

Семья без табака:

за нашу страну



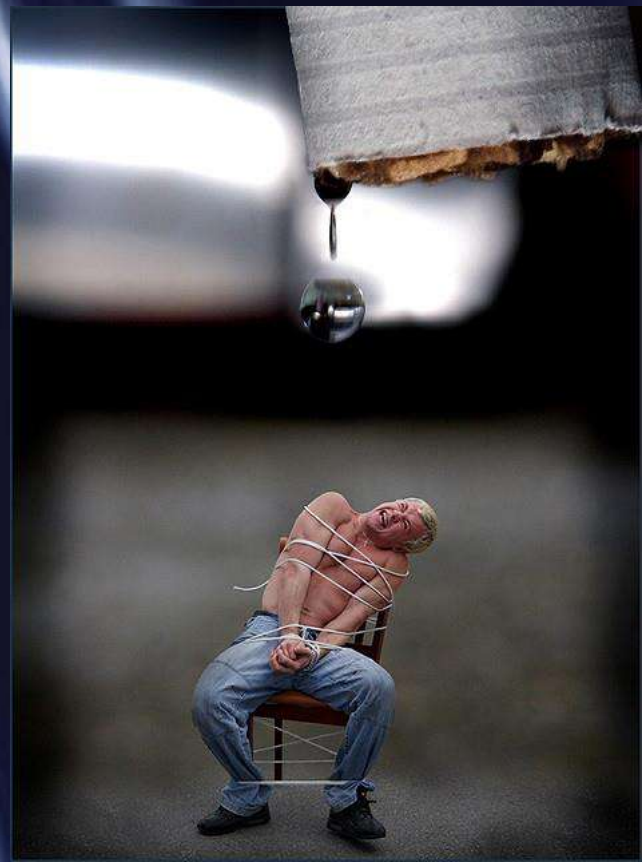
# Д. Бершадский

Мое имя – сигарета.  
Я красива и сильна.  
Я знакома с целым светом,  
Очень многим я нужна.  
Едим дымом проникаю  
Я в людей, чтоб их травить,  
Пусть, любезные, узнают,  
Как со мною им дружить.  
Мозг и сердце я дурманю  
Молодым и старикам,  
Независимо от знаний.  
Скажем прямо – слабакам.

Я в чудесной упаковке,  
У меня полно заслуг:  
Прочитайте на коробке –  
«Стюардесса», «Прима», «Друг»,  
Я особенно стараюсь  
Молодого в сети брать,  
В нем-то силы и черпаю...  
Пусть покуривает брат.  
Я живу уже столетья,  
Не берут меня года,  
Вот что значит долголетье!  
И всегда я молода!  
Я поистине бессмертна,  
Победить меня нельзя,  
Убиваю незаметно  
Вас, наивные друзья!



**Табак приносит вред телу,  
разрушает разум,  
отупляет целую нацию  
О. де Бальзак**



## *Целью превентивного /профилактического/ обучения является:*

- овладение объективными знаниями;
- формирование здоровых навыков и установок ответственного поведения, которые должны снизить вероятность приобщения к употреблению табака и других психоактивных веществ.

# Задачи:

1. Привить навыки внимательного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью своих детей;
2. Сконцентрировать внимание родителей на пагубном воздействии вредных привычек на здоровье ребенка
3. Познакомить с причинами и последствиями курения



Проблема курения-одна из масштабных проблем общества .



Есть выход из  
сигаретных джунглей!

Что такое «курение»?



# Исторические сведения о мерах борьбы с табакокурением

- *Англия:* курильщикам отрубали головы и выставляли для всеобщего обозрения на площади;
- *Испания:* монахов, замеченных в курении табака, заживо замуровывали в монастырской стене;
- *Турция:* курильщикам вырывали ноздри, сажали на кол;
- *Россия:* в 1649 году царь Михаил Романов издает указ: "Запрещаю ввозить табак, а пойманных торговцев повелеваю ссыпать в дальние города, также портить им ноздри и резать носы. Всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить кнутом, пока не сознается, откуда получил".



## Для профилактики табакокурения:

- **Федеральный закон от 10 июля 2001 г. N 87-ФЗ "Об ограничении курения табака" (с изменениями от 31 декабря 2002 г., 10 января 2003 г., 1 декабря 2004 г.)**
- **Федеральный закон от 2 января 2000 г. N 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (с изменениями от 30 декабря 2001 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 22 августа 2004 г., 9 мая 2005 г.)**
- **Федеральный закон от 18 июля 1995 г. N 108-ФЗ "О рекламе" (с изменениями от 18 июня, 14, 30 декабря 2001 г., 20, 22 августа, 2 ноября 2004 г., 9 мая, 21 июля 2005 г.)**
- **Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 28 февраля 2005 г. N 163 'Об утверждении предупредительных надписей о вреде курения табака«**
- **Приказ Минздрава РФ от 13 июля 1998 г. N 213 "О создании Координационного Центра Минздрава России по преодолению курения**

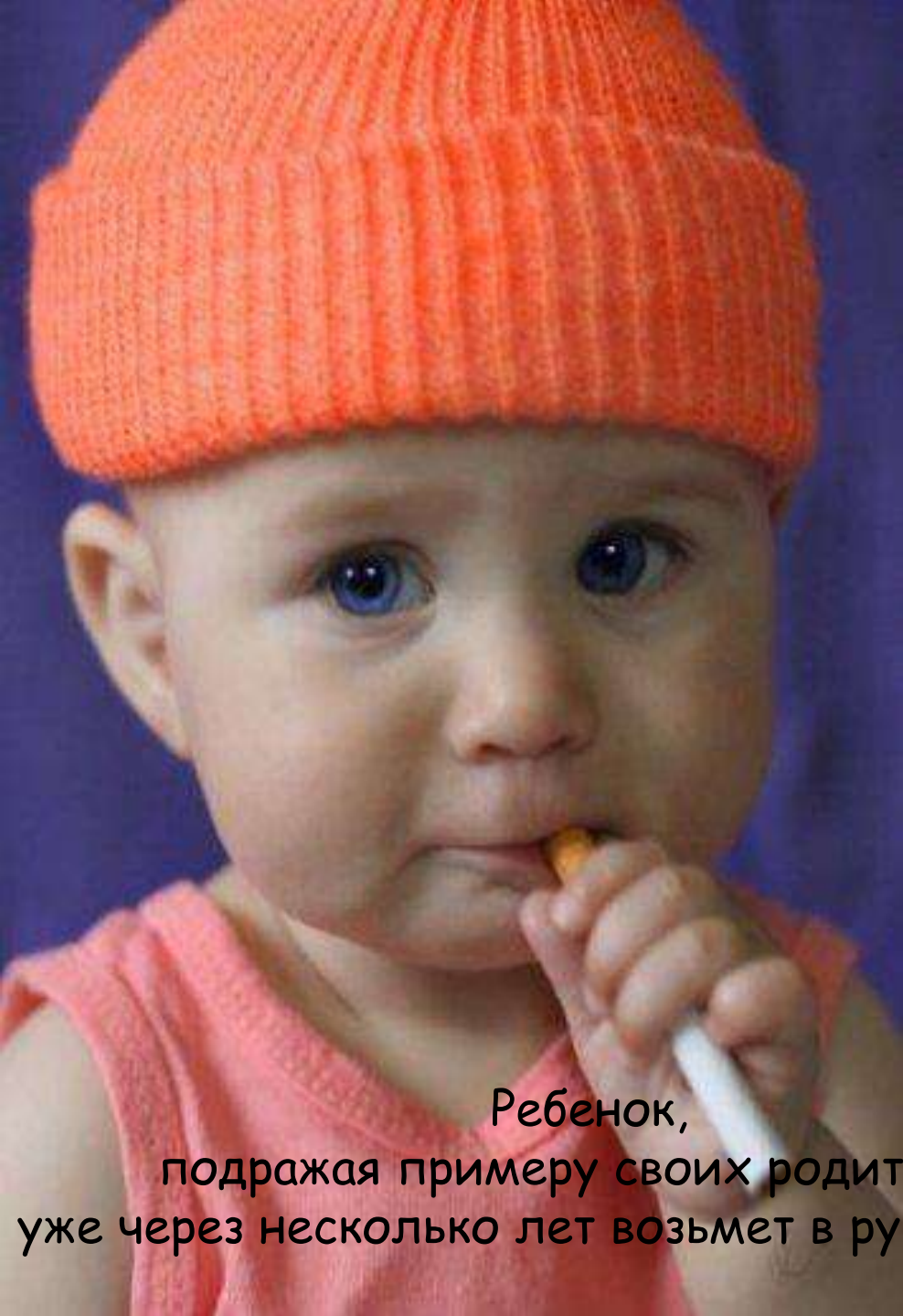
Наша страна  
занимает  
первое место  
по  
подростковому  
курению и  
четвертое -  
по уровню  
курения среди  
взрослых





С КАЖДОЙ НОВОЙ  
ЗАТЯЖКОЙ ГИБНЕТ  
БУДУЩЕЕ НАЦИИ

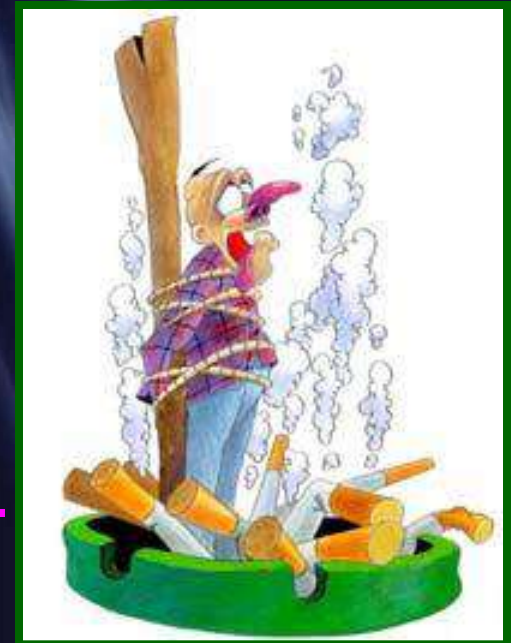




Ребенок,  
подражая примеру своих родителей  
уже через несколько лет возьмет в руки сигарету

# Причины курения

- Неуверенность в себе.
- Неумение совладать с собой в трудной ситуации.
- Чтобы не поправиться.
- Чтобы быть модным.
- Пример родителей.
- Желание выделиться..
- Любопытство.
- Желание не отстать от компании.
- «Маленькие радости».





Подражая примеру взрослых,  
все больше детей и подростков  
становятся зависимыми от табака  
людьми

# Формирование зависимости

- «пик» приобщения к курению приходится на подростковый и юношеский возраст.
- Если подросток выкурил хотя бы 2 сигареты, то в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь.





**Выделяют три  
стадии  
никотиновой  
наркомании**





**«Один курит – весь дом  
болеет»**



**$\frac{1}{4}$  никотина в организме курильщика  
 $\frac{1}{4}$  в окурке  
 $\frac{2}{4}$  в помещении**

# Пассивное курение



# Увлекательная жизнь курильщика



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



12 миллиардов в год

2520000 т окурков

720 т синильной кислоты

108000 т никотина

600000 т угарного газа

Из закуривших подростков каждый  
четвертый умрет от заболеваний,  
связанных с курением  
( рак легкого, инфаркт миокарда)



# Ампутация ноги курильщика



**А ЧТО ПОТОМ???**





# МИНИ -ТЕСТ

- Напишите на листочках 5 женских и 5 мужских имен, тех людей, которых вы знаете.
- А теперь напротив каждого имени отметьте, курит ли этот человек.
- Посчитайте, каково число курящих, а сколько некурящих.



# Мозговой штурм «Хорошо или плохо»

**Задание для учащихся:** Записать преимущества некурящего человека. Кто больше?

**Задание для родителей.** Записать самые неприятные (какие только придут в голову!) слова по поводу курения.

# Мозговой штурм «Хорошо или плохо»

Заполните таблицу

«Плюсы и минусы курения»

«+» курения	«-» курения

# МИФЫ О КУРЕНИИ



## Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?

1. *Кругом полно дымящих толстяков.*
2. *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*

*Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*

# МИФЫ О КУРЕНИИ.

## Курение успокаивает нервы?



1. Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.
2. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

**Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.**

# МИФЫ О КУРЕНИИ.



## ☀ На морозе сигарета согревает?

1. Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).

Стоит ли так "греться" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

# **ВЫВОДЫ:**

- Болезни, возникающей **только от курения не существует.**
- **НО...** продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)
- Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.

«Курение - медленное самоубийство».

**Скажи себе : «Нет!»**

Прекращать дурные привычки надо сразу.

Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

**Человек с сильной волей никогда не начнет курить!**

От причин, связанных с употреблением табака,  
**умирает каждый пятый.**

Ежегодно мы **теряем 500 тысяч человек!**

(по данным Всемирной организации здравоохранения).



*31 мая – Международный день борьбы  
с курением.*



Украшайте свою жизнь!





Я не курю.  
Это не интересно!


Создана студией «Нестандарт.ком» против курения

Я не курю

Это не современно.



Сотрудники студии «Мастандарт» — но-пропа курения

A man with short hair, wearing a light grey jacket over a black t-shirt, is looking upwards and to the left. He is standing in front of a modern building with a glass facade that reflects the sky. The building's structure is visible through the glass panels.

Я не курю.

Это не выгодно.

Сотрудники студии «Медиадаст» — за против курения

Я не курю.  
Это не модно.



Сотрудники студии «Истандарт» — но-пропа курения

A black and white advertisement for anti-smoking. The central focus is a large, circular 'no smoking' sign. The sign consists of a thick black border, a white interior, and a black diagonal slash. In the background, there are several photographs of children: a young boy on the left is shown in profile, lighting a cigarette; a group of three boys in the upper center are also shown smoking; a boy on the right is looking at the camera while smoking; and a boy in the bottom right corner is wearing a bucket hat and smoking. The text is overlaid in red at the bottom.

**МИНЗДРАВУ НАТПЛЕВАТЬ  
НА НАС И НАШЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

**Закурив сигарету - подумай...**





*Не курите? Не курите!*



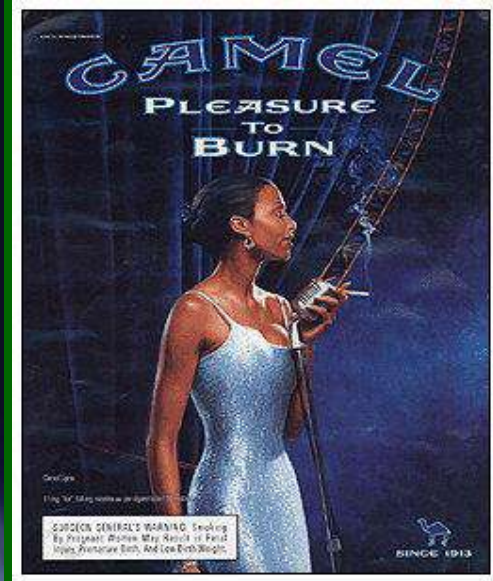
*Жизнь в кайф!*



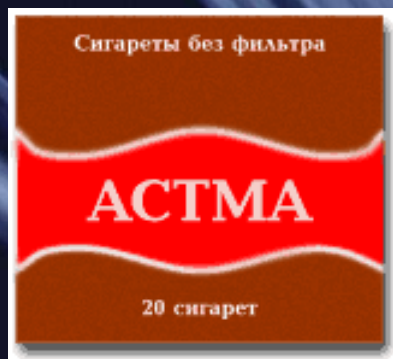
# Как бросить курить?

- С чего же начать? Прежде всего с разрушения сложившегося стереотипа психологической зависимости от сигареты. Желательно, например, определить в какие моменты у Вас возникает непреодолимое желание закурить и при этом воздержаться от сигареты; попробуйте не курить в течение целого дня или резко сократите число выкуриваемых сигарет.
- Если это удалось, то Вы можете смело сказать: "Я в состоянии бросить курить!".
- И еще один совет. Значительно легче бросить курить, находясь на отдыхе, сменив при этом привычную обстановку, а отказавшись от курения, никогда и ни при каких обстоятельствах находясь в дружеской компании, после нервного трудного дня, при любых отрицательных эмоциях Вы не должны прикасаться к сигарете. Одна единственная сигарета, даже одна затяжка, навсегда перечеркнет затраченные усилия.
- Специалисты считают, что существует *два основных* способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда; и постепенный, медленный, поэтапный.
- В чем их различие! Первый способ вполне пригоден для лиц, только что начавших курить: детей, подростков, юношей, девушек, у которых явление абстиненции (депрессия, потеря аппетита, бессонница, тошнота), при отказе от курения бывают выражены слабо и легко переносятся.
- Второй способ - постепенное отвыкание от курения, при котором количество выкуриваемых сигарет систематически уменьшается вплоть до полного отказа. Этот способ можно рекомендовать курильщикам со стажем и лицам старше 50-ти лет. Пользуясь этим методом, курильщик постепенно привыкает к ежедневному подсчету выкуриваемых сигарет, и тем самым способствует укреплению решения об отказе от курения. иными словами, происходит психологическая перестройка.
- Однако, пользуясь указанными методами, ни один курильщик не в состоянии полностью избежать явлений абстиненции. Другое дело, что степень явлений абстиненции в каждом конкретном случае бывает выражена по-разному (легкая, средняя, тяжелая). Особенно сильно эти явления выражены в первые 3-7 дней с момента отказа от курения, продолжаются около 4-х недель, после чего постепенно угасают. Помните, что без сигарет жить можно, должно и нужно!
- Будьте здоровы!





# Найди скрытый смысл рекламы



- «вступай в союз мертвецов»
- «Выкури 20 пачек и выиграй гроб.»
- «Вкус, объединяющий загробный мир.»



# ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ

## Гликол пропилен

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

## Бензоапирен

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 вас горят губы и плохо пахнет изо рта



These are some of the harmful



## 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.

# В СИГАРЕТЕ

## 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. Химикат применяется в бальзамировании для сохранения умерших тел.



chemicals smokers inhale.

## Кадмий

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



## Аммоний

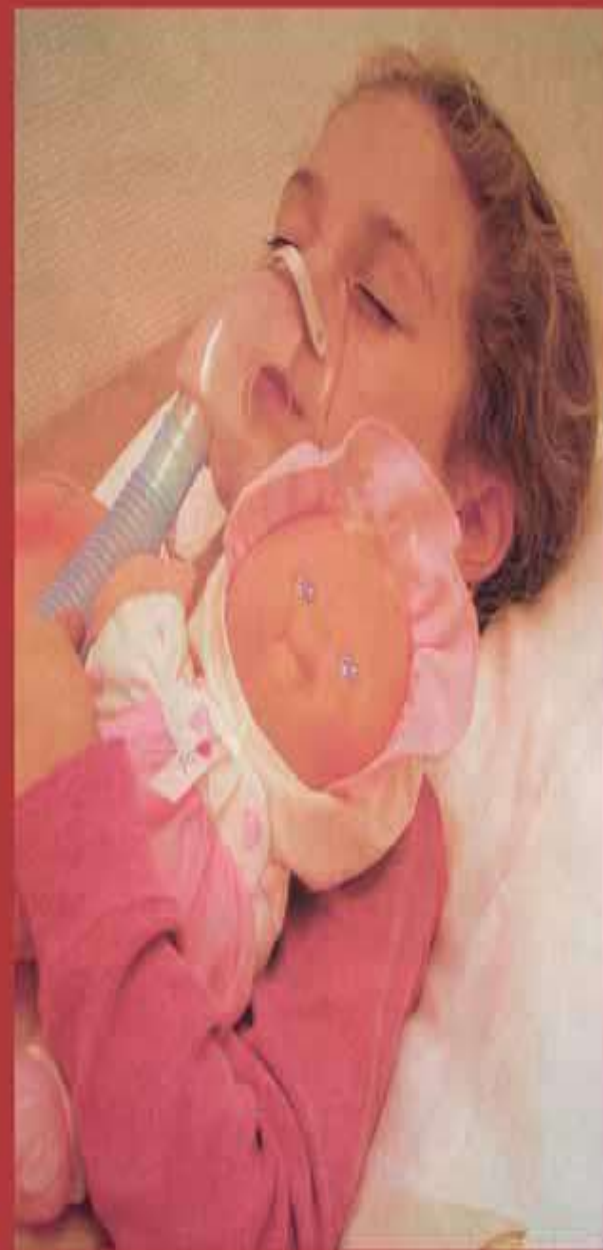
Ученые нашли, что аммоний помогает вам усваивать табак, из-за чего вы становитесь все более пристрастны к нему.



## Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке.





**Астма: 1 000 000 детей, болеющих астмой, страдают из-за пассивного курения!**

**If what happened on your  
inside happened on your outside,  
would you still smoke?**



**Если бы то, что  
происходит у  
тебя внутри,  
происходило  
снаружи, ты бы  
курил?**





**ПОЧЕМУ БЫ ИХ НЕ НАЗВАТЬ**



**СВОИМИ ИМЕНАМИ?**

СЕГОДНЯ...



И ТОЛЬКО  
**СИГАРЕТА**  
ОСТАНЕТСЯ  
ПРЕЖНЕЙ...



ЗАВТРА...

# Что дает отказ от курения:

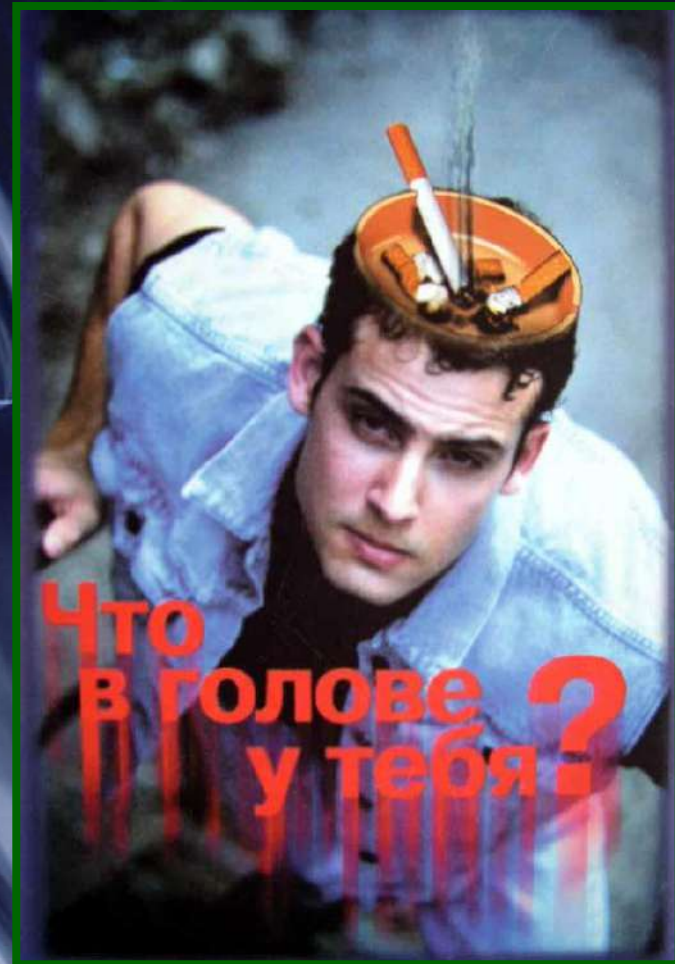
Избавление от ежедневной интоксикации организма.

Уменьшение риска развития рака легкого, болезней сердца и сосудов

Вы избавляетесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды.

Вы сохраните деньги на другие расходы.

Вы спасете своих детей от заболеваний органов дыхания.



# Что дает отказ от курения:



Вы избавляетесь от утреннего кашля.

Вы уменьшаете шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет.

Вы реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.

У вас заметно меньше будет морщин на лице.

Вы получаете контроль над своей жизнью.

# Родителям

- 1. Если вы хотите, чтобы ребенок бросил курить, лучший способ – отказаться от курения и вам, и всем членам семьи.
- 2. В доме не должно быть сигарет, пепельниц с окурками.
- 3. Не приглашайте в гости курящих друзей и родственников.
- 4. Родители должны помочь ребенку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения.

Главное слагаемое успеха -  
это испытать счастье дышать  
свободно.

*«Приобрести здоровье-храбрость,  
сохранить его – мудрость,  
а умело распорядиться им – искусство!»*

*Ф. Вольтер.*

# Литература:

- Жизнь без вредных привычек. Учебно-методическое пособие по предупреждению табакокурения в общеобразовательных учреждениях /Авт.– сост.: В.Н.Швецова, П.П. Миненко; под общ. ред. Л.И. Мироновой. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2003– 60 с.
- . Гаткин Е. Вредные привычки и их социальные последствия.//ОБЖ, № 2,1999, с. 54-56.
- . Касаткин В.Н. и др. Принципы создания программы профилактики курения в школе.//Вестник образования, № 13, 2001, с. 57-71.
- 3. Костюченков В.Н. и др. Вредные привычки или здоровье – выбирайте сами. – Смоленск, 2001.
- Жизнь без вредных привычек. Учебно-методическое пособие по предупреждению табакокурения в общеобразовательных учреждениях /Авт.– сост.: В.Н.Швецова, П.П. Миненко; под общ. ред. Л.И. Мироновой. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2003– 60 с.
- 1. Еникеева Д. И. «Для мальчиков, или как стать настоящим мужчиной»
- Москва, «АСТ- ПРЕСС»
- 2. Генкова Л. Л. «Почему это опасно?»
- Москва, Просвещение, 1989 г.
- 3. Стан В. В. «Правильное гигиеническое воспитание – залог здоровья»
- Москва, «Медицина», 1987 г.
- 4. Матвеев В. Ф. «Профилактика вредных привычек школьников»
- Москва, Просвещение, 1989 г.
- 5. Ягодинский В. Н. «Школьнику о вреде никотина»
- Москва, Просвещение, 1986 г.
- 6. [www.photosight.ru/photo](http://www.photosight.ru/photo)
- 7. [www.gifs.ru](http://www.gifs.ru)



Спасибо

за сотрудничество и внимание!