

# БРОСАЙ КУРИТЬ- ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ!



Работу выполнили :  
Султанова Гузалия  
Зыкова Регина  
Дятлова Евгения  
Бурханова Алина  
Работу проверила:  
Хуснутдинова Золя Аслямовна

# Проблемы :

- *Пассивное курение*
- *Курение в молодежной среде*
- *Как правильно среагировать родителям?*
- *Курение будущих мам*
- *Профилактика курения*
- *Пропаганда ЗОЖ*



# Цель:

- ⦿ Донесение информации о вреде курения
- ⦿ Предотвращение курения
- ⦿ Воспитание заботливого отношения к своему здоровью у подростков
- ⦿ Выявление источников приобщения подростков к вредной привычке и изучение психологический механизмов этого процесса

# Пассивное курение:

- Человек начинает испытывать как минимум состояние дискомфорта. Табачный дым не дает им возможности сосредоточиться на работе, ослабляет внимание, снижает способность усвоения материала, а у некоторых четко проявляется клиническая симптоматика, а именно: отмечается раздражение слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей, сухость в горле, чихание, кашель, головные боли, обостряется течение сердечнососудистых, легочных заболеваний, аллергических реакций и пр. Ну а причина появления такого «букета» симптомов ясна — пострадавшие стали жертвами пассивного (вынужденного, принудительного, невольного) курения. Именно пассивное курение, как подтверждают исследования отечественных и зарубежных авторов, способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам.

- «Курильщики поневоле», находясь в окружении курящих, попадают под воздействие так называемого «бокового» дымового потока, исходящего от тлеющей сигареты, в котором содержится множество высокотоксичных химических компонентов: угарный газ, оксид азота, альдегиды, цианид, акролеин, никотин и другие твердые и жидкие вещества, отрицательно влияющие на состав крови, мочи, на сердечнососудистую, нервную системы и т.д. Особую опасность для здоровья представляют находящиеся в табачном дыме канцерогенные соединения, обладающие способностью накапливаться в организме человека практически без потерь. В литературе по вопросам профилактики курения приводится немало поучительных примеров, доказывающих, что из «бокового» потока, образующегося при сгорании сигареты, в легкие некурящих попадает в десятки раз больше канцерогенных веществ, чем из «прямого дымового потока», направленного в легкие курильщика
- 



Составные части	Вдыхаемая доза, мг за час	
	активный курильщик	пассивный курильщик
Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианид	0,2	0,005
Акролеин	0,1	0,01
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3
Никотин	2,1	0,04



- **Как защитить некурящих?** Думается, что одними запретами преодолеть это зло невозможно. Запрещение курения во всех видах транспорта, в культурно-зрелищных, санаторно-курортных, лечебно-профилактических учреждениях, на рабочих местах предприятий и организаций и т.д. не дало ожидаемых результатов. Но есть другой путь, на наш взгляд, совсем несложный! По многочисленным статистическим данным, в нашей стране курящие (впрочем, как и некурящие!) неплохо осведомлены о вредном влиянии курения на здоровье. Исходя из этого мы вправе обратиться к сознанию всех -любителей табачных изделий. Уважаемые товарищи! Курить или не курить — это личное дело каждого. Но почему от этого должны страдать окружающие? Так будьте благоразумны и не курите, пожалуйста, в присутствии некурящих!



# Курение в молодежной среде

Причины по которым подросток  
начинает курить:

- ⦿ кто-то начал курить «за компанию»
- ⦿ кто-то захотел произвести впечатление на противоположный пол
- ⦿ кто-то не захотел быть «белой вороной»
- ⦿ многие девушки курят, думая, что сигареты убивают аппетит..., что помогает похудеть





# Влияние никотина на молодой организм

*Вред курения на организм человека сложно преувеличить. Многие болезни от курения возникают далеко не сразу, их симптомы дают знать о себе лишь через годы. И подросток в силу своей беспечности и молодости не дает себе отчета в том, какой вред он наносит своему организму, когда начинает курить. Ведь он не считает себя курильщиком, дескать, ничего не будет от одной – двух сигарет, при желании всегда можно и не курить. Однако это заблуждение. Многие, начав курить однажды, продолжают делать это всю жизнь.*



## Как понять, что подросток начал курить?

- Чувство страха
- Если ребенок курит, он всегда находится в состоянии страха, что родители узнают об этом и его ждет неизбежное наказание.
- Скрытность
- Подросток не любит, когда мама начинает убирать в его комнате, ведь там могут быть спрятаны сигареты. В рюкзаке или портфеле появляются различные жевательные резинки и карамель.
- Частые отлучки из дома
- В школе ребенок курит на переменах, после занятий по дороге домой. А дома он находится под надзором родителей. Отсюда появляется инициатива сходить в магазин, отлучится к однокласснику за учебником и так далее.
- Рассеянность и забывчивость
- Так как никотин действует, в первую очередь на центральную нервную систему, ребенок после выкуренной сигареты становится заторможенным на некоторое время. Притупляется мышление, движения становятся более медлительными, координация не точная.



- Появление кашля
- *Дым сигареты сушит слизистые оболочки рта, горла, бронхов. В результате чего першит в горле, навязчивый кашель начинает чаще давать знать о себе. Следствием этого могут стать частые простуды и бронхит. Если ваш ребенок стал часто покашливать стоит задуматься.*
- Привычка сплевывать слюну
- Обильное слюноотделение наблюдается у всех курильщиков, и если парни зачастую плюются, то девушки чаще глотают слюну. Это наносит еще больший вред для молодого организма. Ведь в слюне курящего находится множество вредных веществ, которые попадают в желудок, в результате чего со временем появляется гастрит. При регулярном курении натошак, может образоваться язва желудка.
- При более длительном курении – пожелтение пальцев и зубов
- Ногти становятся ломкими и часто слоятся в результате недостатка кальция. Зубы подвергаются кариесу, что приводит к частым посещениям стоматолога.
- Вспыльчивость и частая смена настроения
- В процессе привыкания к табаку подросток все чаще и сильнее хочет закурить. Однако ему не удастся это сделать сразу же. Нужно искать место уединения, или причину уйти из дома, что бы покурить. Эта ситуация действует на него раздражающе. Отсюда и грубое поведение. Но если удастся покурить, то организм расслабляется и подросток прибывает в приподнятом расположении духа. В результате чего – частая смена настроения.



- Память ребенка

Первое, на чем отразится курение, будет память. Скорость запоминания резко падает, на обучающий процесс уходит больше времени, чем у некурящего ребенка.

- Повышенная утомляемость

Ребенок становится вялым, увеличивается утомляемость за счет снижения мышечной массы.

- Нарушение работы центральной нервной системы

Систематическое курение влияет на нервные клетки, это ведет к тому, что подросток не справляется с решением логических задач. Страдает зрительная часть коры головного мозга. Ребенок начинает плохо различать цвета, появляется рябь перед глазами.

- Проблема с гормональным фоном

Нарушается работа щитовидной железы. Появляется раздражительность, плохой сон. Поражаются кожные покровы, появляются различные высыпания.

- Заболевания легких и сердечно – сосудистой системы

Сердечная деятельность ухудшается, сосуды быстро изнашиваются. Заболевания легких среди курильщиков, даже молодых, обычное дело. Кашель, бронхит и рак – все это последствия частого и систематического курения. Кроме того, у подростка появляется навязчивое желание закурить, что приводит к низкой успеваемости на уроках. После перекура на перемене у школьника начинает болеть голова, работоспособность резко падает, это ведет к тому, что уже следующий урок пройдет зря.

# СКАЖИ НЕТ БОЛЕЗНЯМ!

Эти яды могут  
вызывать серьёзные  
заболевания

И даже раковые  
заболевания

Заболевания  
лёгких и бронхов

Рак ротовой  
полости и пищевода

Нарушения в  
работе сердца  
даже в молодом  
возрасте

Рак лёгких

Язву желудка

Рак желудка и  
поджелудочной железы

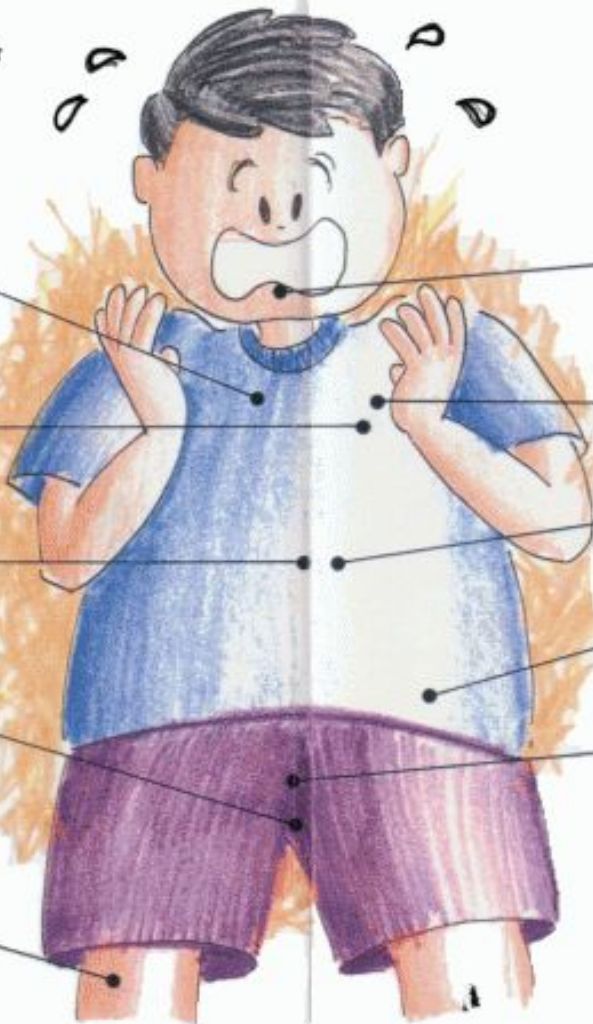
Различные  
мочевые  
нарушения, даже  
импотенцию

Рак почек

Нарушение  
кровотока в  
ногах и даже  
гангрену

Рак мочевого  
пузыря

Поэтому скажи курению **НЕТ** сейчас!



## *Как правильно среагировать родителям?*



Методов множество – это и беседа о вреде курения, и наказание ребенка. Ведь многие родители просто бросаются в панику и начинают наказывать подростка так, как считают нужным. Не стоит ругать ребенка, а уж тем более – применять насилие. Подросток станет воспринимать это, как негативное отношение к себе, и в следующий раз будет еще более тщательно скрывать свое пристрастие к табаку. Лучше не прибегать к крайним методам – заставить выкурить всю пачку сразу, или, того хуже, есть окурки. Как ни печально, но такие примеры борьбы с курением имеют место в практике родителей.

- 1. Если он курит, чтобы быть стройным, расскажите ему, что курильщик худеет от никотина, который, со временем, сушит не только слизистые оболочки организма, но и все органы тела, что влечет не только похудание, но и быстрое старение кожи – курение вред здоровью наносит немалый. Для себя отметьте, что ваш ребенок хочет выглядеть стройнее – следовательно, измените его рацион питания: пусть в нем будет больше овощей и белка, которые так нужны растущему организму.
- 2. Если ребенок начал курить из интереса новизны, посмотрев рекламу о красивых и успешных людях с сигаретой, расскажите о том, как делается реклама и какой вред приносит курение. Любой товар, даже самый вредный и бесполезный требует продвижения. Именно поэтому реклама всегда яркая, красочная и позитивная, даже если это не так на самом деле.
- 3. Если подросток закурил, что бы понравиться противоположному полу, следует рассказать о том, что неприятный запах изо рта не только не понравится, но и отобьет все желание общаться. Если у вас сын – не лишне сказать о том, что в современном обществе девушки предпочитают сильных, спортивных и богатых молодых людей, а на привычку курить уходят немалые деньги.
- 4. Если курит девушка – подросток расскажите ей о счастье материнства и о том, что при нынешней экологии не каждой вполне здоровой девушке удастся родить здорового малыша. Хуже того – многие не могут зачать вообще. А ведь если к плохой экологии добавить привычку курить, то и вовсе можно забыть о полноценной семье в будущем, ведь курение уже с молодых лет существенно подрывает здоровье.
- 5. Если ваш ребенок закурил первый раз, когда испытывал сильное волнение или стресс – ему стало, конечно же, легче, и это он ощутил в первую минуту, затянувшись сигаретным дымом. Он расслабился и теперь практикует перекуры, когда нервничает или взволнован... Расскажите ему о том, что никотин, попадая в организм через кровь, в первую очередь воздействует на кору головного мозга – отсюда, и мгновенное расслабление, затуманенное сознание, эйфория. Но это только временное явление – при длительном курении это чувство человек уже не испытывает, потому что, никотин, накапливаясь в организме, уже не дает эффекта «первой сигареты».
- 6. Если ваш сын или дочь закурили «за компанию», что бы, не оказаться «белой вороной», следует напомнить ему (ей) о том, что вы его (ее) знаете и воспитывали как сильную личность. Именно поэтому, ваш ребенок внутри себя очень волевой и с легкостью должен справиться с тем, что он (она) – не такой (ая), как все. Это ведь естественно для множества сильных и волевых людей, которые добиваются всего, чего хотят. Ведь вы именно таким видите своего ребенка!!!!

## Курение будущих мам.

- Еще при планировании зачатия ребенка родители должны думать о его здоровье. В идеале оба должны бросить курить за год до беременности женщины. Но об этом факторе мало кто задумывается, хотя беременность и курение совершенно несовместимые понятия. Если курит только будущий отец – это тоже не есть хорошо, ведь будущая мама является пассивным курильщиком. При ежедневном вдыхании табачного дыма он также рискует заболеть раком легких, как и курящий отец. Также могут начаться проблемы с сердцем. Однако и будущий ребенок уже в утробе матери также подвергается большой опасности. Может произойти выкидыш или если ребенок родится, может умереть еще в младенчестве (синдром внезапной смерти). Все это должны знать оба родителя! Но еще страшнее – это когда курит сама беременная женщина. Ведь никотин напрямую попадает в кровь и переносится к плоду. Здесь речь идет о прямой угрозе здоровью будущего ребенка. Даже одна сигарета в день является причиной учащенного сердцебиения плода и ухудшения внутриутробного дыхания. Сама по себе плацента является барьером для всего вредного, что может получить малыш от матери. Но не в случае с никотином – для него нет преград. Если беременная мама курит, то ребенок получает 16-17% никотина через кровь, а вот выводится – чуть больше половины. В результате этого никотин постепенно накапливается и в организме плода. Так как с никотином в кровь поступает и угарный газ, то ребенок начинает испытывать кислородное голодание, что также сильно отражается на его развитии. В результате большая часть детей, родившихся у курящих мам, уже с раннего детства подвержены частым простудным заболеваниям, заболеваниями сердца, и другими патологиями. Кроме того, курение на ранних сроках беременности влечет за собой серьезные нарушения нормального функционирования центральной нервной системы.





- Женское курение во время кормления грудью еще больше усугубляет ситуацию. В молоке курящей матери доля никотина велика, и если ребенок родился недоношенный, либо с малым весом, для него она может оказаться смертельной. Нередко малыши отказываются от груди, что приводит к недоеданию, плохому самочувствию, частой смене настроения. Также многочисленные наблюдения врачей – педиатров показали, что зависимость от курения у подростков курящих мам намного выше. В семье, где курит хотя бы один из родителей, уже есть пассивное курение ребенка, а как следствие этого – большая вероятность того, что и сам ребенок, рано или поздно попробует курить. Ведь у него с раннего детства уже есть наглядный пример для подражания. Родители с младенчества воспитывают и растят детей, объясняют им что хорошо, а что такое плохо – чаще всего именно на собственном примере. Естественно, что для малыша папа и мама – авторитет, если они курят, то ребенок воспринимает это как должное. Дети подражают и перенимают привычки и повадки своих родителей и это еще один повод попробовать закурить, и такой же веский повод для родителей – бросить курить самим.

Скоро свежего  
воздуха не будет  
вообще.

Привыкай с  
детства.

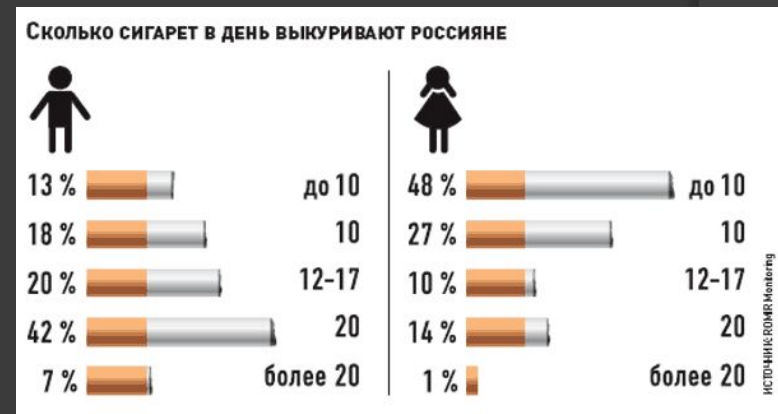


курение вырабатывает иммунитет к  
будущим загрязнениям воздуха. он  
передается по наследству. куря, вы  
спасаете своих будущих детей.  
вы спасаете своих будущих детей.

- Лучше не начинать — это утверждение как нельзя лучше подходит к курению. Установлено, что привыкание к никотину устанавливается со второй выкуренной сигареты, а вот отучить себя от этого вида зависимости весьма и весьма сложно. Отказ от курения должен быть сознательным, а это весьма сложное решение. Именно потому в этом деле так важна профилактика — чтобы не начинали.
- Да–да, можно много говорить о необходимости соответствующей законодательной базы, об общественных организациях и мероприятиях в рамках [ВОЗ](#) и Рамочной Конвенции по борьбе против [табака](#). Но до тех пор, пока у каждого (или у большинства) не сложится личное понимание вредности курения, все общественные мероприятия будут малополезны. Простейший пример: ребенок возвращается из школы, где прошла интереснейшая программа, посвященная профилактике курения. Тут и мультики, и лекции, и тренинги, и игры. Вернувшись домой с твердым убеждением, что и без курения жизнь прекрасна, и можно найти множество других интересов и способов раскрасить жизнь, юное создание наткнется на папу, нервно курящего из–за сорвавшейся сделки. Или маму, изящно держащую в пальцах ментоловую «слимку» и весело смеющуюся с подружкой за чашкой кофе. Как вы думаете, что закрепится в сознании сильнее: единичная акция в школе или ежедневное противоположное подтверждение дома?

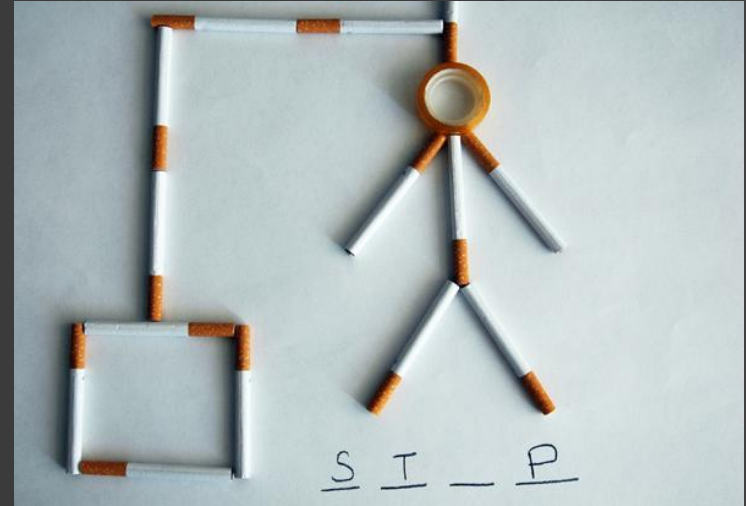
- Да-да, можно много говорить о необходимости соответствующей законодательной базы, об общественных организациях и мероприятиях в рамках ВОЗ и Рамочной Конвенции по борьбе против табака. Но до тех пор, пока у каждого (или у большинства) не сложится личное понимание вредности курения, все общественные мероприятия будут малополезны.

- Простейший пример: ребенок возвращается из школы, где прошла интереснейшая программа, посвященная профилактике курения. Тут и мультики, и лекции, и тренинги, и игры. Вернувшись домой с твердым убеждением, что и без курения жизнь прекрасна, и можно найти множество других интересов и способов раскрасить жизнь, юное создание натывается на папу, нервно курящего из-за сорвавшейся сделки. Или маму, изящно держащую в пальцах ментоловую «слимку» и весело смеющуюся с подружкой за чашкой кофе. Как вы думаете, что закрепится в сознании сильнее: единичная акция в школе или ежедневное противоположное подтверждение дома?



# Учат в школе, учат в школе, учат в школе

- И в самом деле — учат ведь! На уроках валеологии, биологии, ОБЖ. Есть немало программ — регионального и государственного масштаба, которые реализуются в детских учебных заведениях, для которых выпускаются пособия, фильмы, наглядная продукция. Почему же не становится меньше детей, начинающих курить в школьном возрасте, а наоборот, отчетливо прослеживается тенденция к омоложению времени начала курения?

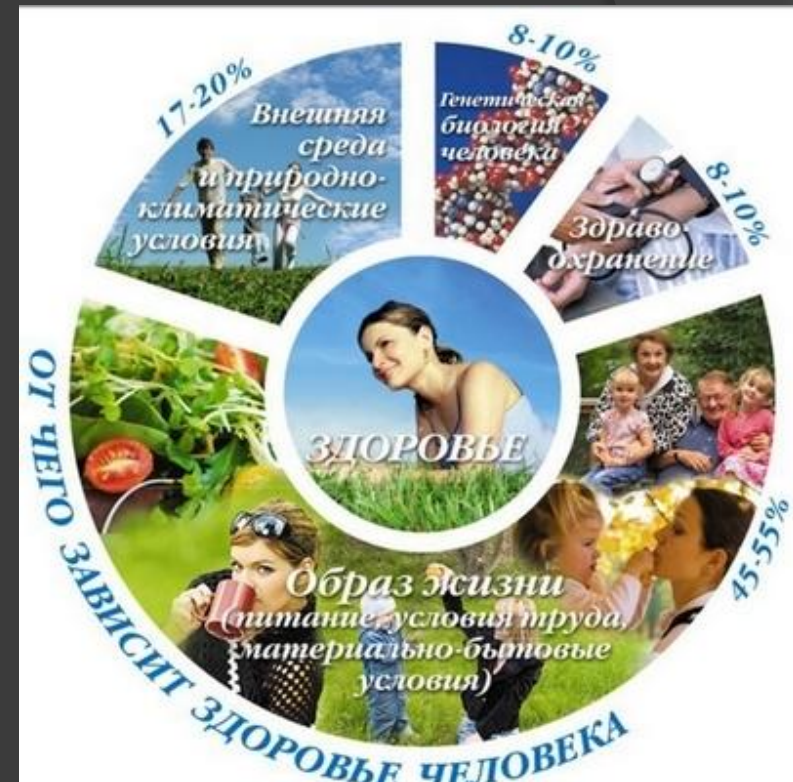


- Одна из причин — формальный подход к таким программам. Учитель или воспитатель, уставший за рабочий день, автоматически прочитывает содержание брошюры, быстро показывает фильм или плакаты и отпускает детей домой. «Галочка» стоит, работа ведется, гранты выделяются, а эффекта так и нет.

- Еще одна причина — акцентуализация на негативном. А ведь дети — не взрослые. До 16—18 лет у детей сложнее складывается образное понимание какого-либо объекта или явления на основе негативных данных о нем. Детям проще усвоить информацию, если она базируется на положительных моментах, от которых выстраивается последующая работа, и через которые дети лучше понимают и усваивают отрицательные стороны явления или объекта.



- Пропаганда здорового образа жизни - одно из стратегических направлений гигиенического обучения и воспитания.
- 
- Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний). В здоровый образ жизни включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми:
  - воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
  - окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
  - отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
  - питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
  - движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
  - формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
  - гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
  - закаливание.





- Поскольку основные факторы, определяющие состояние здоровья населения, связанные с образом жизни и окружающей среды, для того чтобы снизить распространенность негативных факторов риска и уменьшить их влияние на человека, необходимо:
- формировать и поддерживать стремление людей к позитивным изменениям в образе жизни через обеспечение их достоверными медико-гигиеническими знаниями, создавать соответствующие мотивации и отношение к здоровью, вырабатывать умения и навыки здорового образа жизни и предупреждения заболеваний. При пропаганде здорового образа жизни используются методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды. Метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Он включает лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины. Метод печатной пропаганды охватывает широкие слои населения. Он включает статьи, листовки, памятки, стенные газеты, буклеты, брошюры и т.п. Комбинированный метод - метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы.

