



основан в 1930

С традициями милос  
в век инновациі

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

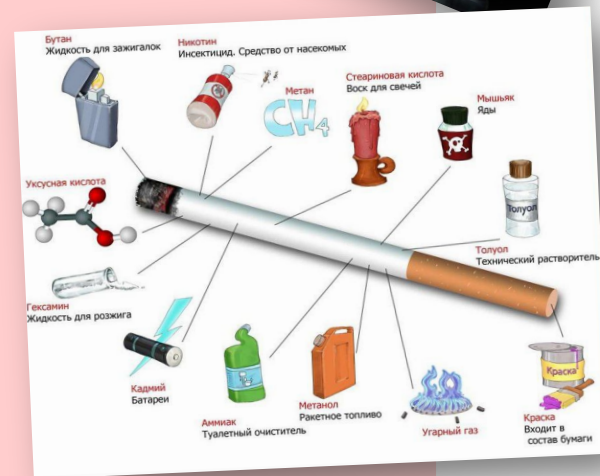
**Презентация содержит запрещающие знаки**  
Специальность: 34.02.01 – Сестринское дело

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

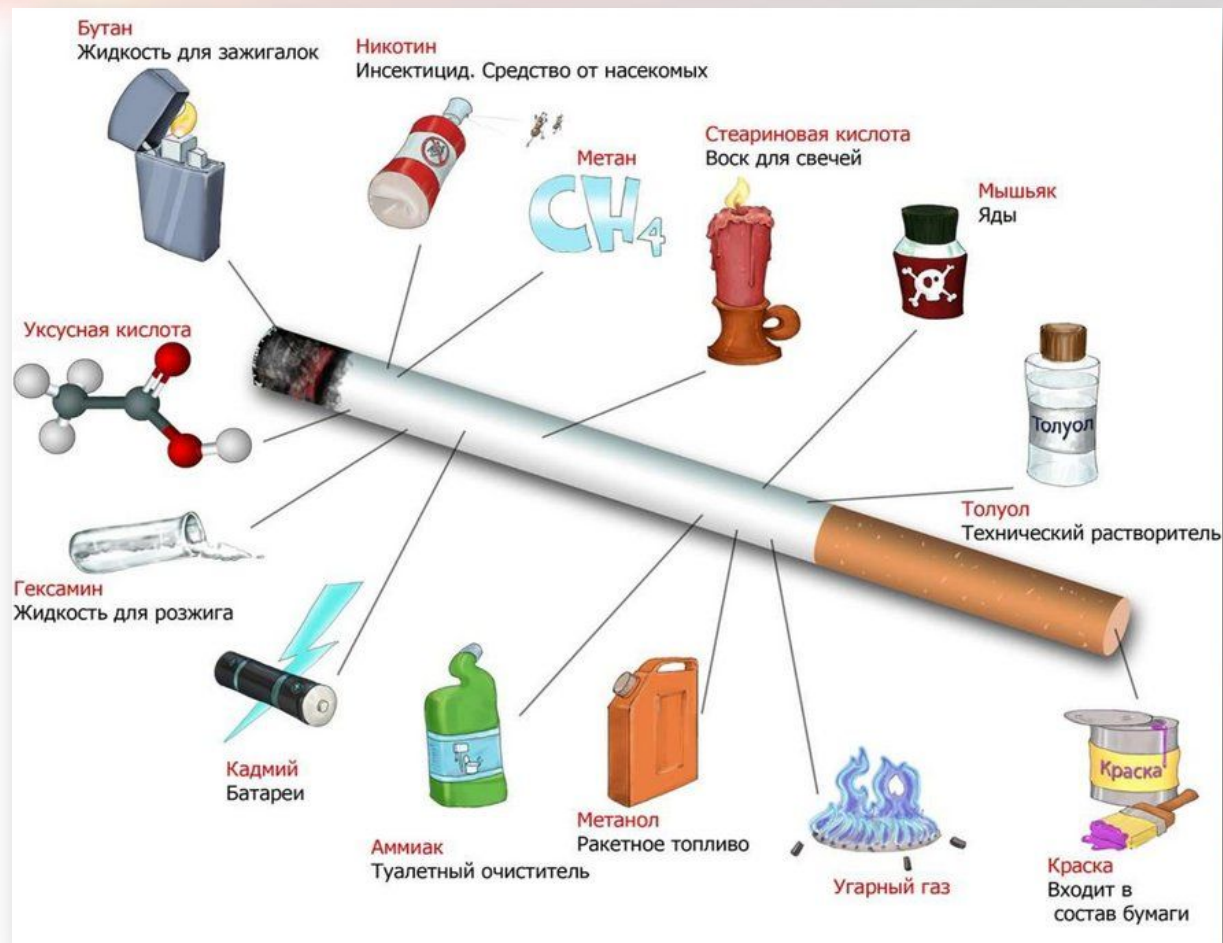
Приводит к сердечнососудистым заболеваниям и гипертоническим кризам

Повышает риск выкидыша у беременных

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



# Химическое составляющее сигареты



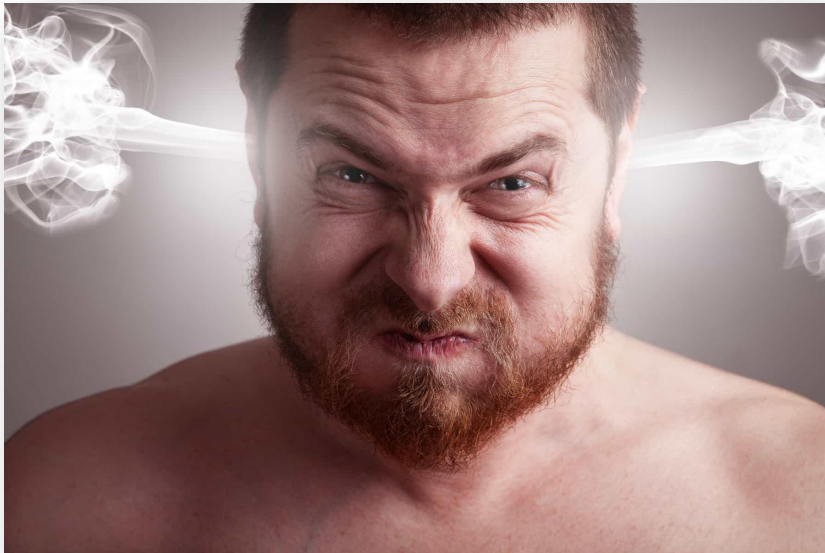
# Почему люди начинают курить?

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



# Почему люди начинают курить?

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

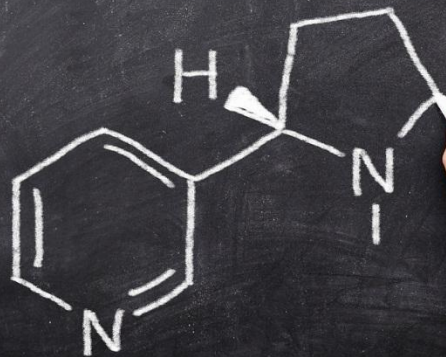


# Мифы о курении

**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