

***Конкурсная презентация «Сделай
выбор!», созданная в рамках фестиваля
«Горизонты цифрового будущего»***

***Автор: Емелина Анна Аркадьевна
Социальный педагог МОУ «Средняя
общеобразовательная школа №4 г.Вольска
Саратовской области»***

Название работы: «Яркая жизнь без никотина!»



Каждому известно , что счастливый человек –это в первую очередь здоровый человек. Здоровье несовместимо с курением или иными вредными привычками. А счастье человека несовместимо с зависимостью от сигарет, ведь зависимость – это уже отсутствие свободы и собственного мнения. Сегодня мне хочется доказать Вам , что яркая , счастливая жизнь – это жизнь без никотина ! А Вы –постарайтесь сделать правильный выбор, ведь это Ваша жизнь)

- **Как формируется никотиновая зависимость:**
- Употребление табака – это не столько вредная привычка, сколько серьезная физиологическая и психологическая зависимость. Выкуриваешь сигарету, получаешь дозу хорошего настроения, а через несколько часов идешь за новой. Табачная промышленность с готовностью предлагает нам разные варианты доставки счастья.
- Зависимость вызывает никотин – один из компонентов табачного дыма. Он попадает в мозг примерно через 10–15 секунд после первой затяжки, что по скорости сопоставимо с вводимыми внутривенно наркотиками.
- В головном мозге никотин действует на дофаминовые структуры – таким образом закрепляется «положительный» эффект табака и формируется желание повторить его снова. Дело в том, что дофамин участвует в формировании мотивации поведения и регулирует эмоции от сделанного. Говоря проще, дофамин делает нам приятно, и появляется желание повторить.
- **НО !Помимо дофамина, никотин повышает в крови концентрацию адреналина, кортизола и других гормонов, которые выделяются при стрессе. Развивается физиологическая реакция, сходная со стрессом. Поэтому «снимать» его никотин никак не может.**



Как формируется зависимость?

- Зависимость формируется у разных людей за разные сроки, и обычно составляет от нескольких месяцев до года. На этапе ее становления человек может прекратить употребление табака самостоятельно.
- Чем дольше вы курите, тем больше вероятность того, что зависимость у вас действительно есть. Например, она проявляется повышением количества выкуриваемых сигарет. Это связано с тем, что мозг вырабатывает толерантность к никотину.



Давайте посмотрим, из чего же действительно состоят сигареты?

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших

These are some of the harmful chemicals smokers inhale.

Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастными к нему

Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке

Что табак делает с людьми?

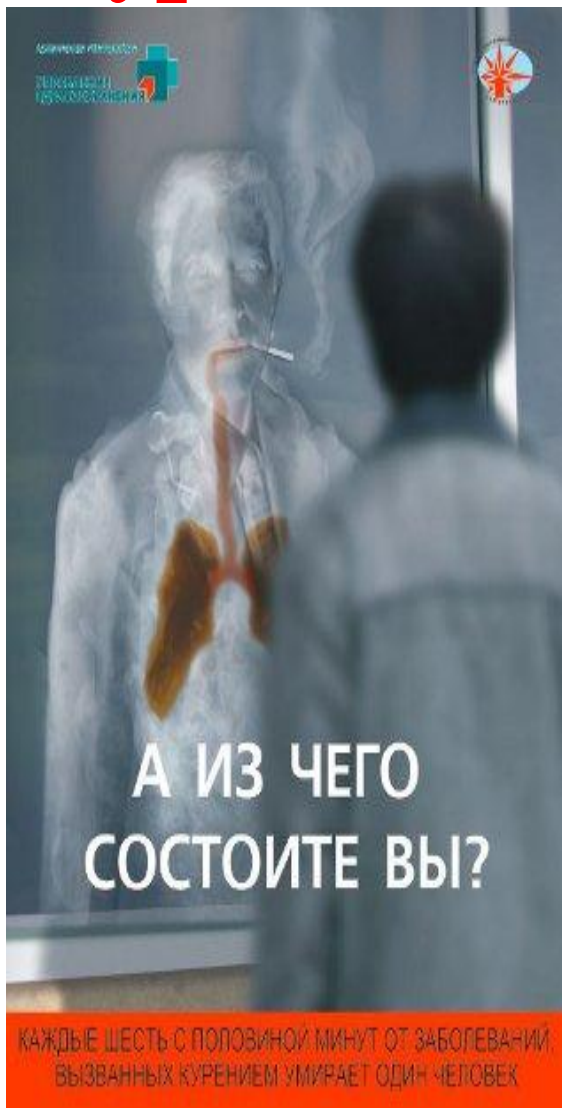
- Если кратко — ничего хорошего. Можно припомнить эйфорию от скачка эндорфинов, но это все биохимия. Того же результата можно добиться и прогулкой пешком по лестнице — **физическая нагрузка точно так же действует на человеческий мозг.**
- Про рак легких, способный испортить будущее, не знает, наверное, только отшельник. Поэтому про него мы рассказывать не будем. Давайте начнем с того, что происходит здесь и сейчас.
- Первое, что начинает действовать на человека вместе с никотином — это температура дыма. Он горячий. Слизистая оболочка банально обожжена. Ожог способствует развитию респираторных инфекций, а в эмали зубов появляются микротрещины из-за разницы температур. На неровной поверхности зуба быстрее задерживается налет и пигменты. Очень некрасиво.
- Угарный газ соединится с гемоглобином и приведет к кислородному голоданию — кровь не сможет полноценно переносить кислород тканям. Серый цвет лица тому доказательство
- Дыхательная система страдает, конечно, одной из первых. Обосновавшись в легких надолго, табачный дым приводит к хроническому кашлю. А сколько придется провести на больничном из-за частых ОРЗ? Особенно обидно, если оно придется на отпуск.
- Сердце курильщика работает с перебоями, часто страдает ишемической болезнью и подвержено инфарктам миокарда. Плюс не забывайте про кислородное голодание — раз газа в крови меньше, сердцу приходится потрудиться, чтобы донести хотя бы его до тканей. Износ сердечной мышцы наступает гораздо быстрее. Погонять на велосипеде или освоить сноуборд будет труднее.
- Пищеварительная система не является исключением — если не боитесь все того же рака желудка, то изжога, гастрит или даже язва появятся в ближайшей перспективе. Про стол №9 слышали? Да-да, тот самый, где все на пару и в протертом виде. Отвар из шиповника и протертые каши — ваши верные друзья! Вам еще хочется сделать перекур?
- У мужчин курение вызывает снижение уровня тестостерона. Вспомнили, что делает вас мужчиной? Этот гормон еще и за рост мышечной ткани отвечает, если вы вдруг тоже забыли.
- Женщинам тоже приходится непросто — снижение уровня эстрогенов тоже происходит под действием компонентов табака.

Пора подумать о будущем...

- Особенный вред курения для подростков обусловлен физиологией еще незрелого организма. Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.
- Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. Именно у малолетних курильщиков врачи отмечают постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышку, слабость. Не редки среди таких детей частые простуды и ОРЗ, расстройства работы желудочно-кишечного тракта. Среди курящих часто встречаются подростки с периодически обостряющимся хроническим бронхитом. Не менее сильно никотин и другие токсичные вещества табачного дыма сказываются на мозге подростка. Чем младше курящий, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и, как следствие, его функции.
- Специалисты выяснили, что у курящих школьников ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе. Кстати, наибольшее количество двоечников ученые обнаруживали именно среди юных курильщиков. Если первая затяжка сделана еще в детском возрасте, к тридцати годам человек может стать практически инвалидом: с хронической обструктивной болезнью легких, больным сердцем и избыточным весом.



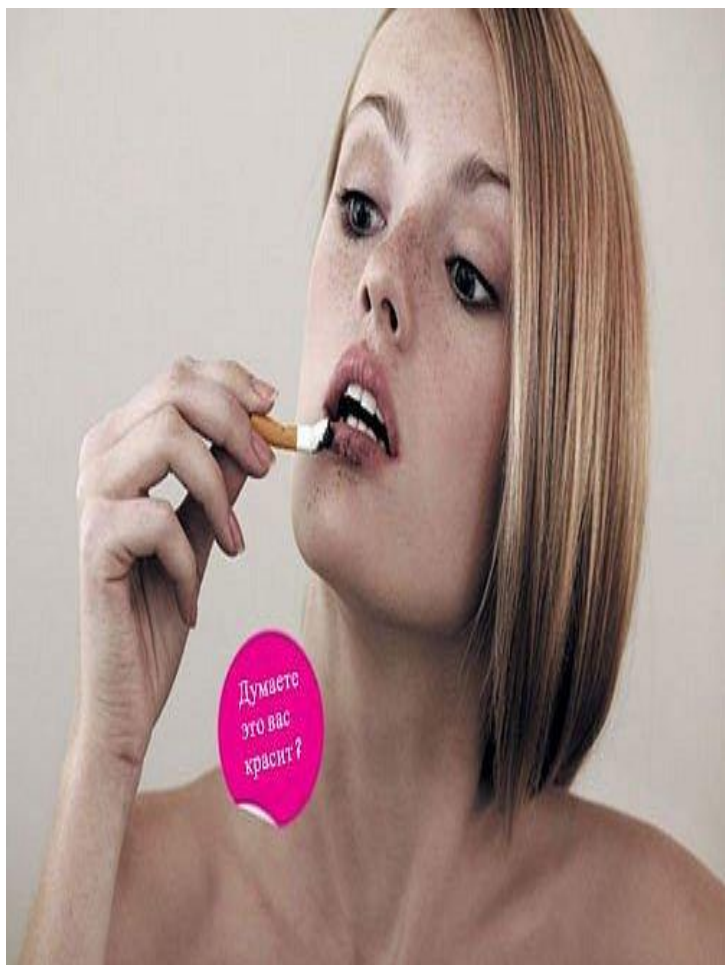
Курение тайком



Вред, причиняемый молодому организму, гораздо увеличивается в результате быстрого курения. Ведь большинство детей стараются скрывать свою тягу к табаку от родителей и учителей, а поэтому курят чаще всего тайком, торопливо, затягиваясь табачным дымом в полную силу. Они не задумываются над тем, что при таких условиях наносят себе гораздо больше вреда, так как при медленном сгорании табака дым содержит около 20% никотина, а при быстром этот процент увеличивается до 40.



Девушки ,



Сигареты - причина ужасного запаха изо рта. Приятен ли будет бойфренду твой поцелуй?

- Из-за курения волосы становятся ломкими, кожа – тусклой, а пальцы – желтыми. У курящих женщин значительно уменьшается вероятность рождения здорового ребенка
- 58% молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет признались, что расстались со своей бывшей девушкой из-за того, что им было неприятно, что она курит.





**КРАСОТА.
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТОДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**

trinixy.ru

ПРИВЫЧКА - ВТОРАЯ НАТУРА...



- **Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать военнослужащими, спортсменами, девушкам – певицами, спортсменками и др.). Курение и школьник несовместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Поэтому важно выбрать для себя в эти годы только хорошие и полезные привычки.**

Бросай!

О том, что ежедневно сотни людей умирают от болезней, вызванных курением, ты в курсе. Но все равно куришь. «Я не заболею, я просто балуюсь» или «Со мной не случится ничего плохого. Я уже бросаю» - Знакомо?



Никотин – наркотик. Поверь , сигарета ни сделала счастливым никого , кроме её производителя...



4000 ТОКСИЧНЫХ
веществ
перестают поступать
в организм

Так и должно быть
Если ты бросил курить



YES



NO

kuritsa.yad.org



Плюс 10 лет жизни

Так и должно быть
Если ты бросил курить

www.takzdorovo.ru
☎ 8 800 200 0 200



Меняйся к лучшему! Тебе решать , какой будет ТВОЯ ЖИЗНЬ)

Такой?



Или
такой:



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

**Что делает нашу жизнь
счастливой и яркой ?
Семья , друзья ,
здоровье, хорошее
настроение ; Сигаретам
здесь нет места!**



МУЗЫКА -



ДРУЖБА -

А теперь , давайте честно ответим на вопрос , что хорошего даёт сигарета ?

- **Кратковременное , сомнительное ощущение , что ты взрослый и самостоятельный , и множество недостатков – серый дым, ужасный запах , неприятное ощущение во рту , зависимость, привычка прятаться и искать глупые оправдания , вероятность заболеть серьезными заболеваниями , проблемы с законом и много других.**



**Только сильный человек может
отказаться от вредных привычек!
А ты – сильный?**



#ЯРЕШИЛ
Вести здоровый
образ жизни!

Использованные ресурсы(источники иллюстраций и источники текстовой информации):

- Слайд 2,3, фото и текст с сайта «Здоровая Россия», режим доступа:<http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/kak-formiruetsya-nikotinovaya-zavisi-most/>;
- Слайд 4 , фото, режим доступа:
http://alkogolunet.ru/photo/konkurs_antialkogolnogo_plakata/antialkogolnyj_plakat/chto_prjachetsja_v_sigarete/15-0-372;
- Слайд 5,6 , текст и фото с сайта « Так здорово» , режим доступа:
<http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/chto-tabak-delaet-s-ludmi/>;
- Слайд 7,8 текст с сайта « Так здорово», режим доступа
:<http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/o-vrede-kureniya-dlya-shkolnikov-i-podrostkov/>;
- Слайд 9 ,фото , режим доступа
:<http://vrednikotina.atSPACE.co.uk/okdyak/index.php?page=464>;
- Слайд 10 , текст и фото:
<http://logoysk.gov.by/old/sotsialnaya-sfera/zdravoohranenie/byt-zdorovym-mодно.html>;
- Слайд 11,12 ,текст с сайта «Здоровая Россия»,
<http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/zvezdy-protiv-sigaret/>;
- Слайд15, фото, Режим доступа:
<http://lib.convdocs.org/docs/index-175595.html><http://lib.convdocs.org/docs/index-175595.html>,
<http://sobitie.com.ua/dnieprodzierzhinsk/proviedien-ried-otnositiel-no-proda zhi-alkoghol-nykh-napitkov-i-tabachnykh>,
<http://minnesota.cbslocal.com/2013/09/26/report-cigarette-sales-down-tax-haul-up-in-minn/>;
- Слайд 16, видео , режим доступа <http://www.youtube.com/watch?v=xnd3UcpqUWo>.