

КУРЕНИЕ



Подготовила:
Социальный педагог
ГАПОУИО «УИТ»
Желтова Г.Е.

*«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»
(английская народная поговорка)*

*«От курения тупеешь, оно несовместимо с
творческой работой»
И.Гете.*

*«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»
Оноре де Бальзак.*

- ▣ В дыме **одной сигареты** содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- ▣ Значительная часть уходит в окружающую среду;
- ▣ Дым сигарет вреден окружающим;
- ▣ Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- ▣ **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на 8-12 лет!

НИКОТИН

- ▣ *Возбуждает центральную нервную систему;*
- ▣ *Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга;*
- ▣ *Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца;*
- ▣ *В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*

Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом тебе будет все труднее...



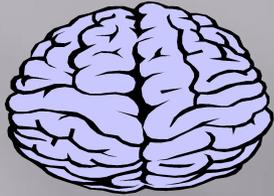
АММИАК

- ▣ *Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке;*
- ▣ *Происходит слезотечение, повышенное отделение мокроты;*
- ▣ *Вызывает удушье, головокружение;*
- ▣ *Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу;*

(Из 100 случаев заболеваний туберкулеза - 95 приходится на курильщиков)

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

Нервная система



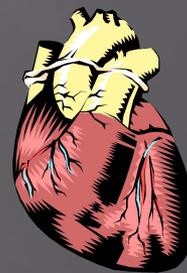
- ▣ *Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их;*
- ▣ *Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли);*
- ▣ *Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными;*
- ▣ *Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).*

Дыхательная система

- ▣ **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок;
- ▣ **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики);
- ▣ **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики)

Кровеносная система

- ▣ Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- ▣ Стенокардия у курильщиков чаще в 13 раз;
- ▣ Инфаркт миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- ▣ **Острый инфаркт миокарда** (у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи);
- ▣ Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.



ЖЕНЩИНЫ

- ▣ Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель в 2 раза чаще некурящих;
- ▣ **Патологии** при родах;
- ▣ Выше процент **мертворожденных** детей;
- ▣ Чаще других курильщицы **не могут родить** детей;
- ▣ **Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящая!**

- Рак матки
- Бесплодие



КУРЕНИЕ И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ

- ▣ Никотин (через плаценту) поступает в **сердце и мозг** еще не родившегося ребенка;
- ▣ У курящих матерей чаще бывают **мертворождения, преждевременные роды**;
- ▣ Новорожденные имеют **меньше нормы**: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см;
- ▣ Наблюдаются **различные пороки развития**, вплоть до уродств.



ДЕВУШКАМ

- ▣ *От курения станет хриплым твой голос;*
- ▣ *Постепенно почернеют, испортятся зубы;*
- ▣ *Кожа лица постепенно приобретет землистый цвет;*
- ▣ *Резко ухудшаются обоняние, вкусовые качества;*
- ▣ *Запах изо рта настолько неприятен, что не удивляйся, если знакомые парни будут тебя избегать;*
- ▣ *Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла;*
- ▣ *Курящая девушка представляет собой временную забаву, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленной и более доступной. И только твоя молодость не дает увидеть катастрофу, тебя ожидающую.*

Vogue
ARÔME

УЖАС



Минздравсоцразвития России предупреждает:
**Этот продукт значительно
уродует кожу.**

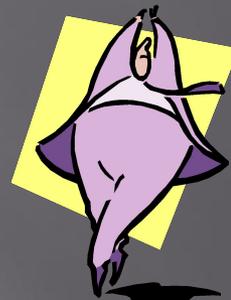


БРОСЬ КУРИТЬ
8 495 000 0000

МИФЫ О КУРЕНИИ

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?

- ▣ *Кругом полно дымящих толстяков;*
- ▣ *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни;*
- ▣ *Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*

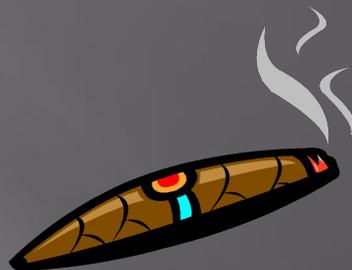


Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно?

СЛОЖНО... но можно

- ▣ **Вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти заместительную никотинотерапию**

(в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены).



КУРЕНИЕ



УБИВАЕТ

ВЫВОДЫ:

- ▣ *Болезни, возникающие только от курения не существует;*
- ▣ **НО...** *продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие);*
- ▣ *Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего;*



- *«Курение - медленное самоубийство».*
Скажи себе : «Нет!»
- *Прекращать дурные привычки надо сразу;*
- *Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.*

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

- *От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый;*
- *Ежегодно мы теряем 500 тысяч человек! (по данным Всемирной организации здравоохранения).*