

МОУ «Алешинская ООШ»



Здоровый образ жизни

Борьба с курением



Презентацию подготовила:
Учитель биологии
Васильева М.В.

2017г.

- С момента появления табака в нашей стране прошло не одно столетие, но если тогда курение было своеобразным светским ритуалом, то сейчас это и способ снятия стресса, и отдых от работы, и неотъемлемая часть веселья и релаксации. Именно нынешнее отношение к сигарете приводит к формированию стойкой никотиновой зависимости.
- Необходимо также указать, что производители современной табачной продукции широко применяют различные добавки, повышающие тягу к курению.



КАК БОРОТЬСЯ С КУРЕНИЕМ

- «Как бороться с курением?» — вопрос весьма актуальный, ведь это проблема нашего с вами современного общества. По статистике, ежедневно в мире выкуривается свыше **16 миллиардов сигарет** на единицу населения, включая тех, кто не является заядлым курильщиком.
- Только в России ежегодно выкуривается **более 300 миллиардов сигарет**, а общее число курильщиков в стране **составляет более 40%** от всего населения. При этом все из нас знают, что курение — привычка вредная и опасная для здоровья не только самого курильщика, но и окружающих его людей.
 - **Следовательно, в борьбе против никотина должны принимать участие все !**
- — курящие и некурящие, социум и власти, образование и культура, наука и информация, физкультура и медицина. О том, что в отказе от никотина заинтересованы не только многие курильщики и их семьи, но и антитабачные программы, медики и СМИ, известно многим из нас.

Последствия курения

- Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме содержится **более 4 тыс. химикатов** включая высокотоксичные и вещества вызывающие **рак**. Например, формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Эти вещества взаимодействуют с тканями организма, когда контактируют с ними. Когда дым достигает легких, он осаждается в виде смол.
- Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. **Окись углерода** замещает часть кислорода в крови. Это вызывает **недостаток кислорода** во всех органах, в том числе и в мозге.
- Один из химических элементов попадающих в кровь – **НИКОТИН**. Его регулярное применение ведет к никотиновой зависимости.
- Курение приводит к выраженным изменениям внутренних органов; чаще всего поражаются **органы дыхания**, так как они первые вступают в контакт с продуктами курения, **сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт.**



**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

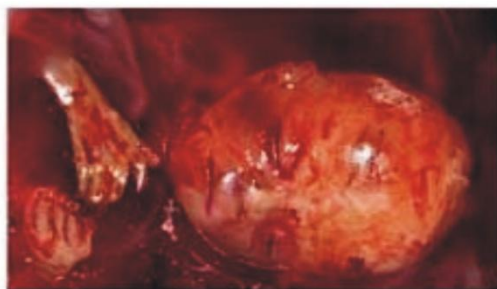


**Курение может вызвать
рак шеи и гортани**

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**

Легкие курильщика



стаж 5 лет



стаж 10 лет



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?





Состав сигареты



Начни с себя

- 
- A close-up photograph of a hand crushing several cigarettes. The hand is positioned over a white surface where cigarette butts and ash are scattered. The action of crushing the cigarettes is a visual metaphor for quitting smoking.
- Личный отказ от курения
 - — самый действенный способ борьбы с вредной привычкой. Ведь помимо того, что курящий убивает свое здоровье, он еще и подвергает опасности ни в чем неповинных детей и некурящих родственников. На сегодняшний день существует немало средств, помогающих отказаться от курения:
 - таблетки,
 - специальная литература,
 - гипноз,
 - психотерапия.
 - **И помните: все реально, стоит только захотеть!**



- Вы приняли решение бросить курить. Решение совершенно правильное, даже если вы в нем пока до конца не уверены. Почему?
- не надо переживать, что нет сигарет на утро;
- одежда, кожа и волосы не воняют;
- цвет кожи приятный, а не серый;
- нет одышки при малейших физических нагрузках;
- значительная экономия денег и времени.

- Лучшим способом справиться с вредной привычкой является смена отношения к своему образу жизни!



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*



ЦЕНИ

СВОЮ

ЖИЗНЬ