

**Вредные  
привычки:  
КУРЕНИЕ**



***В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:***

- Никотин***
- Углекислый газ***
- Окись углерода***
- Синильная кислота***
- Аммиак***
- Смолистые вещества***
- Органические кислоты и другие.***



**Курильщики значительно подрывают  
свое здоровье и сокращают себе  
жизнь. Каждая сигарета сокращает  
жизнь на 8-15 минут**

**Статистические данные говорят: по  
сравнению с некурящими  
длительнокурящие**

в **13** раз чаще заболевают  
Стенокардией,

в **12** раз - Инфарктом миокарда,

в **10** раз - Язвой желудка.

**Курильщики составляют 96 - 100%  
всех больных Раком легких.**



## Никотин относится к нервным ядам.

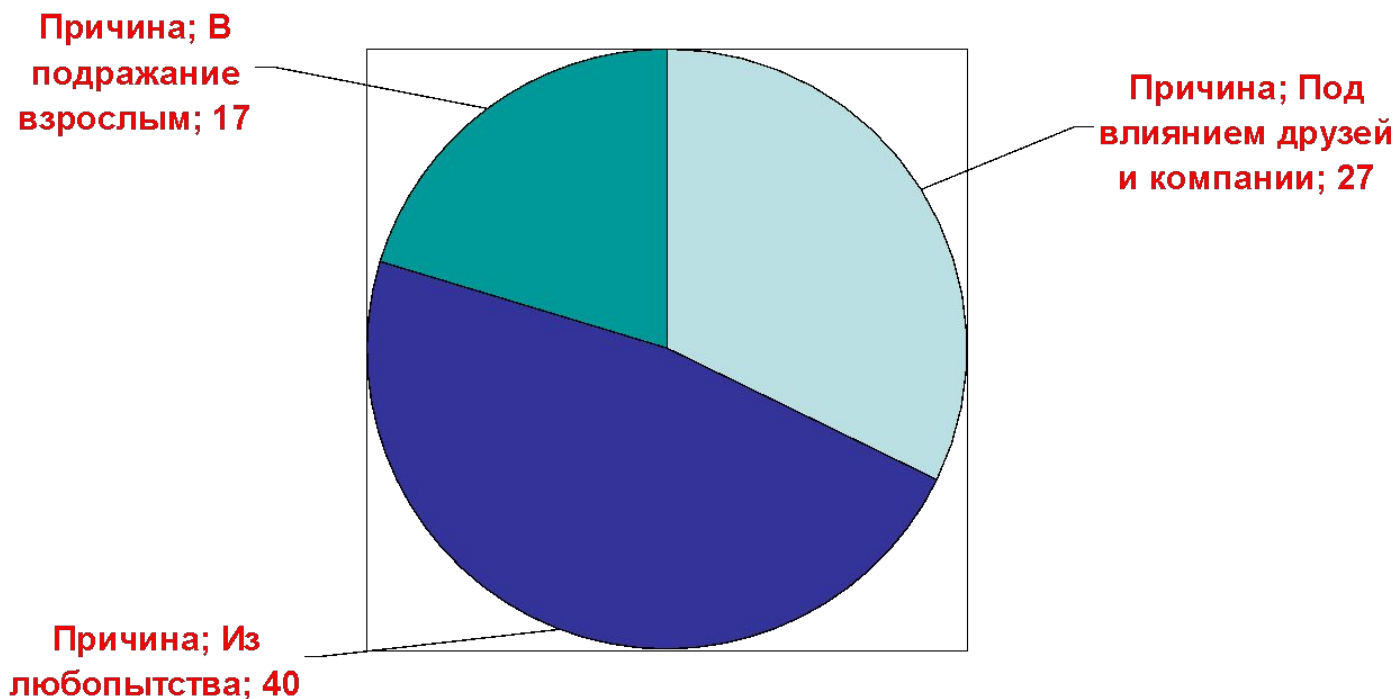
**В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что **никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте.****

**В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.**

**Кровоточащая  
язва желудка**



Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей в компании (27%), из любопытства (40%), в подражание взрослым (17%). Показательно, что 85% курящих подростков - из семей, где хотя бы один родитель курит, остальные 15% - из некурящих семей. Среди девушек причины курения такие: желание привлечь к себе внимание, выглядеть модно, современно, эффектно, казаться окружающим независимой, уверенной в себе. Еще в начале XX века курящая женщина была редкостью, сейчас среди 17-18-летних курящих девушек столько же, сколько курящих парней.



# Девушка и курение



**Курение наносит женскому организму непоправимый ущерб.**

**30% курящих девушек страдают заболеваниями щитовидной железы, а инфаркт миокарда у курящих женщин бывает в 3 раза чаще, кожа становится серой, неэластичной, зубы и пальцы - желтыми от никотина**



# Как курение будущей матери отражается на ребенке?



Курение женщины приносит больше вреда, чем курение мужчины, так как сказывается на потомстве.

Если женщина курит во время беременности, повышается вероятность самопроизвольных абортов, преждевременных родов, мертворождения. Курящие женщины в 42% случаев бесплодны. **Смертность новорожденных у курящих матерей на 28% выше, чем у некурящих.**

Дети, родившиеся у курящих матерей, ослаблены и больны, у них ослаблен иммунитет, бывают судороги, эпилепсия. Такие дети отстают в интеллектуальном развитии, им сложнее учиться в школе, часто бывают головные боли.



# **ЛЕГКИЕ КУРИЛЬЩИКА**

*Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы **детей и подростков** болезненно реагируют на табак.*

*Составные части табачного дыма всасываются в кровь через 2-3 минуты.*

*Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.*

*Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой.*





**Чаще всего табакoзависимoсть (привыкание к сигарете) устанавливается за год.**

**У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.**

# БРОСАЙ

# БУРЯТЬ

**Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “**Пассивное курение**”.**

**В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина**



**80% людей, желающих бросить курить, не могут сделать этого самостоятельно.**

# ПРОСАЙ КУРИТЬ

Бросать курить можно разными способами. Можно резко прекратить курить, а можно постепенно уменьшать число выкуриваемых за день сигарет. Для бросающих курить выпущена специальная жевательная резинка с небольшим количеством никотина, лекарства, снимающие абстинентный синдром.

Существует условно-рефлекторный способ лечения табакозависимости, пациент принимает препараты, которые при закуривании вызывают рвоту. Некоторые врачи избавляют от табакозависимости психотерапией, гипнозом, иглоукалыванием. Главное условие избавления от этой привычки - желание самого курильщика.

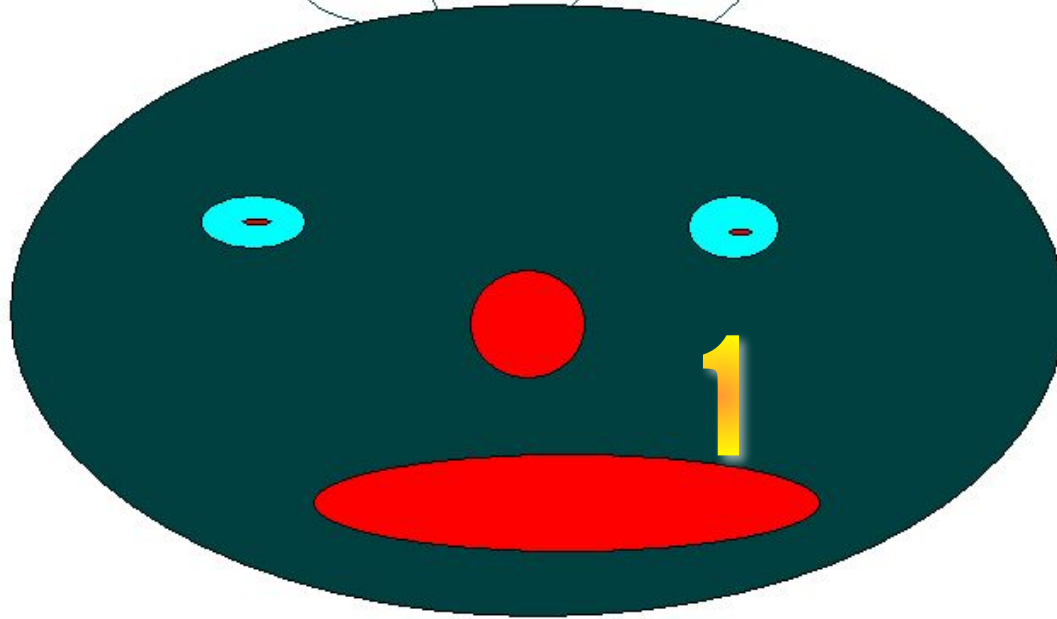


**«Расставить указанные этапы принятия решения в порядке их осуществления по ступеням лестницы».**

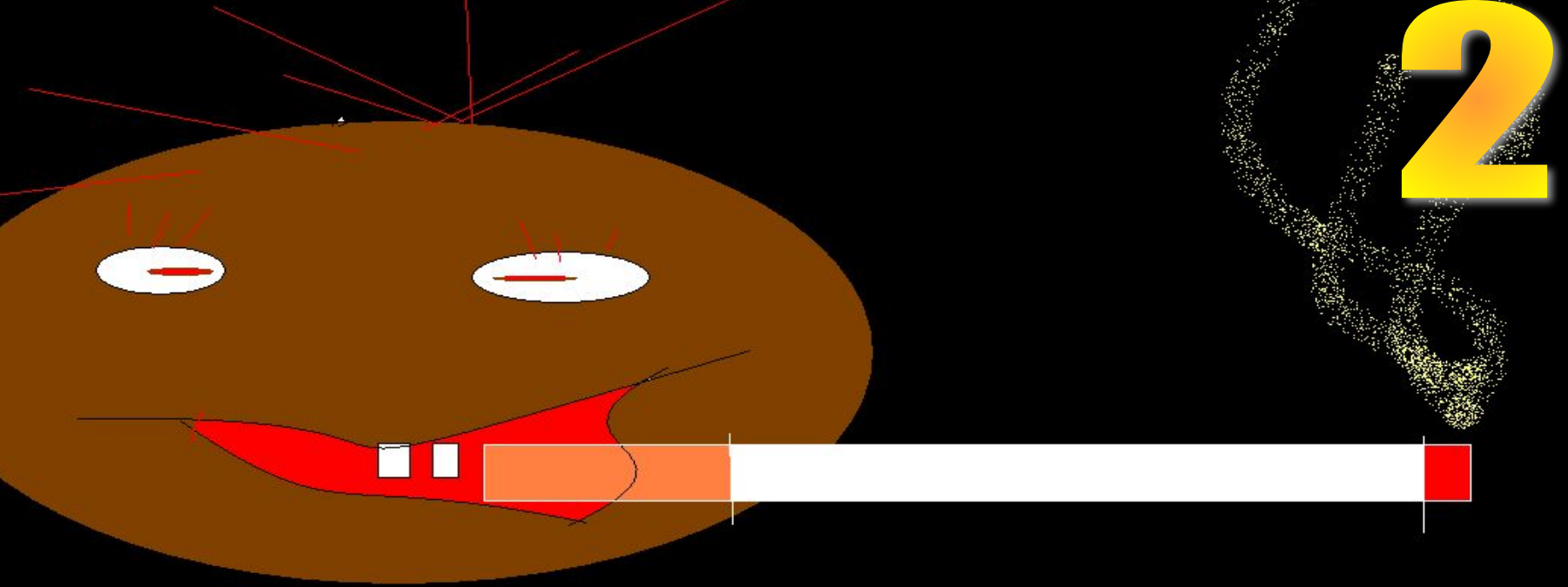
- 1. Принять решение (увидеть себя без сигареты)**
- 2. Купить вместо сигарет семечки, конфеты и т.д.**
- 3. Сказать «нет» себе (принять решение).**
- 4. Сказать «нет» друзьям, окружающим.**
- 5. Выработать мотивацию (для чего я бросаю курить).**
- 6. Отблагодарить себя.**



Творческие работы с урока информатики  
«Мы против курения!!!» (5 класс, Paint)

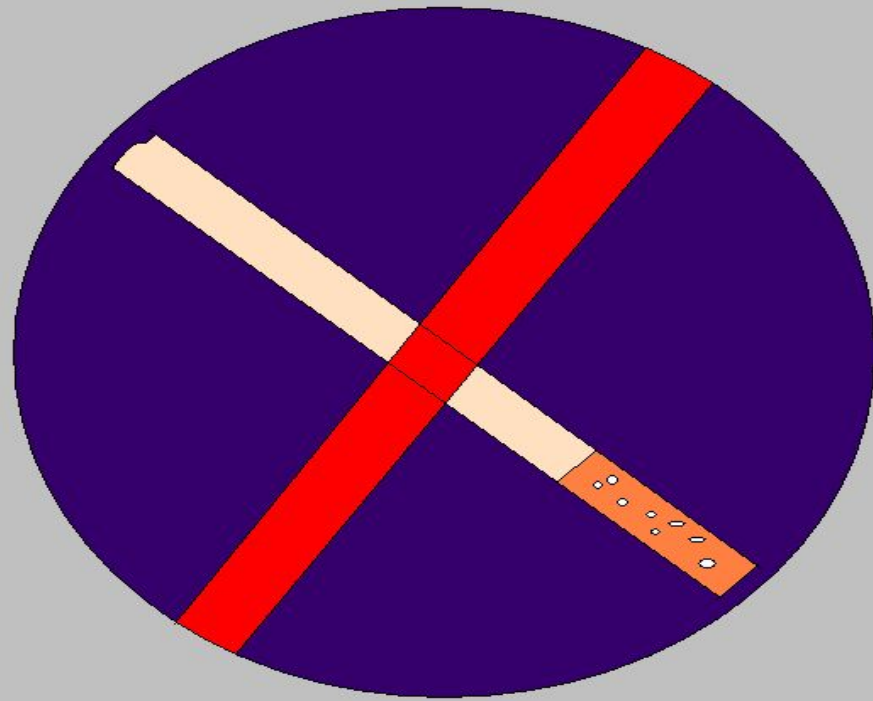


МЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ!!!!



*Мы против*  
*курения!!!!*



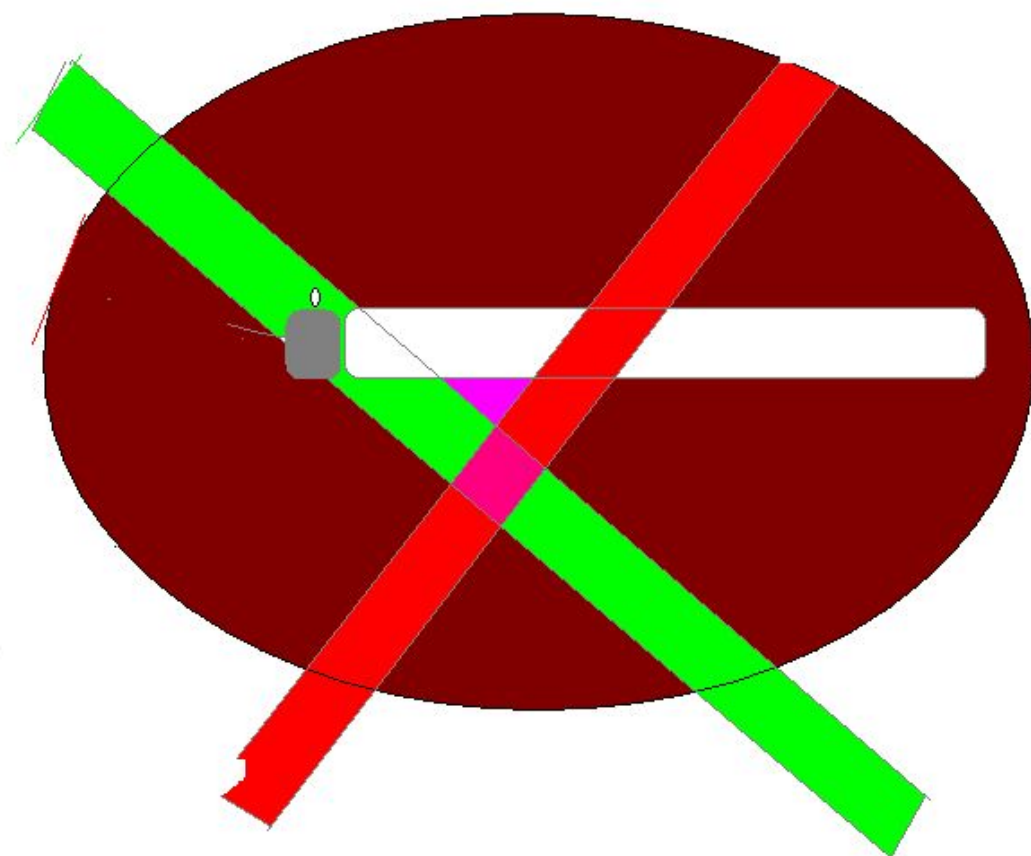


HET ! !

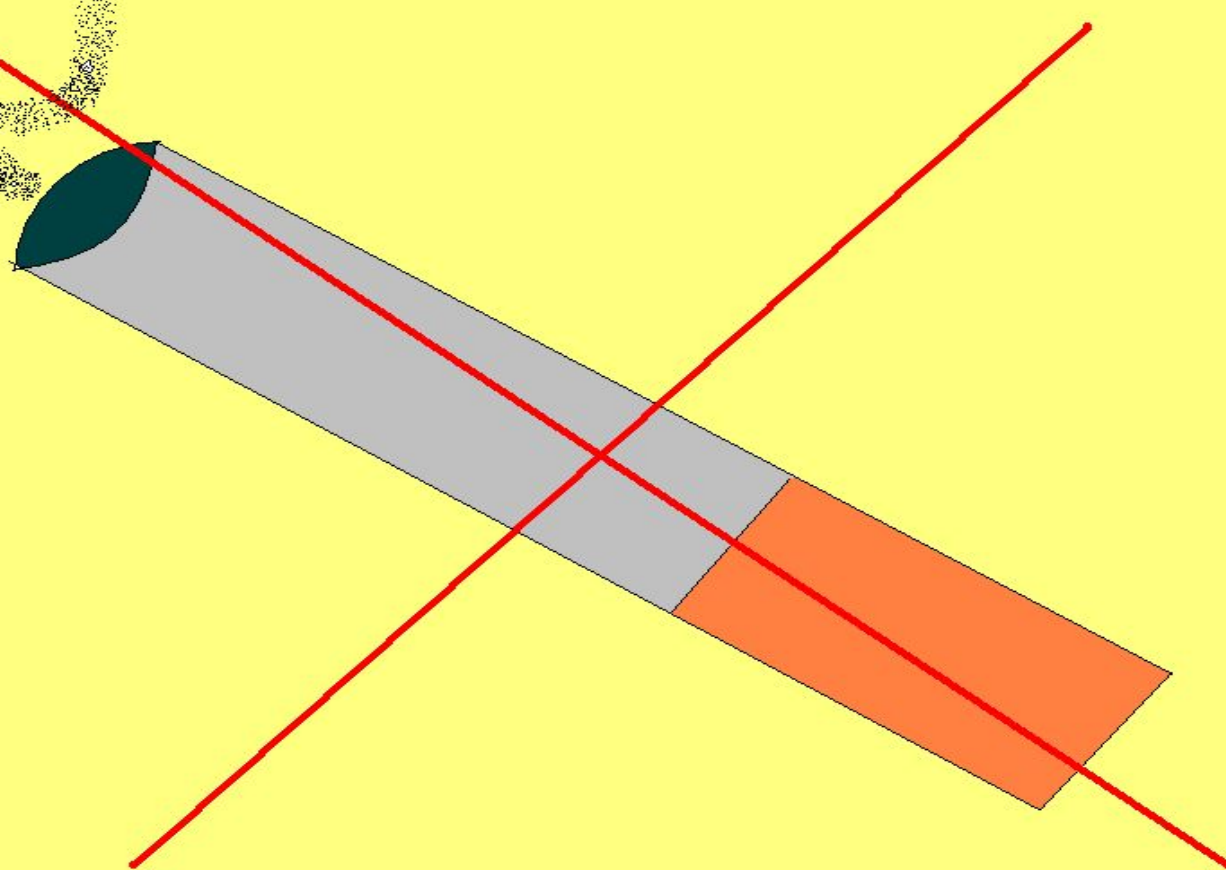


КУРЕВО ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ .А ЭТО  
ВРЕДНО !!!!!!!!!!!!!!!

4



курению  
нет!!!!



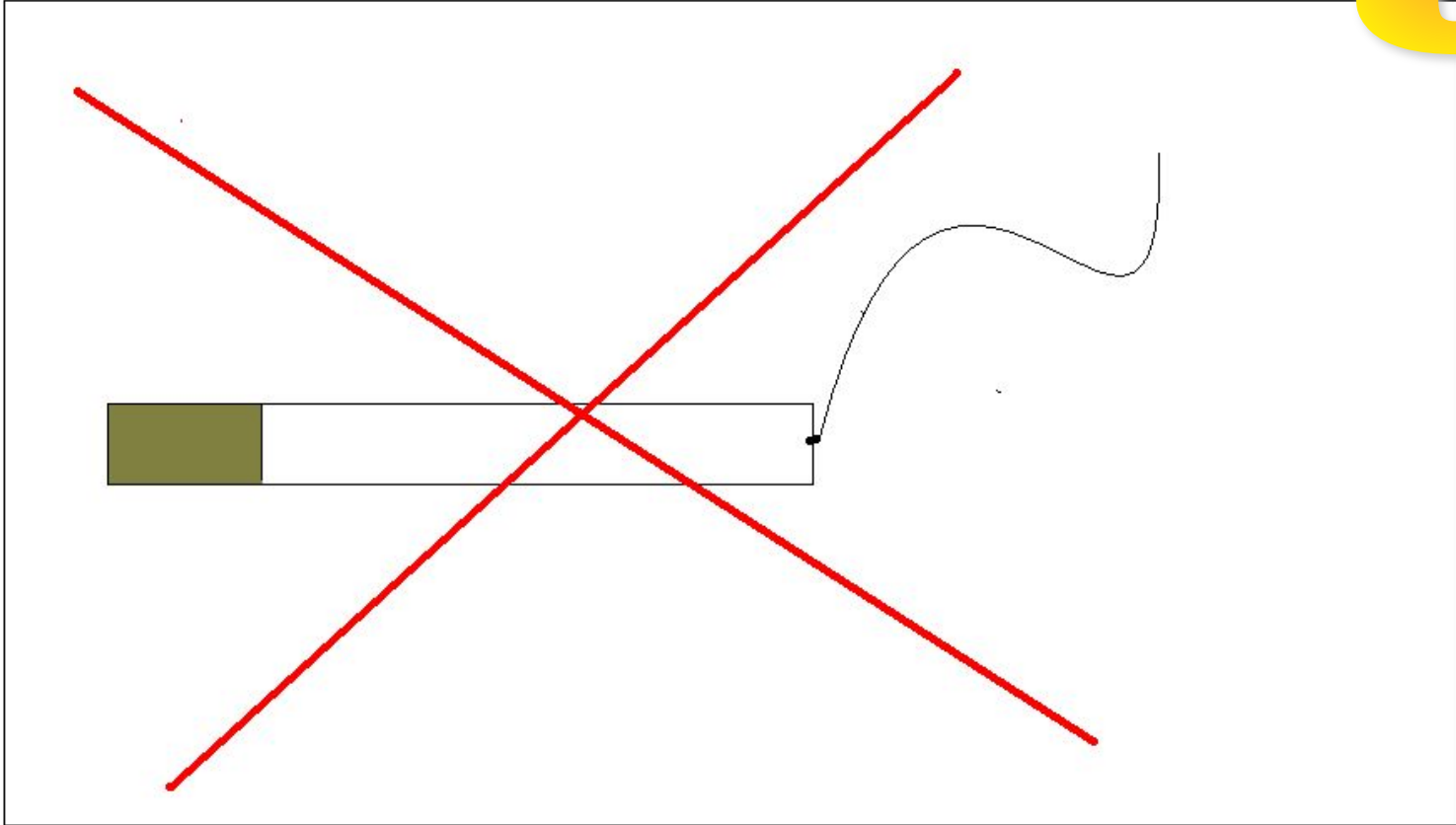
курение  
вредит

-  
здоровь  
ю

мы против курения !!!!!!!!

5







**БРОСАЙ  
КУРИТЬ**