO)** - это безвкусный газ без цвета и запаха. Угарный газ плохо рассеивается из-за плотности, близкой плотности воздуха. Угарный газ токсичен, при вдыхании очень быстро вступает в реакцию с гемоглобином крови, нарушая нормальный процесс окисления крови.

Состав сигареты

- **Никотин:** Чем вреден никотин? Для гибели взрослого человека достаточно чистого никотина, который **содержится в 4 сигаретах**. Хорошо, что никотин в табаке находится большей частью в связанном состоянии, и это спасает ситуацию. Вред минимального количества никотина незаметен, и поэтому вдвойне опасен, поскольку медленное отравление ядом все равно остается отравлением.
- **Восстановленный табак:** Под ним подразумевают табачные отходы (мелкие обрывки листьев, и даже пыль от различных пневматических установок), из которых экстрагируют водорастворимые вещества. При этом вся нерастворимая часть превращается в полотно и пропитывается тем самым, что до этого было выделено из отходов. Правда, такой табак используют в сигаретах низких сортов.
- **Табачная жилка:** Именно так называется средняя грубая часть табачного листа. Она абсолютно безвкусна и практически не содержит никотина и смол. Жилку используют для того, чтобы сделать производство сигарет более выгодным для фирмы-производителя, ведь в таком случае нужно меньше дорогостоящего сырья.
- **Соусы и ароматизаторы:**придают сигаретам индивидуальный вкус.



Состав сигареты

- **Бумага:** Но это вовсе не та бумага, которую используют для изготовления книг или тетрадей. В ее составе обязательно присутствуют хлор (для отбеливания) и селитра (для улучшения горения сигареты). Бумагу склеивают специальным клеем.
- **Фильтр :** является седьмым в списке составляющих. Как правило, в его основе — ацетатное волокно, обернутое в бумагу. Иногда он имеет слой угольного фильтра, который задерживает определенные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме. Фильтр окрашен, поэтому еще одним пунктом выделяем краску.
- **Мышьяк:** Излюбленный яд многих известных убийц. Мышьяк использовался для того, чтобы лишить жизни таких известных исторических личностей, как Наполеон и король Англии Георг III.

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- психическая и эмоциональная устойчивость
- оптимальный уровень двигательной активности
- безопасное поведение дома, на улице, на работе
- личная гигиена
- отказ от саморазрушающего поведения

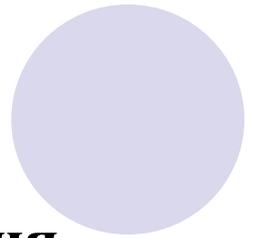
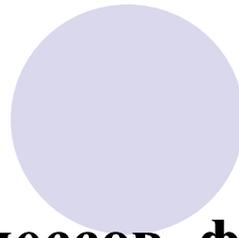
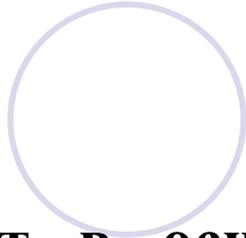
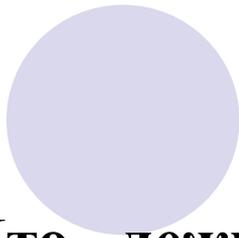


Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

Вредные привычки могут:

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- перерастать в устойчивые черты характера
- приобретать черты автоматизма
- быть социально обусловленными





Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?

Феномен адикции (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.

Воздействие табака на организм.

- инсульты
- рак губ, полости рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак лёгких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной

- бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов



Болезни от курения:

Некроз челюсти

К счастью, эта болезнь исчезла много лет назад.

О ней известно лишь то, что в начале 19 века работники спичечной промышленности подвергались воздействию огромного количества белого фосфора, весьма токсичного вещества, которое в конечном итоге провоцировало страшную боль в челюстях.





УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?





92% случаев рака ротовой полости от курения

Доказано: при наличии в семье курящих риск развития раковых заболеваний сильно возрастает.



Курение пагубно влияет на здоровье вашей ротовой полости

Установлено: если в помещении или транспорте накурено, у некурящих (хотя и в меньшей



Курение может вызвать рак шеи и гортани

Яды, содержащиеся в никотине, что часто приводит к такому серьёзному заболеванию, как язва желудка.



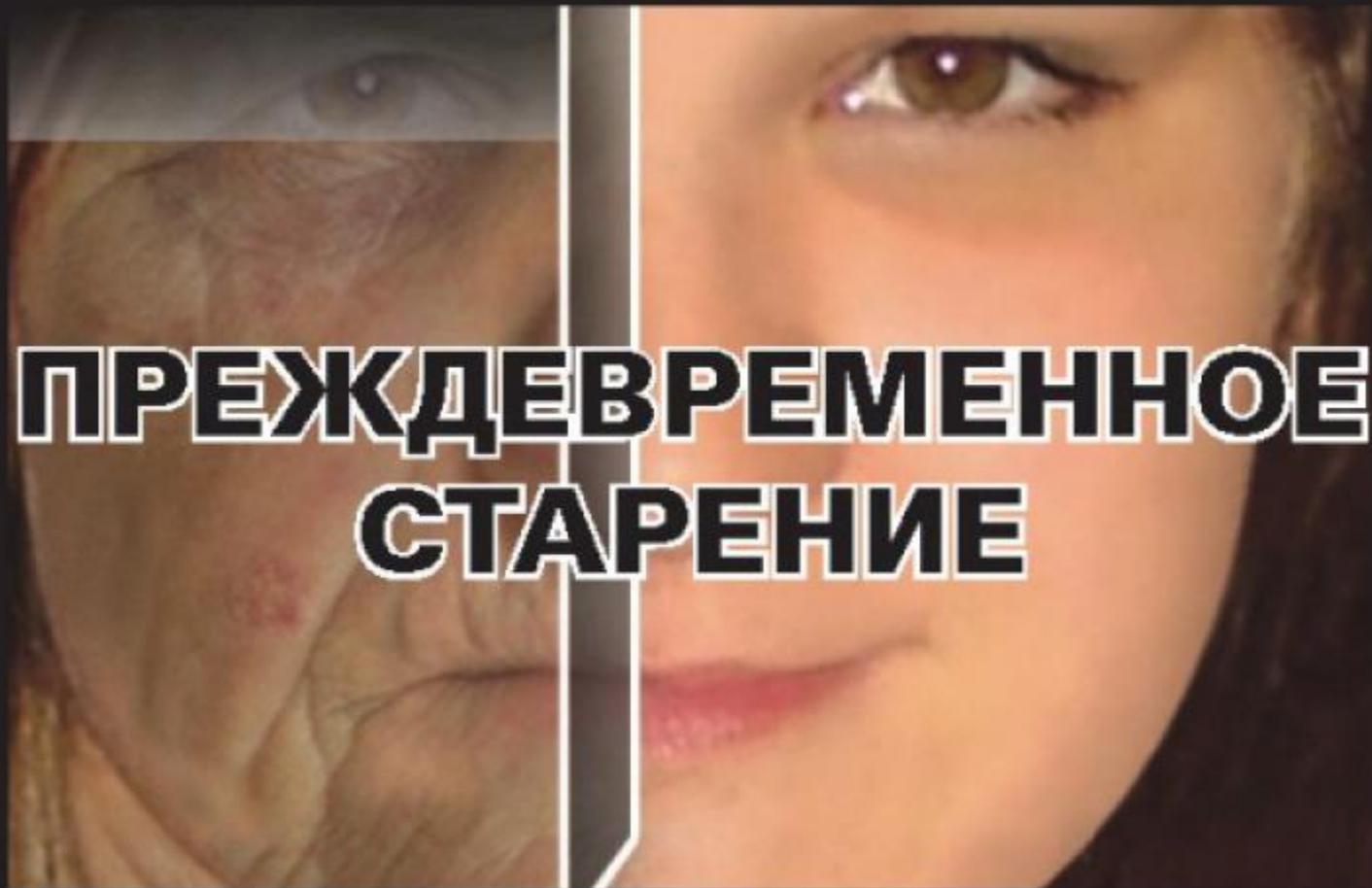
Курение приводит к Атеросклерозу сосудов – заболевание, при котором ноги и руки может поразить гангрена



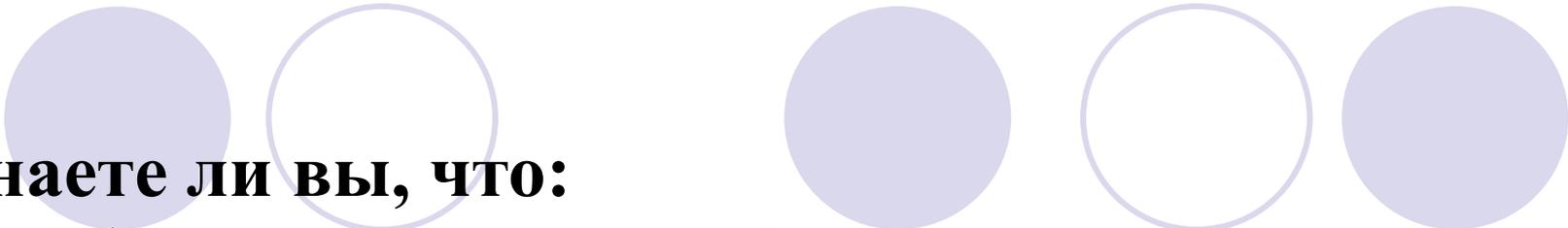
Курение увеличивает риск выкидыша при беременности



92% случаев рака ротовой полости от курения

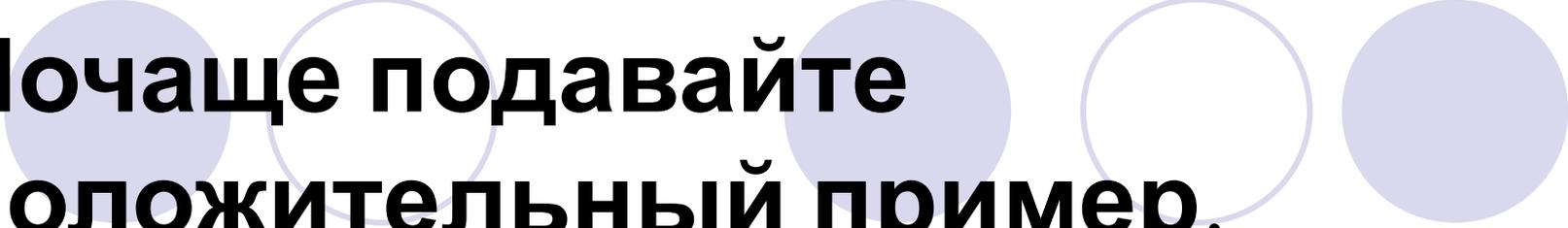


**ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ
СТАРЕНИЕ**



Знаете ли вы, что:

- табак ежегодно уносит 5 млн. жизней
- это 13,5 тыс. ежедневно
- курильщики составляют 96 - 100 % всех больных раком лёгких
- до 90 % онкологических заболеваний вызвано курением
- если сигареты подорожают всего на 10 %, в мире станет на 40 млн. курильщиков меньше

Five decorative circles are arranged horizontally at the top of the page. From left to right: a solid light purple circle, a hollow light purple circle, a solid light purple circle, a hollow light purple circle, and a solid light purple circle.

**Почаще подавайте
положительный пример,
отказываясь от предложенной
сигареты...**

Занимайтесь спортом...

Закаляйтесь...

Отдыхайте душой...

Думайте...

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!





Использованные источники:

- <http://www.yandex.ru>
- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://formatzdorovia.com/vliyanie-kureniya-na-organizm-cheloveka>

