

**НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!**


**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
И КУРЕНИЕ**



Автономная некоммерческая организация правового сопровождения граждан и их семей "Наша инициатива"

УЧЕБНЫЙ ЭЛЕМЕНТ: ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И КУРЕНИЕ

НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Йошкар-Ола 2020

Изучив данный элемент, ты сможешь:

- Осознанно сформировать ценностное отношение к своему здоровью;
- Узнать о влиянии курения на здоровье;
- Найти способы отказа от курения.

Сопутствующие учебные элементы:

- «Твое здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»;
- «Твое здоровье и наркотики»;
- «Твое здоровье и твой досуг»;
- «Твое здоровье и алкоголь»;
- «Твое здоровье и личная гигиена».



Курение табака

Активное курение - вдыхание дыма горящих сигарет, сигар, папирос.

Пассивное курение - вдыхание табачного дыма из воздуха.

Пассивное курение также вредно, как и активное курение. Разница в интенсивности воздействия.



Компоненты табачного дыма:

1. Яды:

- Окись углерода;
- Окись азота;
- Аммиак;
- Никотин.

2. Канцерогены:

- Формальдегид;
- Бензол.

3. Специфические канцерогены:

- Нитрозамины;
- Соединения никеля;
- Соединения кадмия;
- Соединения полония.

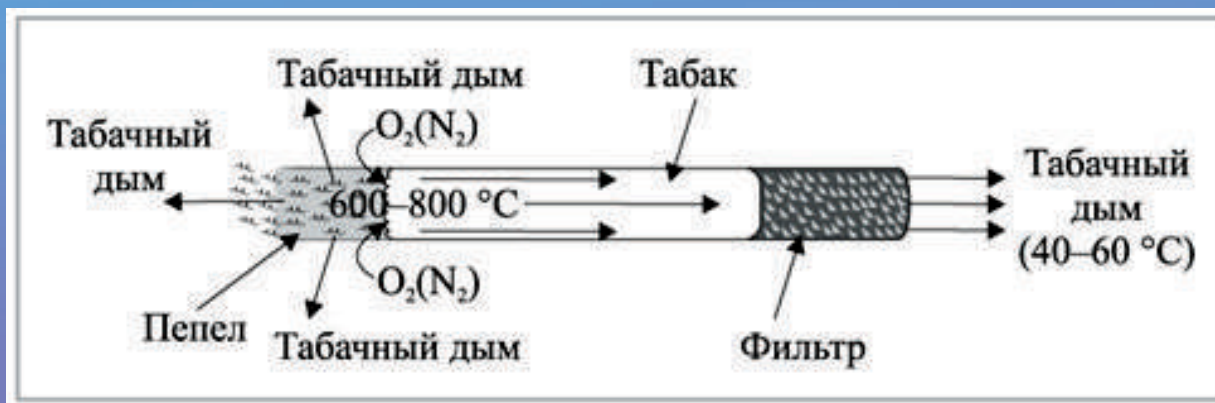


Фазы табачного дыма

Дым состоит из газообразных и твердых компонентов, называемых фазы.

Газообразная фаза содержит никотин. Поражаются сосуды.

Твердая фаза содержит смолы, воздействующие на все органы, вызывая рак.



Длительное курение приводит к:

Порче зубов, кожи, волос, появится неприятный запах изо рта, заболевания сердца, желудка, легких, проблемы в сексуальной жизни.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

**СЕРДЦЕ
ИНФАРКТ**



**МОЗГ
ИНСУЛЬТ**

**ОРГАНЫ
ДЫХАНИЯ
РАК, БРОНХИТ,
ЭМФИЗЕМА**

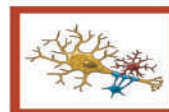


**ОРГАНЫ
ПИЩЕВАРЕНИЯ**



**РАК, ГАСТРИТ,
ЯЗВА**

**КОСТНАЯ
СИСТЕМА
ОСТЕОПОРОЗ**



**НЕРВНАЯ
СИСТЕМА
НЕВРИТЫ**

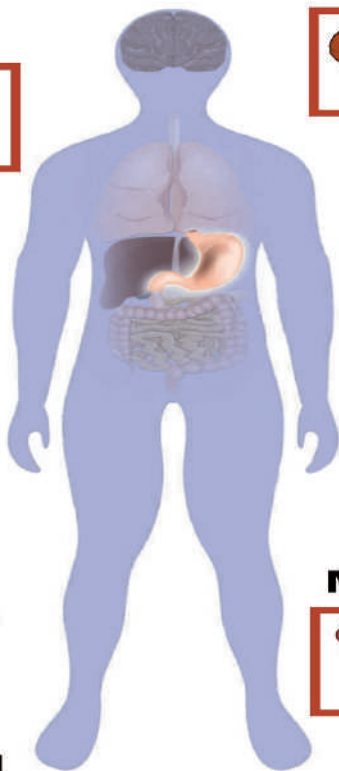
**ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ
СОСУДЫ
ГАНГРЕНА,
АМПУТАЦИЯ
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



МОЧЕПОЛОВАЯ



**СИСТЕМА
РАК, БЕСПЛОДИЕ,
ВЫКИДЫШИ,
ИМПОТЕНЦИЯ**



Стадии привыкания к табачному дыму:

Первая стадия:

- Удовольствие, снятие напряжения;
- Любопытство;
- Неумение отказать.

Вторая стадия:

- Поиск оправданий;
- Проявление симптомов заболеваний, связанных с курением;
- Расстройством сна, настроения.

Третья стадия:

- Тяга к курению;
- Интенсивное курение;
- Курение утром натощак.



Преимущества не курящего образа жизни перед курением:

- Здоровье;
- Удовольствие от жизни;
- Работоспособность;
- Привлекательность;
- Забота о себе и близких;
- Экономия;
- Успешность;
- Привлекательность;
- Свободное время.



Не буду курить, чтобы

Буду курить, чтобы

Возможности избавиться от привычки курить:

1. Психотерапия:
 - Седативная,
 - Регулирующая,
 - Стимулирующая,
 - Устраняющая стереотип.
2. Замещение:
 - Заместительная терапия,
 - Аутогенная тренировка,
 - Медикаментозное,
 - Рефлексотерапия.
3. Выработка отвращения:
 - Аверсионная терапия,
 - Рефлектотерапия,
 - Медикаментозная.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ



Как
долго
ТЫ
будешь
жить?

**Продлить Вашу жизнь
на 8-10 лет**

**Снизить риск развития
онкологических,
сердечно-сосудистых
и бронхолегочных
заболеваний
в несколько раз**

**Защитить свою семью от
пассивного курения**

Сэкономить время и деньги

Контрольные вопросы

1. Курение - вредная привычка по вдыханию дыма горящих папирос, сигарет, сигар.
 - A. Да;
 - B. Нет.
2. Курение влияет на здоровье:
 - A. Отрицательно;
 - B. Положительно;
 - C. Никак.
3. Курением ты вредишь:
 - A. Только себе;
 - B. Себе и окружающим;
 - C. Никому.
4. Никотин:
 - A. Ухудшает память и внимание;
 - B. Повышает работоспособность;
 - C. Оба ответа верны.
5. Для мужчин и женщин курение:
 - A. Уменьшает проблемы в сексуальной жизни;
 - B. Снижает риск импотенции и бесплодия;
 - C. Может стать причиной сексуальных проблем.
6. Способы отказа от курения:
 - A. Существуют;
 - B. Неизвестны.
7. Чтобы бросить, необходимо:
 - A. Обратиться к врачу;
 - B. Осознать вред курения;
 - C. Воспользоваться аутогенной тренировкой.
8. Третья стадия курения характеризуется:
 - A. Стремлением получить удовольствие и снять неприятные субъективные ощущения (раздражительность, нарушение сна);
 - B. Расстройством сна, проявлением симптомов связанных заболеваний (бронхит);
 - C. Стойкой зависимостью, интенсивным курением, часто в ночное время.
9. В табачном дыме присутствуют компоненты:
 - A. Токсины;
 - B. Канцерогены;
 - C. Все ответы верны.
10. Преимущества некурящих:
 - A. Здоровье всей семьи;
 - B. Работоспособность;
 - C. Привлекательность;
 - D. Все ответы верны.

ТЕЛЕФОН 8 (917) 707-92-15

EMAIL [3.16@MAIL.RU](mailto:3.16@mail.ru)

САЙТ [HTTP://INITIATIVE12.RU/O-NAS/](http://INITIATIVE12.RU/O-NAS/)

ГРУППА В «ВКОНТАКТЕ»

[HTTPS://VK.COM/NASHA_INICIATIVA](https://vk.com/nasha_iniciativa)