



основан в 1930

С традициями милос
в век инноваци

**Курить - не модно!
Модно - не курить!**

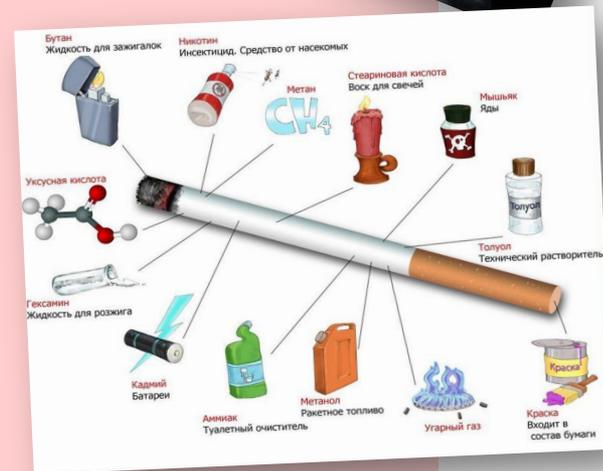
Презентация содержит запрещающие знаки
Специальность: 34.02.01 – Сестринское дело

Исполнитель: студентки IV курса, 492 группы МС
Саитова Екатерина Асхатовна и Саитова Анна
Асхатовна
Руководитель: Чинова Юлия Сергеевна

Ирбит
2020

Содержание

- Статистические показатели ВОЗ
- Как курение влияет на организм?
- Химическое составляющее сигареты
- Почему люди начинают курить?
- Мифы о курении
- Как бросить курить?
- Профилактика курения



Согласно статистическим показателям ВОЗ, в России курят:

- 65 % мужчин;
- 30 % женщин
- всего курят 44 млн взрослых. Это составляет 40% населения страны – **самый высокий показатель употребления табака!**



Как курение влияет на организм?

Уменьшает содержание кислорода в крови

Ведет к заболеваниям дыхательной системы

Ведет к преждевременному старению

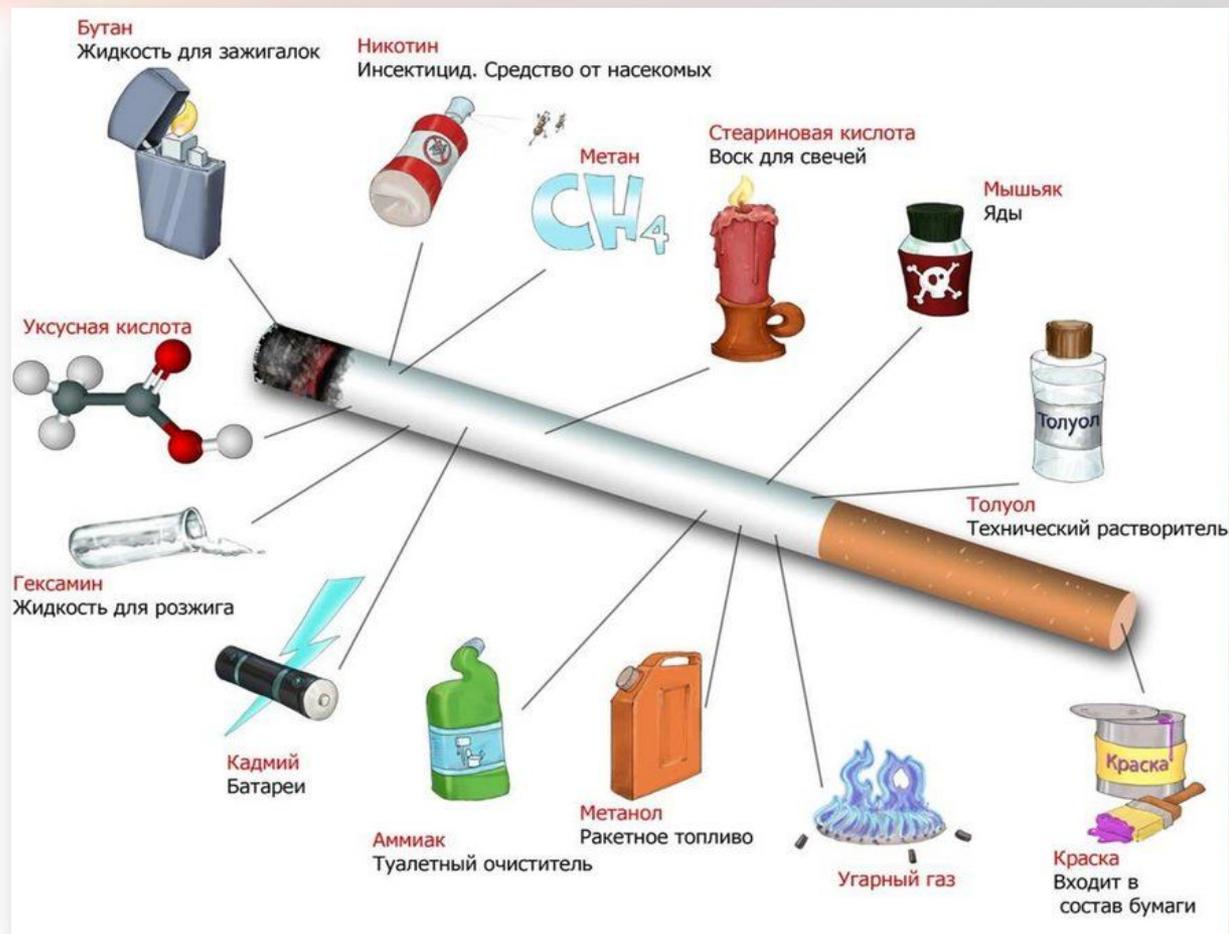
Приводит к сердечнососудистым заболеваниям и гипертоническим кризам

Повышает риск выкидыша у беременных

В 20 раз повышает риск онкологических новообразований полости рта, почек, поджелудочной железы



Химическое составляющее сигареты



Почему люди начинают курить?

1. Потребность в постоянной стимуляции органов чувств (Основной фактор)
2. Нервозность, беспокойство
3. Неумение расслабляться и справляться со стрессом



Почему люди начинают курить?

4. Скванность в общении, волнительность и робость перед людьми
5. Подверженность чувству скуки
6. Слабо развитая сила воли
7. Заблуждения, вызванные недостатком информации

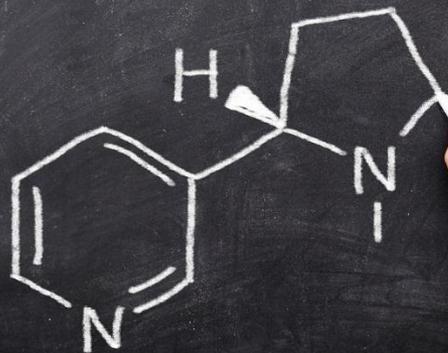


Мифы о курении

Миф первый: «Сигарета помогает расслабиться»

Реальность: Никотин раздражает нервную систему

NICOTINE



Мифы о курении

Миф второй: «Бросишь курить – растолстеешь»

Реальность: Толстеют от «заедания» вредной привычки



Мифы о курении

Миф третий: «Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»

Реальность: Дети в утробе курящей матери «задыхаются»

Мама, мне нечем дышать



Мифы о курении

Миф четвертый: «Отказ от сигарет после многих лет курения – слишком большой стресс»

Реальность: «Организм уже привык к никотину и должен его получать» – самоубийственная тактика



Мифы о курении

Миф пятый: «Легкие сигареты менее вредные»

Реальность: на самом деле это является еще одной
уловкой производителей



Мифы о курении

Миф шестой: «Существуют безопасные способы курения»

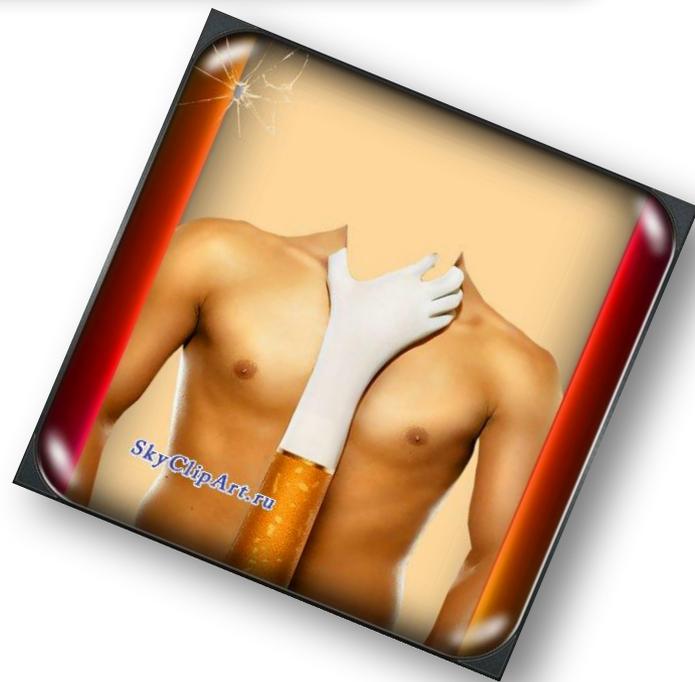
Реальность: Кальяны и «вейпки» могут вызвать заболевания дыхательных путей



Мифы о курении

Миф седьмой: «Курение – личный выбор»

Реальность: СМИ и реклама прививают привычку курения



Мифы о курении

Миф восьмой: «Вред пассивного курения не доказан»

Реальность: Доказано, что именно **пассивное курение** – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих.



Как бросить курить?



- ✓ Бросайте курить резко, не думая о мифах, будьте уверены, что вы делаете грамотный и правильный выбор.
- ✓ Найдите себе хобби
- ✓ Общайтесь с правильными людьми
- ✓ Думайте о своем организме
- ✓ Займитесь саморазвитием
- ✓ Займитесь спортом
- ✓ Сообщите всем знакомым о вашем решении

Профилактика курения

Наиболее эффективным способом профилактики табачной зависимости являются занятия спортом. Это научно доказанный способ уменьшить склонность к курению, особенно в самом начале до зависимости.





основан в 1930

С традициями милос
в век инновации



**Курить - не модно!
Модно - не курить!**

Презентация содержит запрещающие знаки
Специальность: 34.02.01 – Сестринское дело

Исполнитель: студентки IV курса, 492 группы МС
Сайтова Екатерина Асхатовна и Сайтова Анна
Асхатовна
Руководитель: Чинова Юлия Сергеевна

Ирбит
2020