

Презентация о вреде курения

Выполнено: Логунова В.В., педагог-психолог
ГБОУ школы № 676

Кронштадтского района Санкт-Петербурга

«Курить - здоровью вредить»



Все мы слышали и знаем про
ХОМЯКА И ЛОШАДЬ...



И радостно себя успокаиваем:
«Я - не лошадь!»



я курю...и мнение
окружающих меня совсем не
волнует...

Но!

Если я не думаю о проблеме,
это не значит, что её нет!!!





**Курение или никотиновая зависимость – самая распространенная на Земле.
В России курят 65% мужчин и 30% женщин.**

Никотин – яд растительного происхождения.

Смертельные дозы никотина:

$\frac{1}{4}$ капли никотина убивает кролика,

$\frac{1}{2}$ капли – собаку,

капля никотина смертельна для 3 лошадей.

Для человека смертельная доза - от 50 до 100 мг (2-3 капли) одномоментного поступления в организм (20-25 сигарет).



Вредных веществ в табаке - 1200



Из них - 43 известных канцерогенов:

- смолы,
- никотин,
- бензапирен,
- оксид углерода,
- аммоний,
- диметилнитрозамин,
- формальдегид,
- цианистый водород,
- акролеин,
- остатки пестицидов,
- полоний-210,
- калий-40,
- радий-226,
- радий-228,
- торий-228,
- 4-аминобифенил,
- толуол,
- N-нитрозометилэтиламин,
- гидразин,
- нитрометан,
- нитробензол,
- изопрен,
- ацетон,
- ацеталь
- дегид,
- бензин

Окись углерода (угарный газ) соединяется с гемоглобином (вместо кислорода), содержание кислорода при этом снижается;

Аммиак - раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи. Возникают воспаления ротовой полости, охриплость голоса, бронхиты.

Бензопирен - оказывает канцерогенное действие, приводит к развитию опухолей.







Никотин достигает клеток мозга за 7 секунд и приводит мозг в состояние возбуждения и легкой эйфории...

А также -

учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;

ослабляет мышечную деятельность и изменяет работу эндокринной системы;

тормозит циркуляцию крови в капиллярах;

снижает аппетит и нарушает баланс углеводов.

По своей сути сигареты
ничем не отличаются от
наркотиков.

Суть кайфа от любого
наркотика -
временное оупление.

Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ



3 миллиона человек
от курения!



6 миллионов человек от
алкоголизма!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около
10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет!

В мире в среднем
каждые шесть секунд умирает один человек
от заболеваний, связанных с курением табака.

«Если тенденции нарастания
распространенности курения не будут
снижаться, то по прогнозам к 2020 году
ежегодно преждевременно будут умирать 10
млн. человек, а к 2030 году курение табака
станет одним из самых сильных факторов,
приводящих к преждевременной смерти».

Почему подростки начинают курить ?



Удовольствие от курения



«Желание быть как все»,
не выделяться из друзей,
которые курят





Курение родителей



Стремление выглядеть «круто»

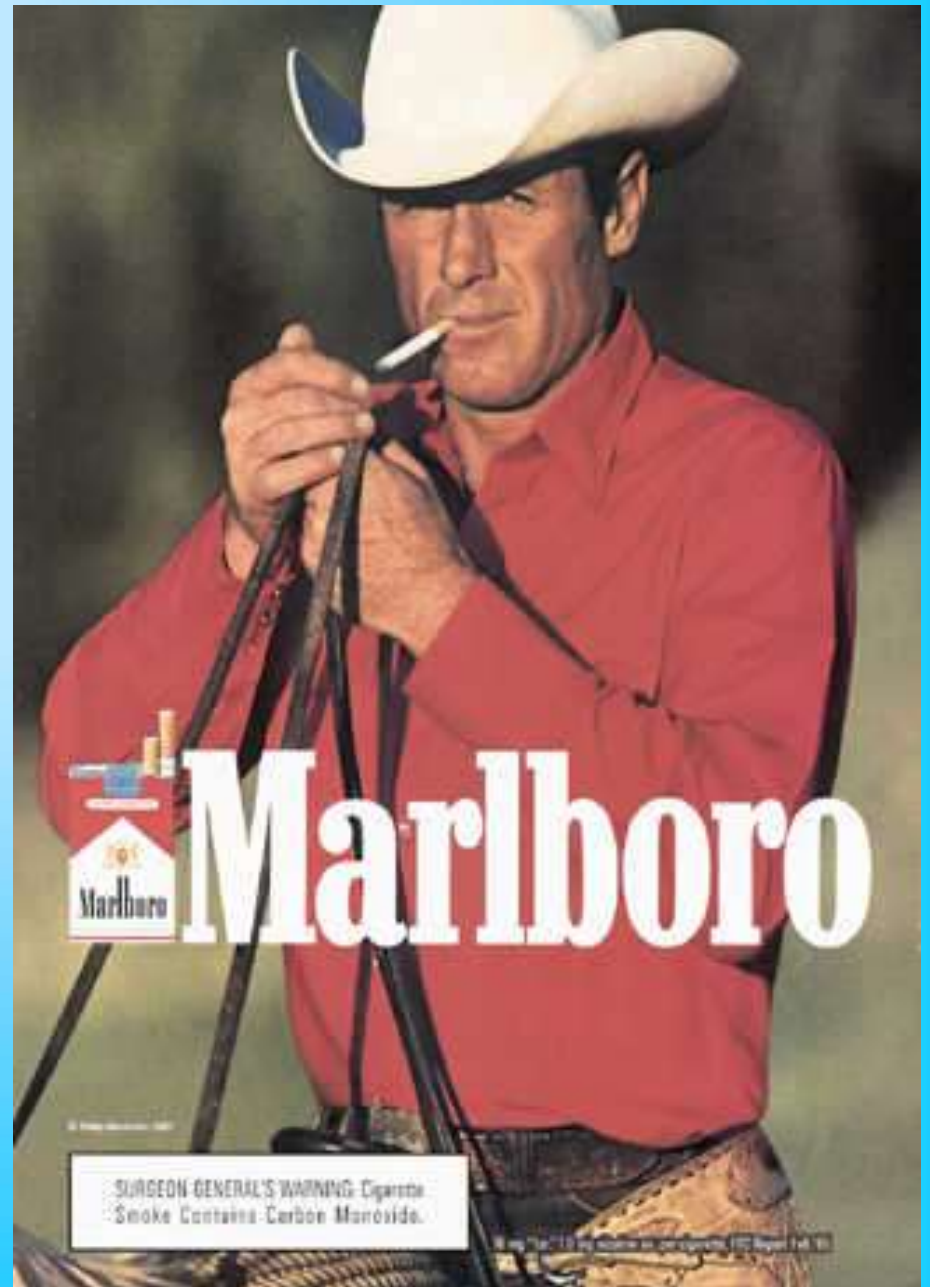


(ITAR-TASS)

Курящие друзья



Реклама на
телевидении,
курящие
киноактёры



Стремление подражать взрослым, авторитетным людям



Похоже?







fotolia

fotolia

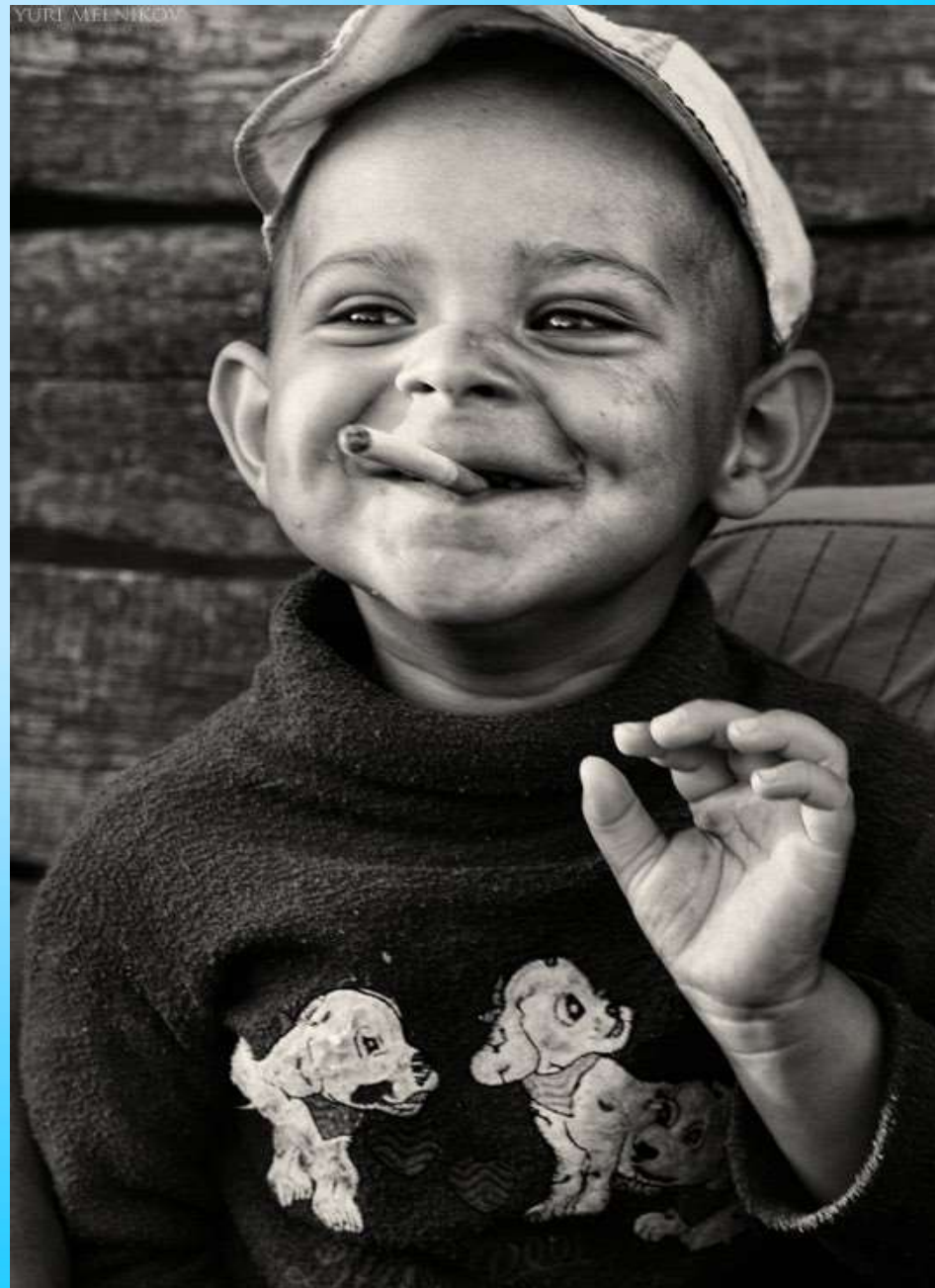
fotolia

fotolia

fotolia

fotolia

Удовольствие
от того, что
делаешь что-
то запретное



Почему курят девочки?



Это модно и красиво



Вы уверены в этом?



Правда, очень красиво! И модно...



<http://www.liveinternet.ru/photo/Fuksiay/>

Хотя, конечно, у всех своё
представление о красоте



Возможно они думают, что таким образом хотят нравиться мальчикам...



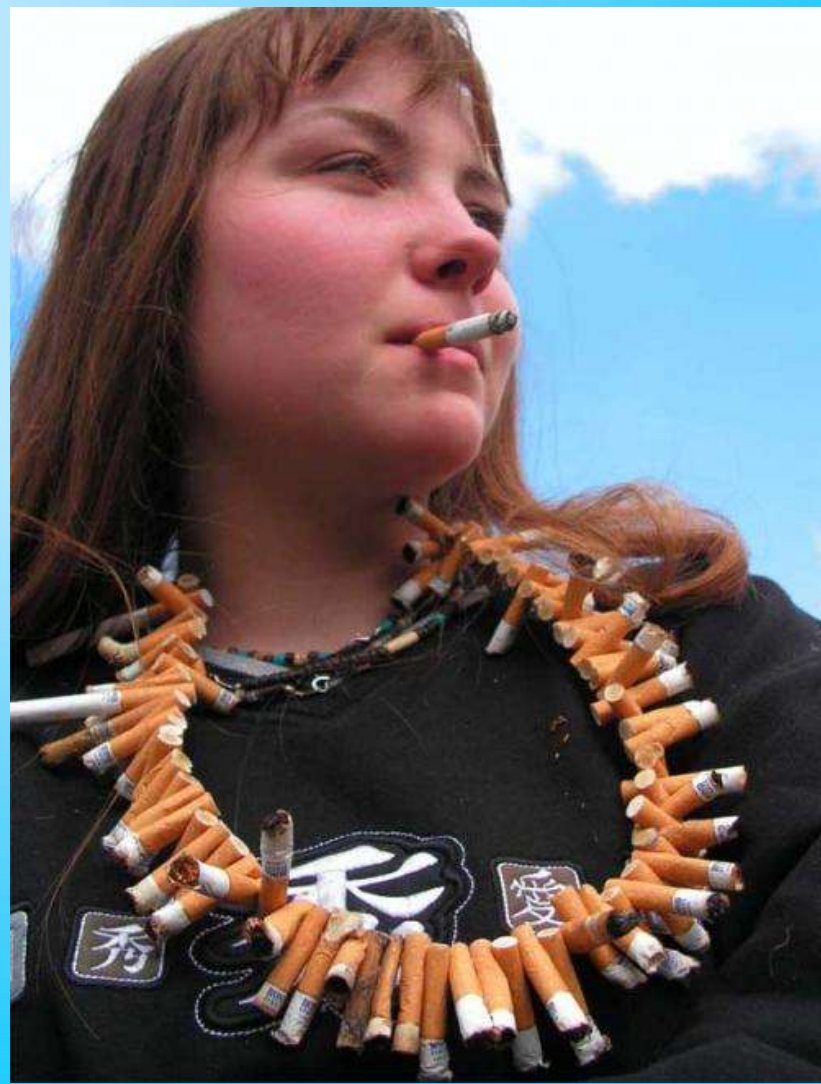
Неправда! Мальчишкам нравятся
красивые и здоровые!



Серый цвет лица, запах изо рта,
от волос, одежды, жёлтые зубы,
грубый голос - это некрасиво!



Многие думают, что так лучше
смотрятся



5 причин для курения

Курю сегодня,
потому что
курил вчера



Чтобы
поддержать
компанию



Подражание
некоторым
знаменитостям



Чтобы
казаться
взрослее



Недоверие
к фактам
медицины



Если ты Человек разумный
(Homo sapiens) —

не дыми!

Влияние курения на интеллектуальную деятельность человека

Никотиновая зависимость, или попросту курение, - самая распространенная на земле: в общей сложности курит каждый второй житель нашей планеты. Именно поэтому мы относимся к этой зависимости как к довольно безобидной забаве. А зря.

Прежде чем говорить о вреде курения, поговорим о том, а какое именно удовольствие получает курильщик от сигареты? Прежде всего - это химическое воздействие никотина на головной мозг. Никотин является по своей химической природе стимулирующим средством, подстегивающим работу мозга и вызывающим легкую эйфорию. Поэтому многим кажется, что сигарета улучшает мыслительный процесс. Но если человек в качестве доказательства интенсивности своей интеллектуальной деятельности показывает полную пепельницу, то вероятно, вскоре он вообще не сможет думать без сигареты - мозг откажется работать самостоятельно... Кстати, в итоге никотин дает не просветление, а помутнение мозгов. И те люди, которые курят на рабочем месте "ради улучшения процесса мышления", на самом деле, скорее всего, работают немного из-под палки

Как курение влияет на организм в целом?

- Слишком раннее курение задерживает рост, а также объём груди.
- Замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.
- Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти.
- Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа
- Никотин мешает развиваться интеллекту. Ребенок, начавший курить в 10 лет, может не закончить школу из-за снижения интеллекта.

На какие органы влияет табачный дым?

- СЕРДЦЕ - затрудняет доставку кислорода, учащает сердцебиение.
- МОЗГ - отравление, потеря памяти, рассеянность.
- ЖЕЛУДОК - язва.
- ЛЁГКИЕ - рак.
- НЕРВНАЯ СИСТЕМА - потеря работоспособности, раздражительность.



МИНЗДРАВ СССР
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:



Дэва

ПРОФИЛАКТИКА



Стенокардия
20

ВНИМАНИЕ
КАЖДОМУ ЧЕТВЕРТОМУ



БРОНХИТ

СЕРДЦЕ
СОПРОВОЖДАЕТ
ДО ПОСЛЕДНЕГО
ВЫДОХА



ГИПОКСИЯ



КИРФАРВИТ

00 тионарда 00



РАК

АЛКОН



Traxum

СТАБИЛИЗАТОР



МФИЗЕМА

Так выглядят сигаретные пачки в западной Европе



SMOKING CAUSES MOUTH AND THROAT CANCER

Health Authority Warning



MOUTH CANCER

Quitline
131 848

Smoking is the major cause of cancers affecting the mouth and throat. These cancers can result in extensive surgery, problems in eating and swallowing, speech problems and permanent disfigurement.

You CAN quit smoking. Call Quitline 131 848, talk to your doctor or pharmacist, or visit www.quitnow.info.au

SALE TO UNDERAGE PERSONS PROHIBITED



MOUTH CANCER

SMOKING CAUSES MOUTH AND THROAT CANCER

Health Authority Warning



MELLOW, DISTINCTIVELY SMOOTH

T & M

FILTER

20 CLASS A CIGARETTES

Предупреждение в рекламе сигарет «Мальборо» -

«Курильщики умирают молодыми»



Опасные последствия
курения в молодости не
пугают, молодые люди
уверены в своём
бессмертии и бесконечном
здоровье...



SMOKING KILLS

Issued in Public Health Safety by the New Zealand Health Association



**Между тем, каждая выкуренная сигарета
укорачивает жизнь на 2 минуты.**

Как показывает статистика, курящие в возрасте 40-49 лет умирают в 3 раза чаще некурящих.



Кто следующий?

курить вредно...

МИНЗДРАВ РОССИИ
ОТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЙ
ПЕРЕХОДИТ
К СОБОЛЕЗНОВАНИЯМ

Признаки стойкой зависимости: человек курит наедине, без компании, час-два без сигареты вызывают неприятные ощущения. Большинство попыток избавиться от табачной зависимости заканчиваются неудачей:

человек возвращается к курению.


Многие лгут себе, говорят что им нравится курить, что они могут запросто бросить в любое время, что болезни которые вызывают вредные вещества может случиться не с ними.

Но курение как было так и осталось медленным убийцей вашего тела.

И лгать себе вы можете сколько угодно!

У курящих возникают хронические заболевания гортани и глотки, бронхит, туберкулёз лёгких, рак лёгких





Легкие курильщика подобны губке, полной канцерогенных смол

В табачном дыме более четырёх тысяч ядохимикатов,
больше, чем в выхлопных газах автомобиля.

Пассивное курение убивает. Быть здоровым – ваше право.
Не разрешайте курить в вашем присутствии!

БРОСЬ КУРИТЬ СЕГОДНЯ!



КОМИССИЯ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ И
ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ



- Примерно в 85% случаев рака легкого, возникающих за год, можно обнаружить связь с курением. У людей, выкуривающих по две или больше пачек сигарет в день в течение 20 лет риск рака легкого повышен на 60—70% по сравнению с некурящими. Риск рака легкого тем выше, чем больше сигарет выкуривают за день, чем дольше курят, чем больше количество вдыхаемого дыма, а также чем выше содержание смол и никотина в сигаретах.
 - Характерные симптомы: постоянный мучительный кашель, кровохарканье, повторные пневмония, бронхит или боль в груди.



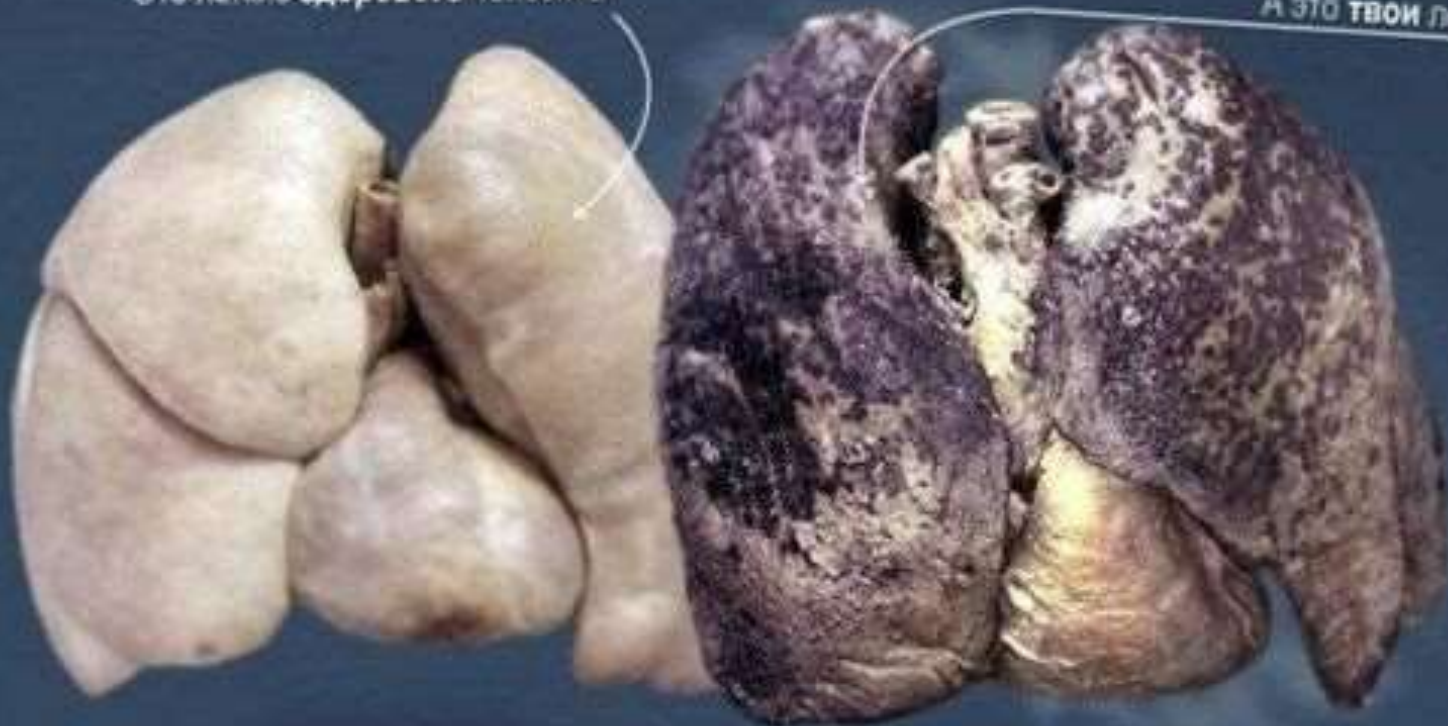
ЛЕГКОЕ
КУРИЛЬЩИКА





Это легкие **здорового** человека

А это **твои** легкие!



**Хочешь новые модные легкие черного
цвета?**

Кури еще больше, и ты получишь эту классную штуку!



Рак лёгких, после операции...



Язва и рак желудка

Эффект длительного курения заключается в стимуляции секреции соляной кислоты в желудке, разъедающей защитный слой в его полости. Ноющая или жгучая боль между грудиной и пупком — самый частый симптом, возникающий после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов; бывает, что боль облегчают еда или антацидные средства.

Курение замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению.

Характерные симптомы:

ноющая или жгучая боль в животе, тошнота и рвота, потеря аппетита и похудание.

На ранних стадиях рак желудка обычно никак не проявляется. Известно, что рак желудка может возникать на фоне язвы, причем у курильщиков риск выше.

Рак мочевого пузыря

- Рак мочевого пузыря встречается в основном у курильщиков старше 40 лет. У мужчин риск в 4 раза выше, чем у женщин. Самый частый ранний симптом — появление крови в моче без боли или дискомфорта.
- Характерные симптомы:
 - кровь в моче;
 - боль в области таза;
 - затрудненное мочеиспускание

Рак губы



При вдыхании табачного дыма повреждается зубная эмаль, в связи с чем могут развиваться кариес, стоматиты, ГИНГИВИТЫ.





Папилломавирус



Курение для мужчин чревато
бесплодием и импотенцией



У женщин курение осложняет течение беременности, пагубно влияет на развитие и жизнедеятельность плода, приводит к выкидышам, уродствам новорождённых и т. п.

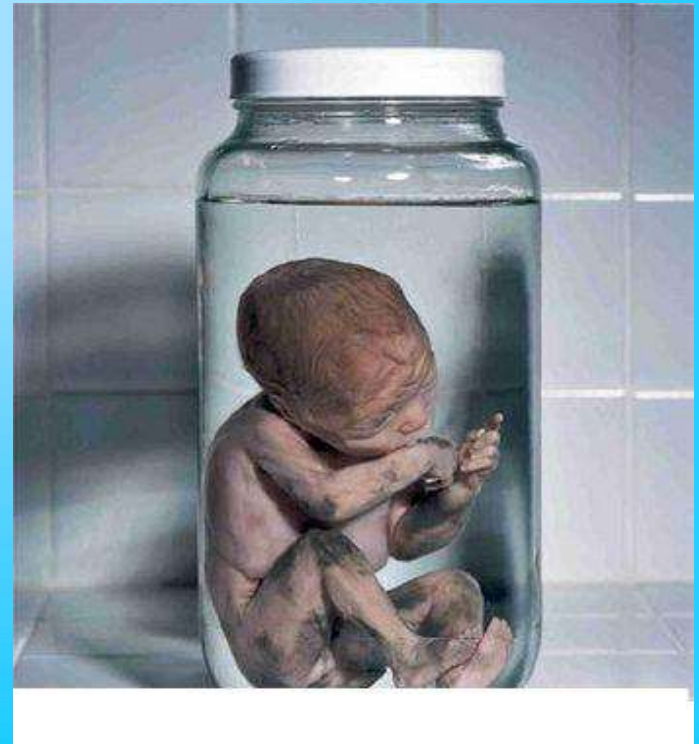


У курящих женщин выше вероятность того, что беременность может закончиться преждевременными родами, выкидышем или мертворождением. Также исследования не исключают, что у детей, рожденных от матерей, которые курили во время и после беременности, чаще встречается синдром внезапной детской смерти.

Статистика показывает: курение (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!



У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороками сердца. Курение неблагоприятно влияет на процесс закладки и развития нервной трубки у плода, ведет к рождению младенцев с врожденными аномалиями умственного развития, с волчьей пастью и заячьей губой, паховой грыжей, косоглазием, Даунизмом.



Синдром Дауна



Косоглазие





**В семьях, где курят
взрослые,
у детей чаще
наблюдаются
заболевания
дыхательной,
пищеварительной,
нервной систем, а также
аллергические болезни.**

У курящих матерей
наблюдается
недостаточное
образование
молока. Ни одного
из недоношенных
детей, родившихся
от матерей,
куривших более 20
сигарет в день, не
кормили грудью.





ЗАЩИТИТЕ

МЕНЯ...



ПРОДУКТА
МЫ



Матерью своего
ребёнка
мужчины хотят
видеть
здоровую
женщину, чтоб
его ребёнок был
здоров.





Выбирайте, что
вам важнее







За жизнь без сигареты!

*Зачем курить, если все самое прекрасное -
вокруг тебя.*



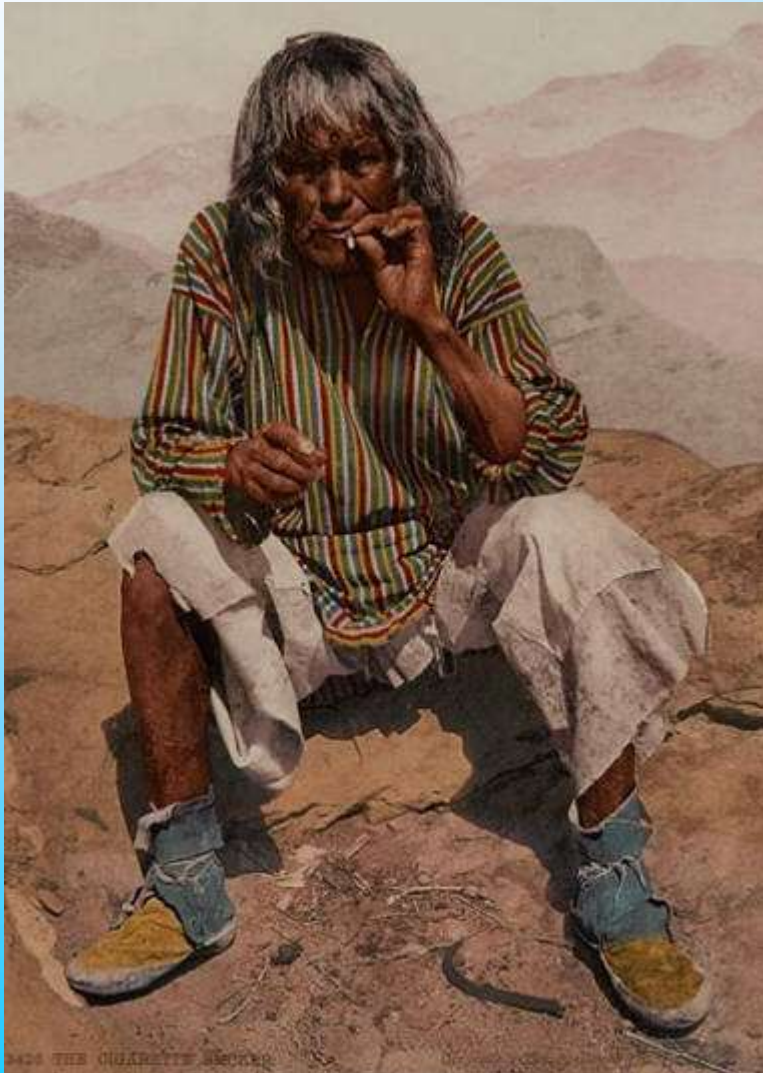
По данным ВОЗ, только
2-3 % курящих, ежегодно
бросают курить, хотя
желание выражают почти
90%.

Займись физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами.

От этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время; ты найдешь друзей, с которыми у тебя будут общие интересы, например, спорт.



Или может, у тебя другие представления о красоте и здоровье?



Сегодня



Завтра



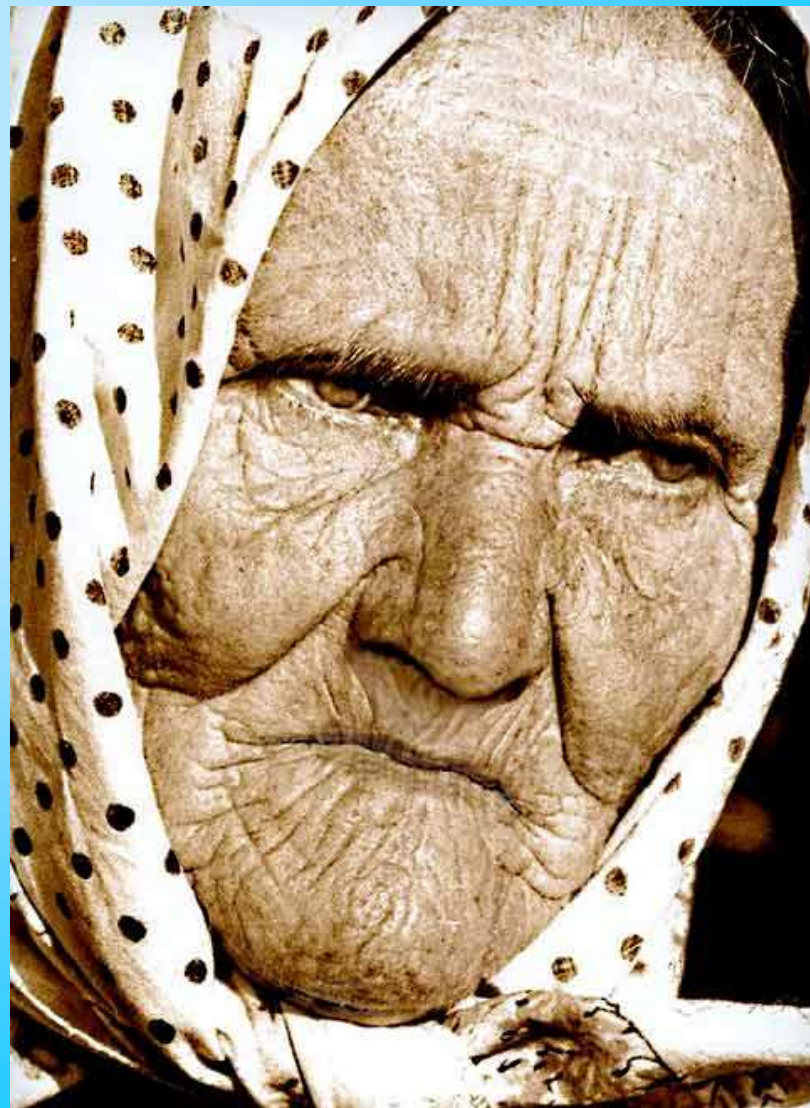
Она выглядит стильно и без
сигареты



Для счастья им не нужна сигарета



Наша молодость, она не вечна. Надо беречь ее.
Каждая выкуренная сигарета старит тебя...



Позитивные изменения при отказе от курения

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- через 12 недель (3 месяца) система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих

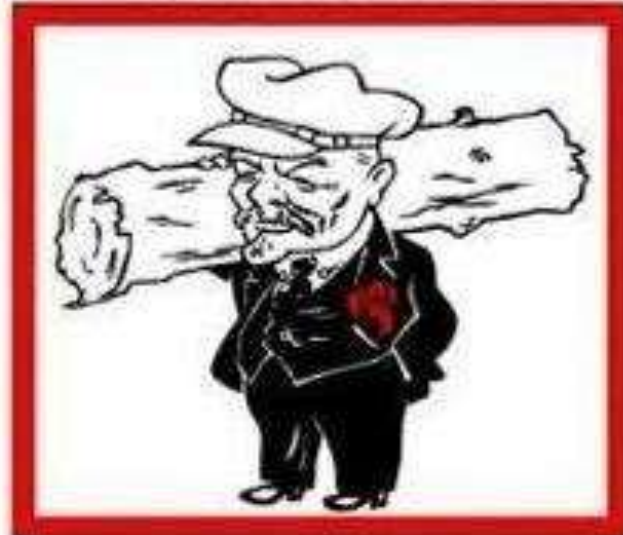
- через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания;
- после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль;
- за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится реже, уже можно задерживать дыхание на долгое время, а значит, человек в хорошей форме;
- можно сосчитать, сколько денег уже сэкономлено, и сделать на сэкономленные деньги себе подарок.

ЧЕРЧИЛЛЬ



**КУРИЛ
УМЕР**

ЛЕНИН



**НЕ КУРИТ
ВСЕГДА ЖИВОЙ**

Бросай курить, качай
бревно!

Табакокурение - современные мифы и заблуждения

- МИФ 1: Я знаю - курение вредно.
- МИФ 2: Я всегда могу бросить.
- МИФ 3: Курение не вредно. Многие живут и ничего.
- МИФ 4: Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт.
- МИФ 5: Не курят только ануды.
- МИФ 6: Курение снимает стресс и помогает сосредоточиться.
- МИФ 7: Курение лучше, чем алкоголь.
- МИФ 8: Курение - это блеск, имидж, престиж, красота. Это КРУТО.
- МИФ 9: Курение - это мода.
- МИФ 10: Курение - это признак эмансипированности.
- МИФ 11: Курение - признак мужественности.
- МИФ 12: Курение - признак социального статуса.
- МИФ 13: Курение - это сексуально.
- МИФ 14: Во время беременности я брошу - это поможет.
- МИФ 15: Детям нельзя курить, а взрослым можно.
- МИФ 16: По наследству последствия курения не передаются.
- МИФ 17: Лёгкие сигареты - выход из положения.
- МИФ 18: Курю не затягиваясь.
- МИФ 19: Все курят и я курю.

Не обманывай себя!

"Легкие" сигареты более безопасны чем простые сигареты.
ФАКТ: Много курильщиков покупают легкие и ультралегкие сигареты как шаг к сокращению или в надежде бросить курения. Они полагают, что легкие сигареты менее разрушительно действуют на их организм, потому что на них указано более низкое количество смолы, никотина. Но это значение, может вводить в заблуждение.

"Легким" сигаретам делают крошечные воздушные отверстия в фильтре. Эти отверстия позволяют воздуху поступать в фильтр и разбавлять дым, делая его более разбавленным. Но курильщики часто закрывают эти отверстия пальцами или губами. В результате попадание вредных веществ при курении таких сигарет, намного больше чем та что указана на пачки сигарет.

Поскольку курильщикам нужно тоже количество никотина что и при курении "нормальных" сигарет, они также имеют тенденцию курить легкие сигареты по другому. Они могут обуздать свое никотиновое голодание и получать большее количество токсинов, выкуривая больше сигарет, делая больше затяжек.

Что нужно, чтобы бросить курить?

1. Иметь СВОЕ мнение
2. Быть САМОДОСТАТОЧНЫМ человеком.
3. Взять в руки СВОЮ силу воли.



**Тот, кто думает о завтрашнем дне и является
для этого достаточно взрослым,
никогда не начнет курить.**

А нужно ли это?



Стоит ли подтверждать истинность утверждения о вреде курения ценой собственного здоровья или даже жизни?

Стоит ли пополнять печальную статистику своим именем?!

Так ли уж важно мнимое успокоение нервов еще одной затяжкой, как 10-30 лет жизни, которые мы заплатим за сомнительное никотиновое удовольствие?

**Всегда делай выбор в пользу
здоровья!**



Помни: последнее слово за тобой!





ВЫ ВСЕ ЕЩЁ КУРИТЕ?



**ТОГДА
МЫ
ИДЕМ
К ВАМ!**

