

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Участники проекта:

Руководитель:

.

Цель проекта:

- обратить внимание подростков на вредные привычки, мешающие правильному и здоровому развитию молодого организма.

Задача проекта:

- помочь подросткам, подверженным пагубной привычке курения, справиться с ней самостоятельно.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Содержание презентации

- Вредные привычки это?
- Почему мы начинаем курить?
- Какое действие оказывает курение на молодой организм?
- Что такое пассивное курение? Как оно влияет на окружающих людей?
- Какие вещества и яды содержатся в табачном дыме?
- Что из себя представляет никотин?
- Как можно бросить курить?

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЭТО ?

Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, в большинстве случаев не излечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя. Это заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни – тело, психику, душу и социальную жизнь человека.

Игромания – одержимость азартным играм признана эмоциональным заболеванием. Из –за игромании жизнь превращается в мучительное существование! Рушится все: взаимоотношения в семье, работа, отношения с любимым, друзьями. Практически невозможно находиться наедине с собой, вся жизнь со стремительной скоростью летит под откос! Сердце наполняется горечью, отчаянием и негодованием.

Наркомания – это пропасть, выбраться из которой практически невозможно, наркомания спутник СПИДа, гепатита, сифилиса, туберкулеза и других страшных болезней. Любой наркотик причина гибели. Жизнь – это влечение к прекрасному, наркотики – это влечение к ужасному.

Токсикомания - через несколько месяцев у тех людей, кто пробует дышать ацетоном, лаками, красками, растворителем и клеем развиваются признаки токсикомании. В начале наступает легкость и веселость, а потом – тошнота, судороги и часто смерть от удушья. Эти игры с химическими веществами приводят к гибели. В последние время болезнь.

Интернет – зависимость приобретает все большее распространение и соперничает по тяжести проявления с алкоголизмом и наркоманией. В основном этой болезнью страдает молодежь.

Табакокурение - это зависимость от табака. Курение в первую очередь сказывается на нервной и сердечно - сосудистой системах, замедляет физическое развитие, приводит к тяжелым болезням легких и других органов человека.

Почему мы начинаем курить?

```
graph TD; A([Почему мы начинаем курить?]) --> B[Любопытство, желание испытать на себе действие табака.]; A --> C[Стремление подражать курящим родителям, другим взрослым.]; A --> D[Желание казаться в глазах своей компании человеком опытным и искушенным.]; A --> E[Попытка снять стресс, решить возникшие проблемы с помощью курения.];
```

Любопытство,
желание
испытать на
себе действие
табака.

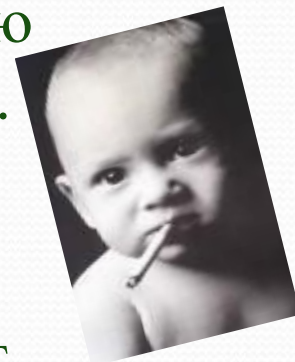
Стремление
подражать
курящим
родителям, другим
взрослым.

Желание
казаться в
глазах своей
компании
человеком
опытным и
искушенным.

Попытка снять
стресс, решить
возникшие
проблемы с
помощью
курения.

Влияние курения на молодой организм

- Нарушение обмена веществ приводит к снижению мышечной силы, повышается утомление организма.
- Портит легкие, затруднение дыхания
- Под влиянием никотина у подростков быстро ухудшается зрение. Никотин значительно повышает внутриглазное давление, а это в конечном итоге приводит к таким заболеваниям как глаукома, и полной слепоте.
- Курение снижает слух и обоняние у детей.
- Для девушек курение драматически сказывается на протекании беременности и здоровье детей.



● **Пассивным курением** называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом курящих.



- **«Курильщики по неволе»**, находясь в окружении курящих, попадают под воздействие так называемого «бокового» дымового потока, исходящего от тлеющей сигареты, в котором содержится множество высокотоксичных химических компонентов.
- У некурящих из-за обкуривания их курящими могут возникать приступы астмы, развиваться аллергия, обостряться течение ишемической болезни сердца.

Что содержится в табачном дыму?



Табачный дым содержит

- никотин,
- окись углерода,
- уголекислоту,
- синильную кислоту,
- аммиак, соединения мышьяка,
- более 4.000 активных химических соединений
- 40 канцерогенов.

Что из себя представляет никотин?

Никотин — это очень сильный нейротропный **яд**, который сначала резко возбуждает нервную систему, а затем вызывает его паралич(выключение нервной системы). Смертельная доза для человека — всего *0,01 – 0,08 грамма*.

При выкуривании одной сигареты в дыме находится 0, 008 грамма никотина. В среднем каждая сигарета сокращает продолжительность жизни человека на 6 – 10 минут.

Никотин, проникнув в организм через кровь, легко и быстро доставляется почти во все органы и ткани, нанося им вред.

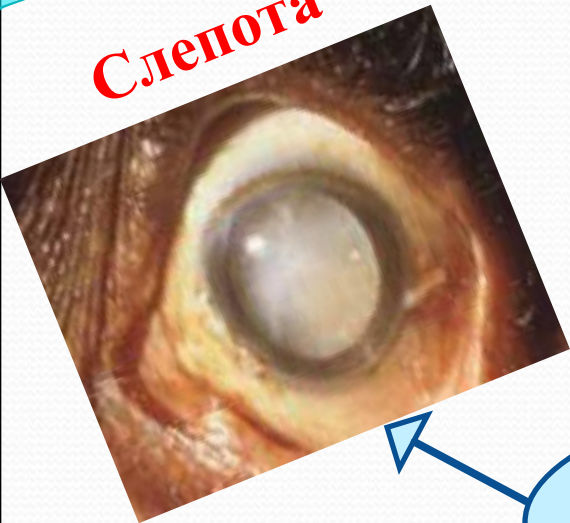
Впоследствии никотин выводится через печень, легкие почки, отравляя все на своем пути.



Вот что становится после
одной капли
НИКОТИНА.....



Слепота



**Язва ноги (2
степень)**



**Рак нижний
губы**



**Последствие
КУРЕНИЯ**

**Язва ноги (1
степень)**



Выкидыш



Последние исследования показали, что подростковое курение в России стремительно **молодеет**. Свою первую сигарету наши мальчики выкуривают еще до 10 лет, девочки – в 13-14 лет. К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.





КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?



Предлагаем курс включающий в себя 7 рекомендаций, с помощью которых специалисты советуют отвыкнуть от курения. Каждое из требований выполняй по очереди целую неделю:

1. С сегодняшнего дня старайся не держать сигареты на виду, убирай их подальше.
2. Когда тебя угощают сигаретой, отказывайся.
3. С завтрашнего дня не кури перед завтраком.
4. С сегодняшнего дня не кури после обеда.
5. Со следующей сигареты курю только до половины.
6. Щёлкай орехи или семечки, жуй резинку, соси конфету, грызи морковку или яблоко.
7. С сегодняшнего дня после каждой затяжки делай большой перерыв, лишь потом затягивайся снова.

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, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция легких увеличивается на 10 %
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.



Наша школа – территория
здоровья!

