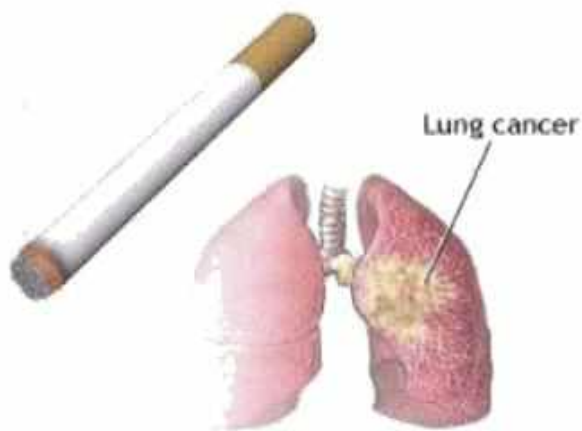


# Табачокурение и его влияние на здоровье подростка



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!



# ПРОБЛЕМА

# ТАБАКОКУРЕНИЕ

**Табакокурение – одна из самых распространенных вредных привычек**

**знакома и детям и взрослым**

**ее решение важно для здоровья**

**среди вредных привычек табакокурение занимает особое место (по масштабам!)**

**Это самая актуальная проблема в среде обучающихся средней школы!**

**Вопрос: «Почему же так много людей курят?»?**





# Вредные привычки.



**Вредными** следует считать те привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течении его жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества.




**курение**




**алкоголизм**



**наркомания**



**Курение** – привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке.



**Никотин** – желтоватая жидкость жгучего вкуса, растворимая в воде и жирах, хорошо всасывается слизистыми оболочками и даже кожей. Очень ядовит: смертельная доза – 1мг/кг массы тела.



Птицы (воробьи,  
голуби) погибают,  
если к их клюву  
всего лишь поднести  
стеклянную палочку,  
смоченную  
НИКОТИНОМ.



Кролик погибает от 1/4  
капли никотина,  
собака - от 1/2 капли.  
Для человека  
смертельная доза  
никотина  
составляет от 50 до  
100 мг, или 2-3 капли.





# МИФЫ О КУРЕНИИ



Всего одна сигарета



**миф  
ПЕРВЫЙ:**

***«Большинство  
взрослых и  
подростков  
курит»***





**факт:**

По статистике  
курит  
**МЕНЬШИНСТВО**  
населения.

**Это неправда!**  
Большинство  
подростков и  
взрослых  
**не курит!**

**СРЕДИ**  
**ПОДРОСТКОВ**  
**КУРИТ НЕ БОЛЕЕ**  
**40% ЮНОШЕЙ И НЕ**  
**БОЛЕЕ 27%**  
**ДЕВУШЕК**





**миф  
ВТОРОЙ:  
«Курение  
успокаивает  
нервы»**





*Ощущения тяжести в  
голове и мышцах*

**Это ошибка!**  
Курильщик без  
привычной сигареты  
становится  
нервозным,  
рассеянным, легко  
отвлекается. Мысль у  
него одна: **«скорее  
бы затянуться!»**.

У курящих нередко  
«закладывает  
уши», никотин  
угнетает слуховой  
нерв.



миф  
ТРЕТИЙ:  
**«КУРИТЬ  
МОДНО»**







Курильщица

Известно, что,  
курильщики  
являются  
худшими  
работниками,  
чем некурящие.



МОДНО  
ВЫГЛЯДЕТЬ  
СПОРТИВНЫМ,  
СТРОЙНЫМ И НЕ  
КУРИТЬ.

Некоторые зарубежные  
фирмы за одну и ту же  
работу курильщикам  
устанавливают  
заработную плату на **10**  
– **20% ниже**, чем  
некурящим.



**миф**  
**ЧЕТВЕРТЫЙ:**  
**«Курение**  
**ПОМОГАЕТ**  
**СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ**  
**И ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ»**





**Это тоже заблуждение!**



**КУРЕНИЕ СУЖАЕТ  
СОСУДЫ ГОЛОВНОГО  
МОЗГА, УМЕНЬШАЕТСЯ  
ПОСТУПЛЕНИЕ  
КИСЛОРОДА И  
ПИТАТЕЛЬНЫХ  
ВЕЩЕСТВ.  
УМСТВЕННАЯ  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**

**Ощущение прилива сил и  
«просветления» в голове – обманчиво!**





**миф  
ПЯТЫЙ:**

***«Курение не  
так вредно,  
как говорят»***





**Эксперты считают, что курение – одна из главных причин заболеваний и смертности среди населения.**

## **факт:**

**Курение – главный фактор риска заболевания лёгких и сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком лёгких курили.**





**миф  
ШЕСТОЙ:**

***«Я всегда могу  
бросить  
курить!»***





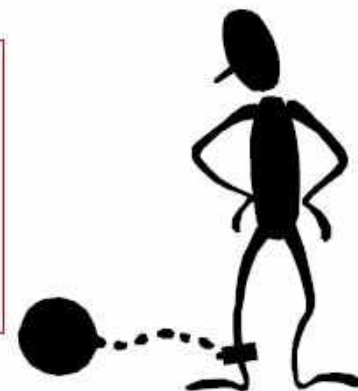


Посидим, поговорим

**75% курящих  
через 5 лет  
убеждаются, что  
не могут бросить  
курить.**

**факт:**

**Большинство курильщиков  
БЕЗУСПЕШНО стараются  
БРОСИТЬ КУРИТЬ.**



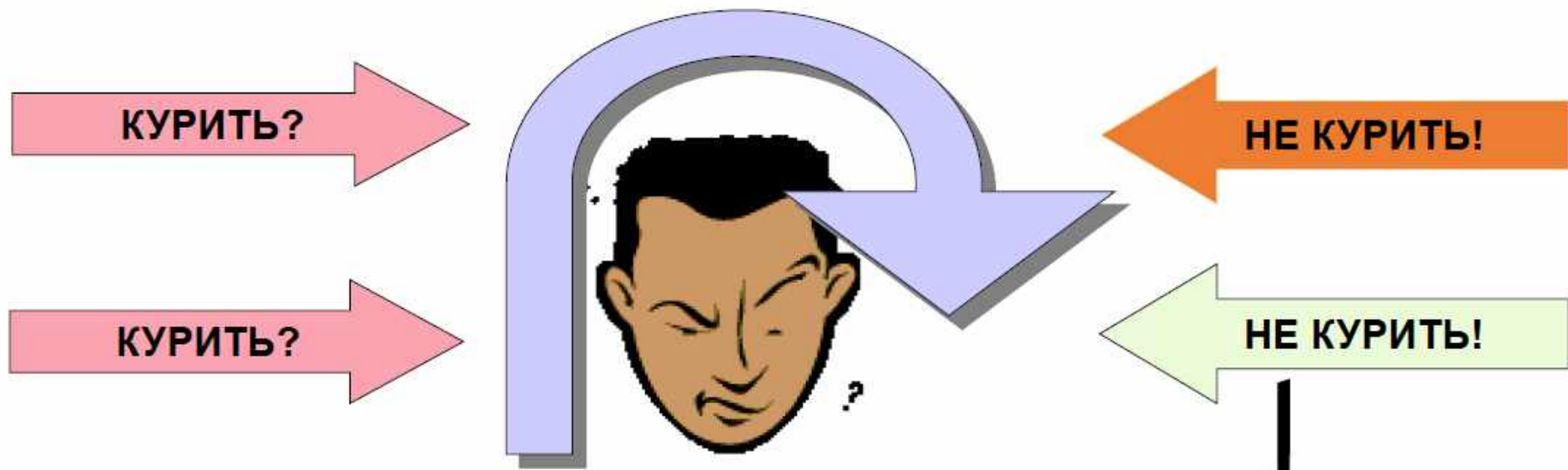


миф  
седьмой:  
**«Курение опасно  
только для  
того, кто  
курит.»**



**факт:**

Врачами установлено, что курение опасно не только для здоровья тех, кто курит, но и тех, кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым.



**Задумайся, курильщик!**





Легкие некурящего  
человека



Легкие курильщика

**Береги легкие смолоду!**

## ДЕЙСТВИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ КУРИЛЬЩИКА

Увеличивает склонность к образованию тромбов, одновременно снижается эффективность иммунных механизмов

Оказывает негативное влияние на головной и спинной мозг, всю нервную систему в целом

Приводит к развитию самых сильных химических зависимостей физической и психической зависимости

Снижает температуру кожи, обусловленное сужением кровеносных сосудов

Уменьшается мышечный тонус, что дает некоторым курильщикам чувство расслабления

Может вызвать судороги

Увеличивает активность кишечника (вызывает диарею)

Вызывает возбуждение мозга, депрессию, которая порождает желание ввести больше никотина

Вызывает увеличение кровяного давления и частоты сердечных сокращений

# Употребление табака среди молодежи

Привычка к курению формируется обычно в молодые годы. Большинство взрослых курящих людей начали курить, когда были подростками. Следовательно, курение и другие формы употребления табака среди молодежи должны быть предметом особых забот.

## Причины курения подростков:

- курение родителей и ровесников;
- легкая доступность сигарет;
- неловкость при попытке отказаться от предлагаемой сигареты;
- ощущение, что окружающие одобряют курение;
- представление о положительном образе курящего.

Знание или незнание последствий курения для здоровья существенно не влияют на возникновение этой привычки. Исследования показывают, что курящие подростки придерживаются следующих взглядов на курение:

1. С его помощью можно справиться со скукой и разочарованием.
2. Оно доставляет удовольствие и представляет собой способ развлечения.
3. Оно предназначено для снижения стресса.
4. Оно является знаком перехода в более зрелый, взрослый статус.
5. Это способ войти в группу сверстников.
6. Это способ поддержать свою личную энергию и почувствовать себя сконцентрированным или обновленным.



# Влияние табакокурения на здоровье человека

Рак

Заболевания  
пищеварительной системы

Респираторные заболевания

Детская смертность

Сердечно-сосудистые  
заболевания

**КУРИЛЬЩИК!**



**Знаешь ли ты,  
что находится  
в табачном дыму?**

# в табачном дыму:



Свыше 400  
в

НИКОТИН

эдрон

ОКИСЬ

УГЛЕКИСЛОТЫ

свинец

серо-водород

формальдегид

ТАБАЧНЫЙ

ТОНИЙ





**Последствия курения -  
болезни!**





Шон Марси до болезни



Шон Марси два года спустя перед смертью от рака легких. Он выкуривал пачку сигарет в день.

**Рак легких**

**Рак полости рта**

**Рак пищевода и гортани**

**Язвы,  
инсульты**

**Заболевание сердца**

**Рак желудка**

**Гангрена ног,  
одышка и др.**

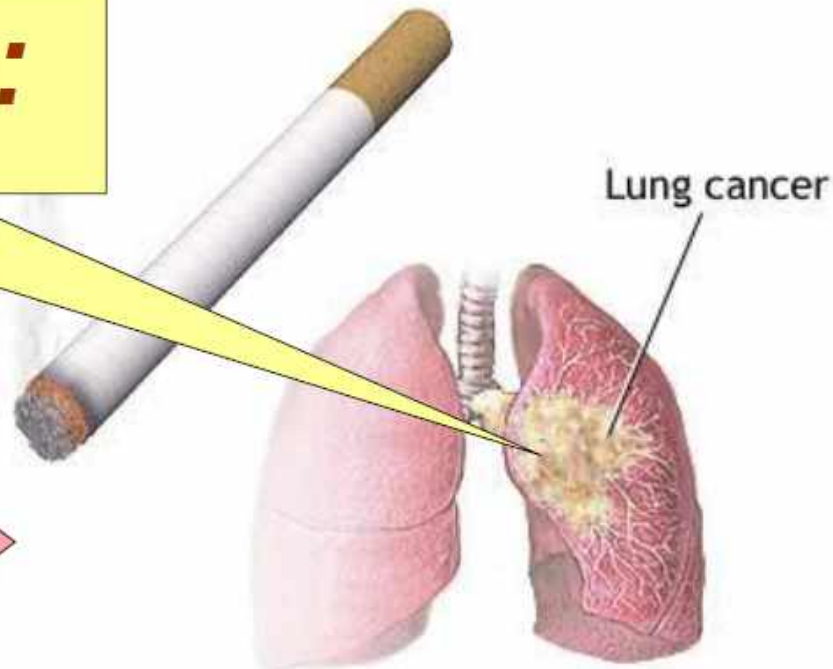
**Эмфизема легких**

**Хронический бронхит**



**Запомни это:**

**Легкие курильщика**



ADAM.

**80%** курящих страдают заболеваниями легких. У них легко развивается воспаление легких, увеличивается склонность к туберкулезу. У курящих подростков объем грудной клетки и развитие легких примерно на **25%** отстают от показателей у некурящих.



**Запомните  
это, девушки:**



**Всего одна сигарета**

**Курение женщины  
в любой из  
периодов ее  
жизни опасно для  
потомства!**

# Что такое «пассивное курение»?



Пассивный  
курильщик  
вдыхает  
**70 % гадостей.**



Установлено, что  $\frac{2}{3}$  дыма от сгоревшей сигареты попадает во внешнюю среду и загрязняет ее никотином, смолами и другими вредными веществами. Пребывание в течении часа в накурённом помещении равносильно «выкуриванию» 4-х сигарет.





Покупая сигареты, ты не только встал на путь сокращения своей жизни, но и пополнил миллиардный бизнес производителей табака.

Давайте задумаемся, нужны ли нам вредные привычки? Что мы выигрываем, когда приобретаем зависимости? Что ждет нас в будущем: здоровая старость или быстрая смерть?



Кто следующий?

кто следующий?



# ВЫВОД:



- *Курение делает тебя нездоровым, приводит к неизлечимым болезням, может погубить тебя.*
- *Курение делает тебя непривлекательным (желтые зубы, затуманенный взгляд и т.д.).*
- *Курение снижает физическую активность.*
- *Курение стоит тебе денег.*
- *Никотин забирает свободу.*
- *Человек становится его рабом.*





которого ждали многие...



День, когда миллионы вдохнут полной грудью...



Настанет день...



День, когда все получится...



День, когда ВСЕ изменится!

# 31 мая – День отказа от курения. Навсегда!

Хочешь лето без дыма?

Самое время и место, чтобы бросить курить



Свобода

Позитив



Возможности

Оптимизм



Гармония

**Будь волевым человеком - от свободы тебя отделяет один решительный шаг. Сделай его! Выбери здоровый образ жизни!**



## Рекомендации бросающим курить

В течение нескольких недель анализируйте, когда и почему вам хочется курить. Запишите причины выкуривания каждой сигареты

Запишите причины, по которым вам хочется курить, и все то положительное, что последует за этим. Настройте себя на окончательное решение — бросить курить

Назначьте для себя день отказа от курения, обведите его в календаре и с этого дня откажитесь от курения. Хорошо, если с вами бросят курить ваши друзья и курящие члены семьи

В первые дни вместо сигарет сосите леденцы, карамель, жуйте жвачку, грызите орехи и семечки. Расслабляйтесь, снимая напряжение и желание курить

Посчитайте, какую кучу денег вы сэкономите за неделю, месяц, год. Можете откладывать их и пользоваться как поощрительным фондом. Радуйтесь, что вы не курите!

В течение первых 4 недель — самых трудных для отвыкания — ешьте сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища



**«Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,  
Но с дымом счастье улетает прочь,  
Не сразу. Постепенно и ужасно,  
И лучший врач не сможет вам помочь.**

**Друзья и господа, курить бросайте смело,  
Не постепенно, сразу, навсегда.  
Чтоб голова была здорова, не болела,  
Чтоб сердце не болело никогда!»**

*Эдуард Свирский, врач*



# Использованная литература и интернет источники

- Учебник «ОБЖ. 9-й класс» - авторы: С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков. Издательство: «Дрофа», 2008 год – 2012год.
- Учебник «ОБЖ. 10-й класс» - авторы: А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. Издательство: «Просвещение», 2006 – 2012 год.
- Библиотека учителя. ОБЖ 5 – 11 классы. С.С.Соловьев. «Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека». Дрофа, 2012г.
- Лалаянц К. Дорогое удовольствие (о курильщиках).// Наука и жизнь. – 1996 - № 10, с. 80 – 83
- Основы медицинских знаний. В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. Учебно-практическое пособие. АСТ. «Астрель», Москва, 2004
- Предупреждение вредных привычек у школьников. Д.В.Колесов, Москва, издательство УРАО, 1999г.
- Методические рекомендации «Факторы, разрушающие здоровье человека». Учебно-методическое пособие. «СПЕКТР-М», издательство «Экзамен», Москва, 2006г
- Информация Роспотребсоюза и ВОЗ . Сайт: [zdor-rus.ucoz.ru](http://zdor-rus.ucoz.ru) > [blog...tabakokurenija/2011-01-12-4](http://blog...tabakokurenija/2011-01-12-4)).
- <http://www.mednet.ru/index.htm> - официальный сайт Министерства здравоохранения РФ
- Библиотека электронных наглядных пособий. ОБЖ 5 – 11 классы. [WWW.VSCHOOL.RU](http://WWW.VSCHOOL.RU).
- Библиотека мультимедийных уроков «КМ-школа»
- <http://www.cultura.baikal.ru/school/Projects/ok8/budzdor/index/htm> На сайте размещены интерактивные анкеты по выявлению факторов, влияющих на здоровье человека.
- ... алкоголизма, табакокурения и наркомании среди подростков [revolution.allbest.ru/Психология/00204768\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/Психология/00204768_0.html)
- Жуткая статистика курения или нужно срочно бросить курить. [russlav.ru > stat/statistika\\_kvreniya.html](http://russlav.ru/stat/statistika_kvreniya.html)
- [www.vvb.spb.ru](http://www.vvb.spb.ru) – Сайт Молодежного движения «Эхо».
- <http://ne-kurim.ru/articles/zakon-o-kureanii-v-obschestvennykh-mestah/>
- <http://kursk.com/news/country/4770.html>





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



*Мы дышим  
одним воздухом!*

**СПАСИБО,  
ЧТО НЕ КУРИТЕ!**

