

Профилактика курения

«Жизнь без табака».

Выполнила
социальный педагог лицея № 86
Виноградова Ю.Г.

Здоровье – одно из главных составляемых красоты. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказ от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространённости курения.

Статистика

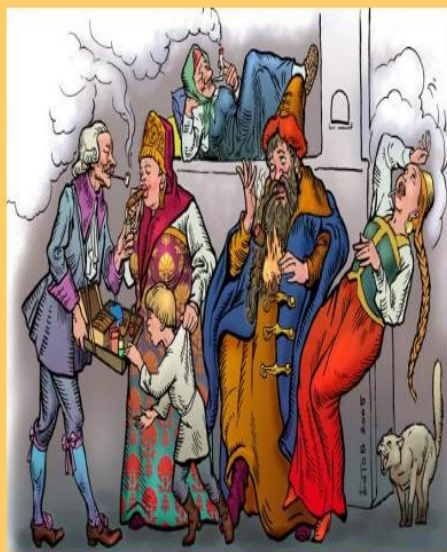
- Ежегодно в мире умирает более 5 миллионов человек от инфаркта миокарда, инсульта, рака, болезни легких и других болезней, связанных с табакокурением.
- Около 600 тыс. человек умирает от пассивного курения (более четверти из которых дети).
- Ежегодный показатель смертности от глобальной эпидемии табакокурения к 2030 году может возрасти до 8 миллионов.
- В XX столетии от причин, связанных с табакокурением, погибло 100 миллионов человек, в XXI столетии может убить миллиард людей.



Табачная эпидемия в России захватила более 50 млн. человек, из которых 70%-мужчин, 30 % женщин и более 50% подростков. В 15 лет у многих подростков выраженная табачная зависимость. Большинство школьников впервые знакомятся с сигаретой в 1-2-х классах. И движет ими, прежде всего, любопытство.



ПОЯВЛЕНИЕ ТАБАКА В РОССИИ



в Россию табак попал примерно в конце 16 века и был встречен неприветливо. За курение в 17 веке, при царе Алексее Михайловиче, полагалось весьма серьёзное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком в России в 17 веке ждала смертельная казнь. При Петре 1 всё изменилось: ввоз табака был разрешён. Постепенно запрет на курение был снят и в других странах.

Пассивное курение -

это вдыхание
некурящими

дыма чужих
сигарет

и дыма,
выдыхаемого
курильщиками.

ВДЫХАЯ - УБИВАЕШЬ
СЕБЯ,



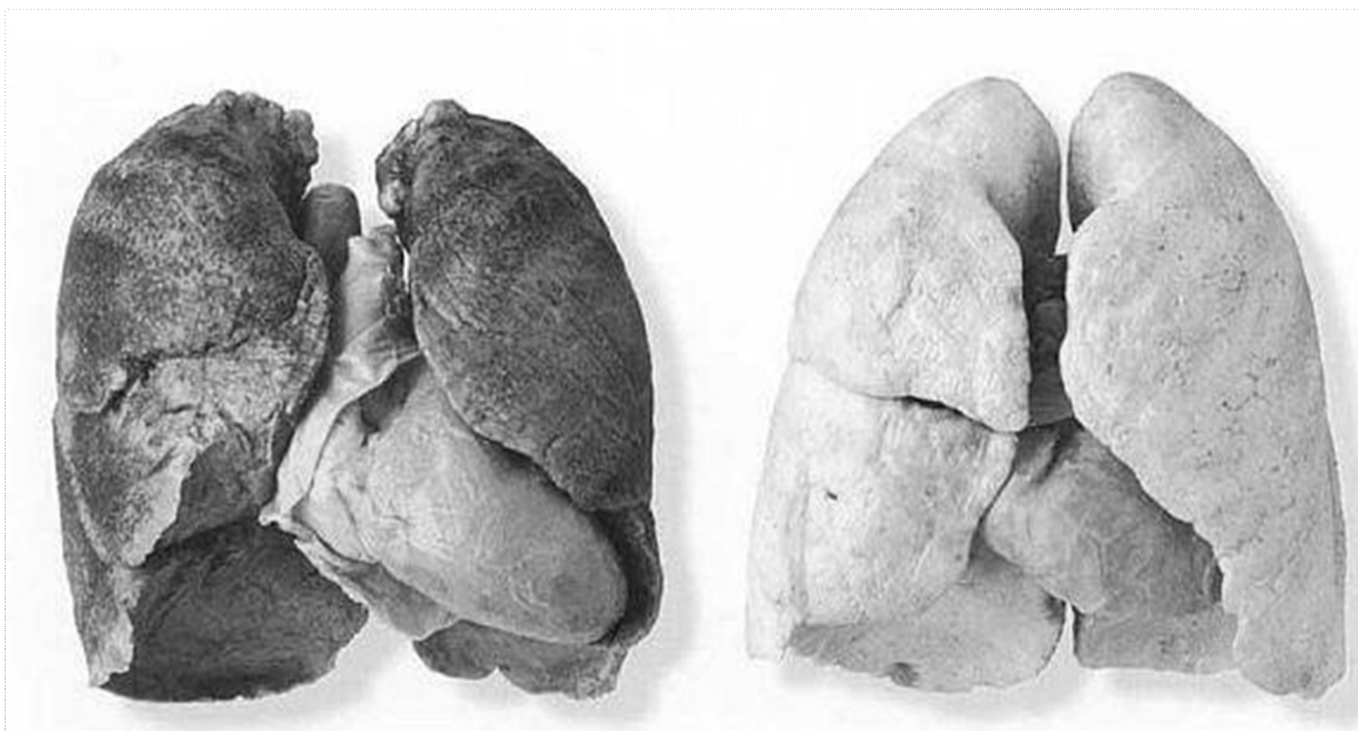
ВЫДЫХАЯ - ДРУГИХ!



СОСТАВ СИГАРЕТЫ ВНИМАНИЕ!!! ОПАСНО!!!



Легкие курящего и здорового человека



- 
- * Разумеется, курение влияет на продолжительность жизни. Что дает Вам сигарета, кроме проблем со здоровьем, неприятного запаха от рук, волос?

Мера жизни?..



~~50 лет~~
~~45 лет~~
40 лет
35 лет
30 лет
25 лет
20 лет



СЛОМАИ

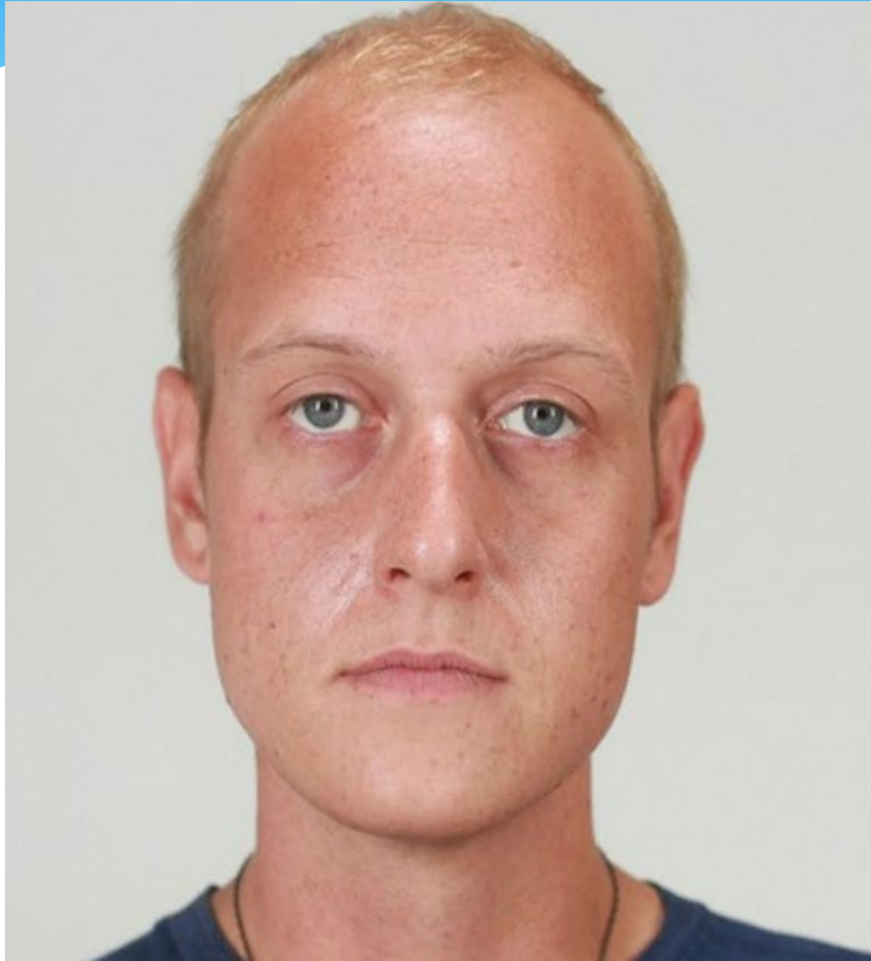
ее

пока она не сломала

ТЕБЯ...

Как влияет курение на внешность человека?

- * человек худеет;
- * цвет лица у него становится некрасивым;
- * волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;;
- * кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;
- * под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;
- * зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;
- * одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом





У курильщиков намного чаще возникают различные заболевания, в том числе бронхит, легочные заболевания.

Сокращается жизнь в среднем на 10-15 лет

Старение кожи на 20 лет раньше нормы.

Никотин учащает сердцебиение тем самым сердце быстрее изнашивается.



Состав табачного дыма

- Окись углерода
- Сажа
- Бензопирен
- Муравьиная ,синильная кислота
- Мышьяк
- Аммиак
- Сероводород
- Ацетилен



Подумай, нужны ли эти
вещества твоему организму?



я **ВЫБИРАЮ**
жизнь!

Анкета

1. Твой пол
мальчик девочка возраст

2. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников курит?

все многие некоторые никто
3. Куришь ли ты сам/а?

нет один раз иногда регулярно
4. Если да, то где обычно ты куришь?

дома в школе в других местах
5. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше?

да нет

Не знаю

Использованные ресурсы

1. [yandex.ru images](https://yandex.ru/images)- картинки
2. Статистика курения в мире [ne-kurim.ru»articles... statistika-kureniya-v-mire/](http://ne-kurim.ru/articles...statistika-kureniya-v-mire/)
3. ru.wikipedia.org»Курение табака
4. yandex.ru/images»статистика курения в мире
5. Химический состав сигаретного (табачного) дыма
[brosaem.info»vozdtab5.php](http://brosaem.info/vozdtab5.php)