

Профилактика курения среди несовершеннолетних



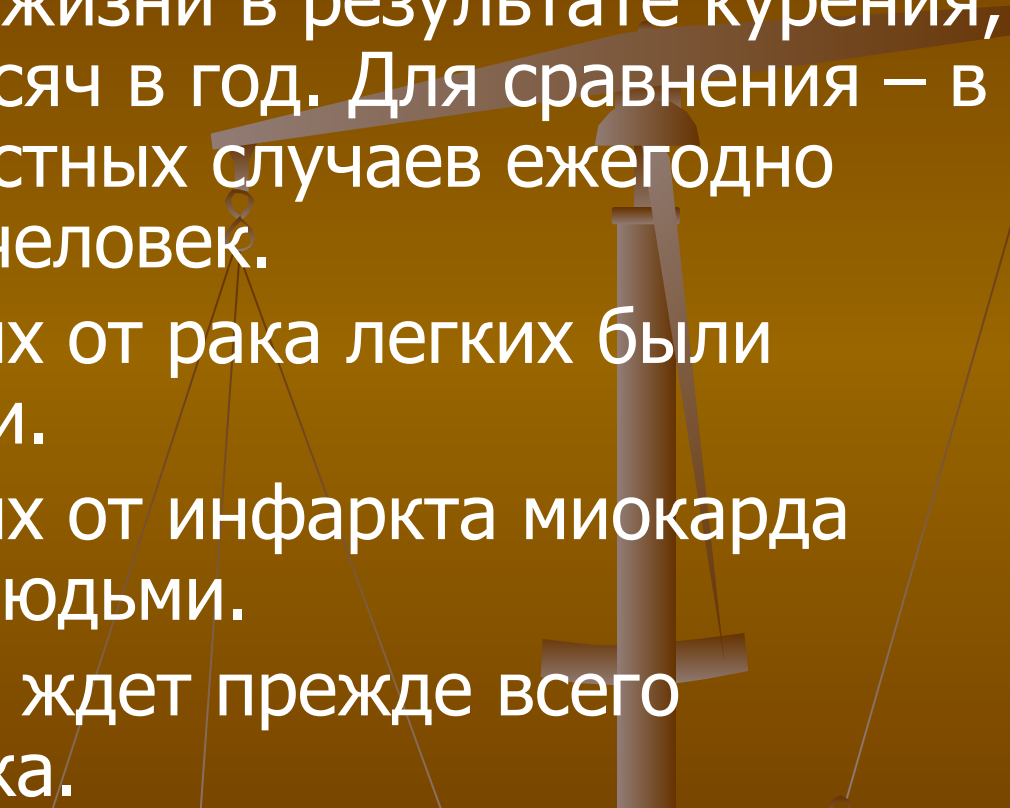
Выполнили: учащиеся 9 Б
класса

Руководитель –
И.В.Долгополова

Анализ фактов и статистика по проблеме

Количество выкуриваемых сигарет в день (шт.)	Курящие мужчины (%)	Курящие женщины (%)
1-9	10%	20%
10-19	22%	18%
20-29	17%	8%
30 и более	10%	4%



- Курение – это важнейшая из причин, приводящая к заболеваниям, инвалидности и смертельному исходу. Количество людей, которые ушли из жизни в результате курения, доходит до 70 тысяч в год. Для сравнения – в результате несчастных случаев ежегодно гибнет 11 тысяч человек.
 - 85% всех умерших от рака легких были курящими людьми.
 - 25% всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми.
 - Инфаркт в 40 лет ждет прежде всего курящего человека.
- 

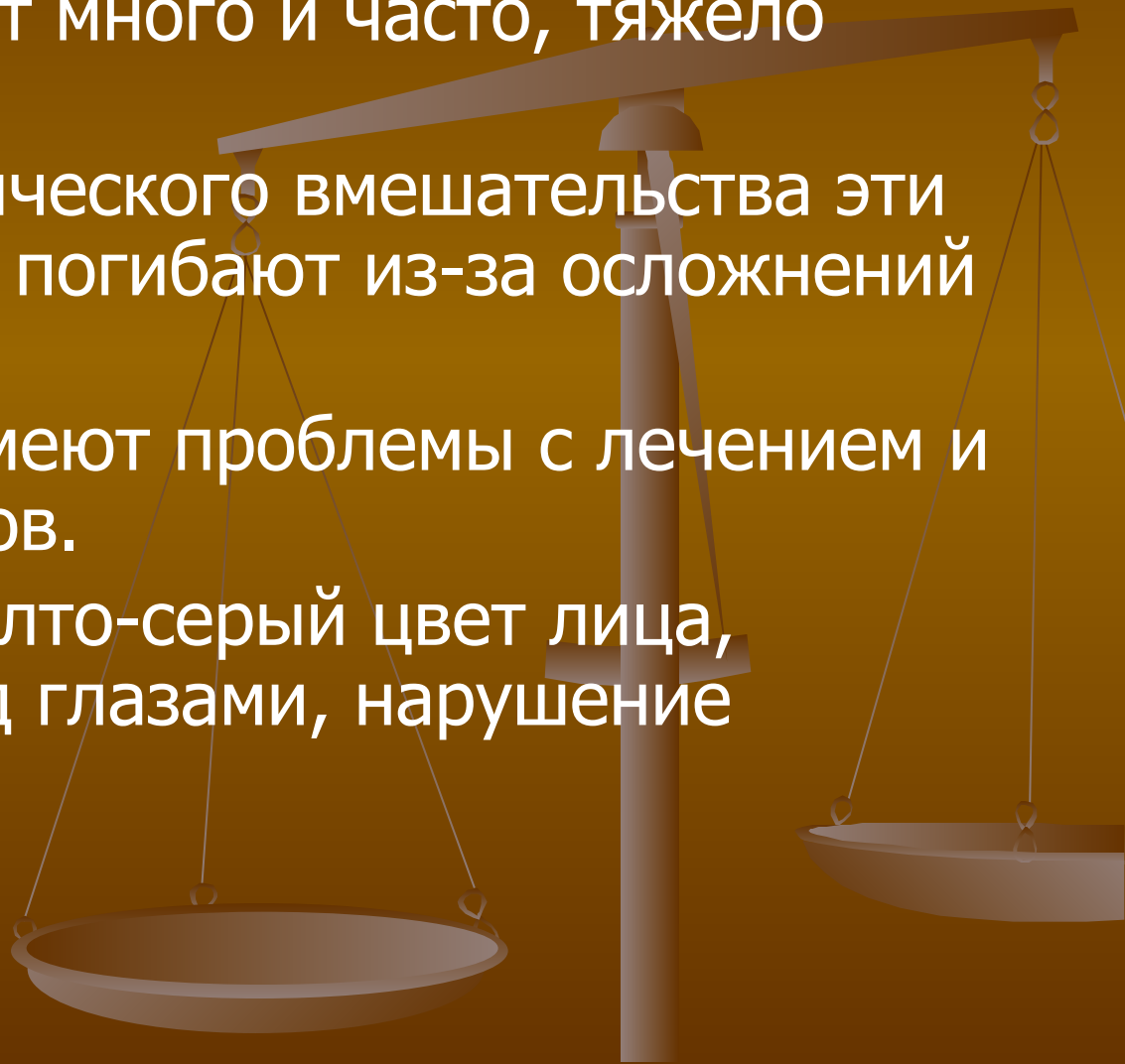
Болезни, связанные с курением:

- Бронхит
- Эмфизит
- Болезни сердца
- Инфаркт
- Рак легких и другие раковые заболевания
- Болезни желудка и 12-перстной кишки



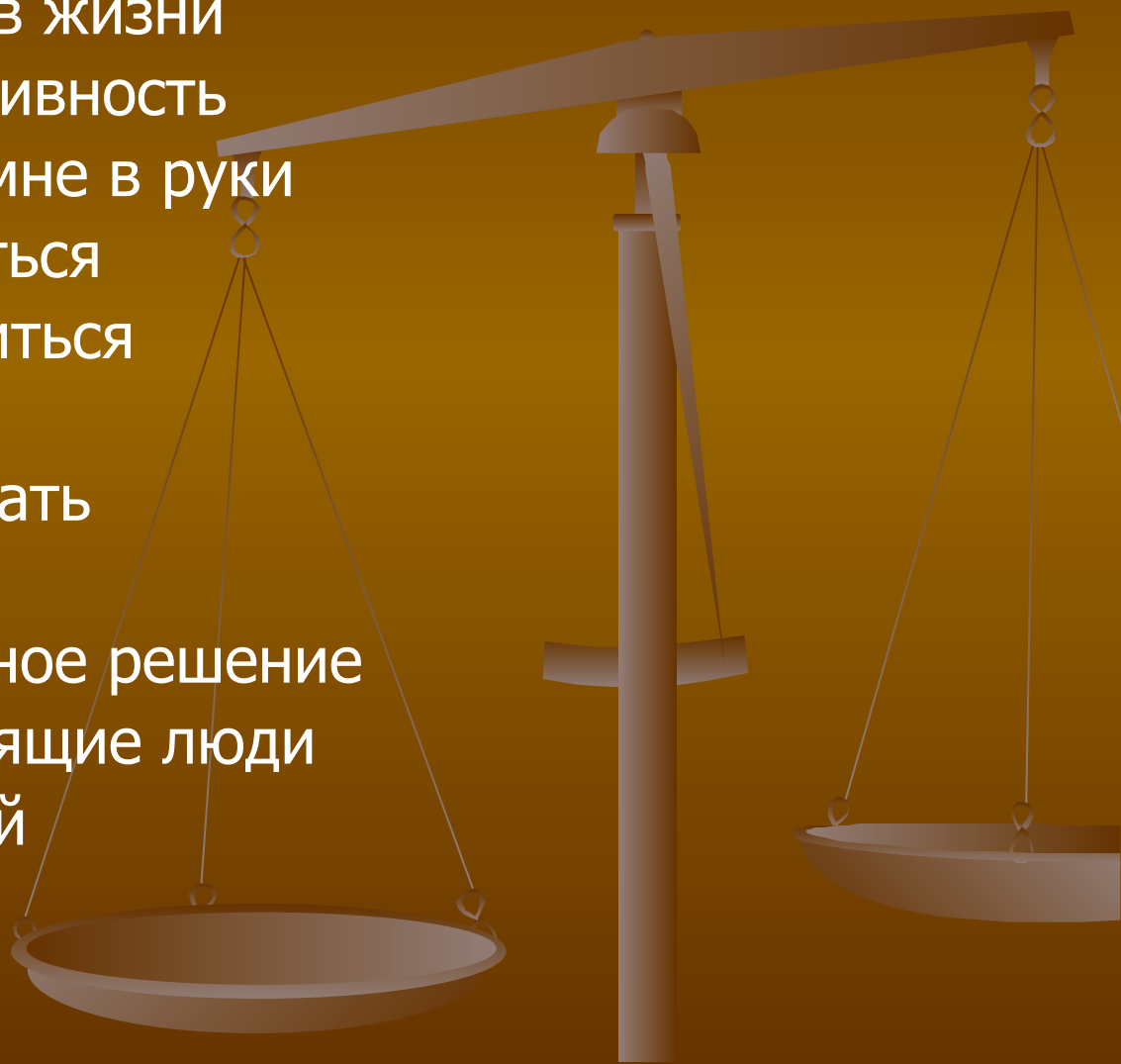
Какие проблемы со здоровьем у курящего человека?

- Курящие кашляют много и часто, тяжело дышат.
- Во время хирургического вмешательства эти люди страдают и погибают из-за осложнений с дыханием.
- Курящие люди имеют проблемы с лечением и сохранением зубов.
- Внешний вид: желто-серый цвет лица, темные круги под глазами, нарушение кровоснабжения.



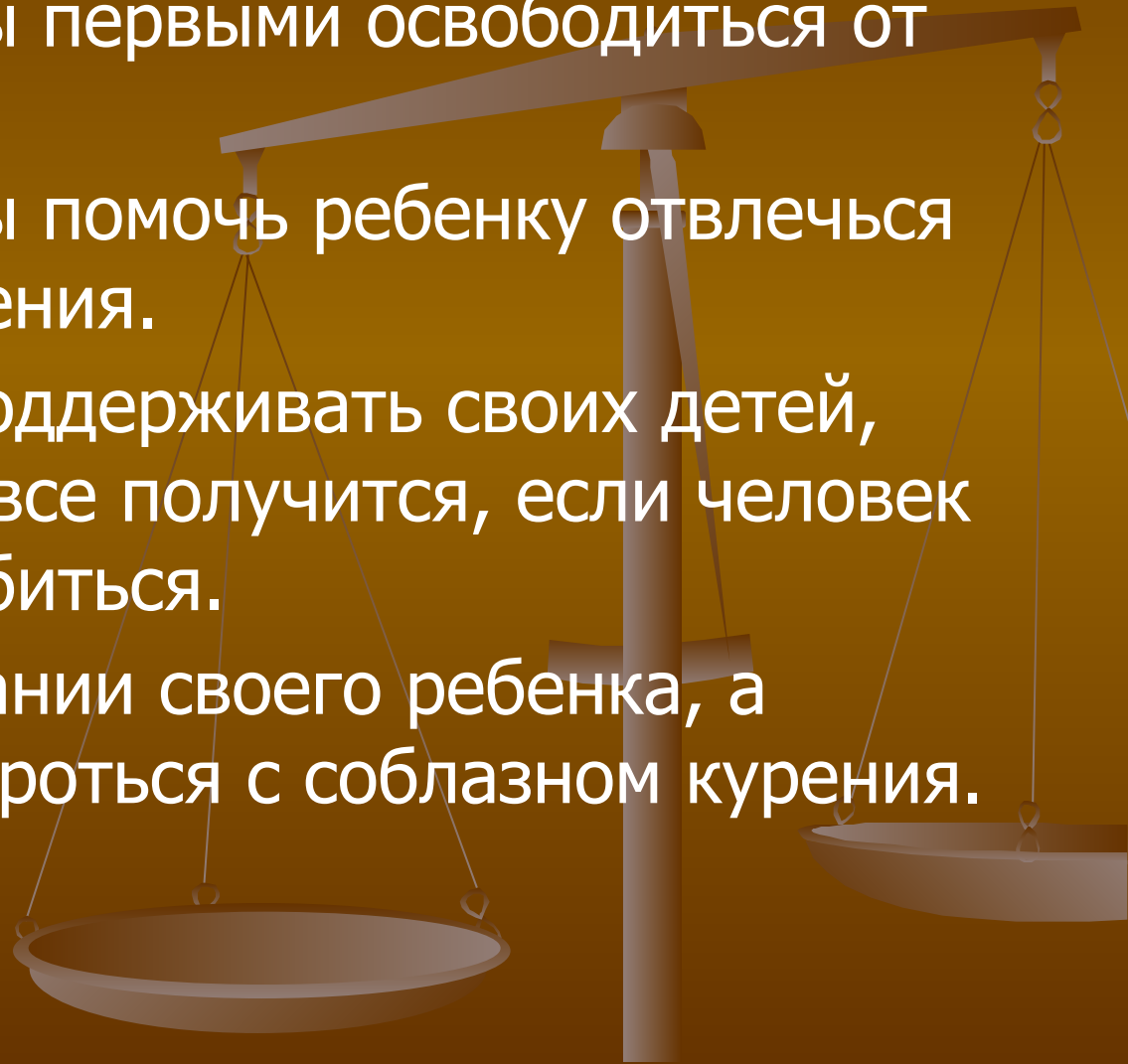
« Я курю тогда, когда ... »

- Я чего-то достигаю в жизни
- Нужно проявить активность
- Сигарета попадает мне в руки
- Мне нужно успокоиться
- Мне нужно расслабиться
- Я чем-то огорчен
- Нужно что-то обдумать
- Я нервничаю
- Нужно принять важное решение
- Собираются все курящие люди
- Это стало привычкой



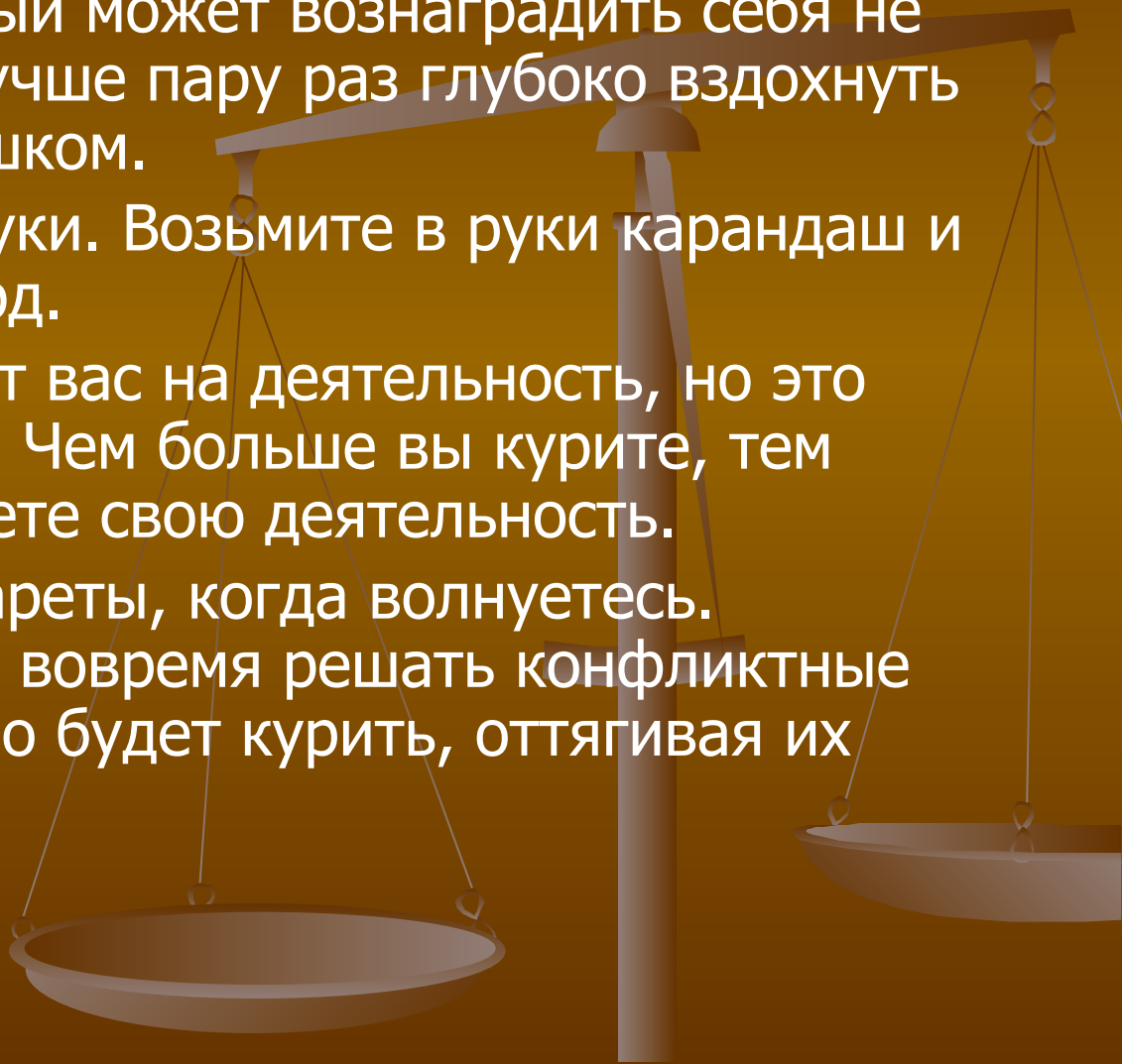
Как помочь бросить курить?

- Родители должны первыми освободиться от курения.
- Родители должны помочь ребенку отвлечься от привычки курения.
- Не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.
- Не бояться компании своего ребенка, а помогать и им бороться с соблазном курения.

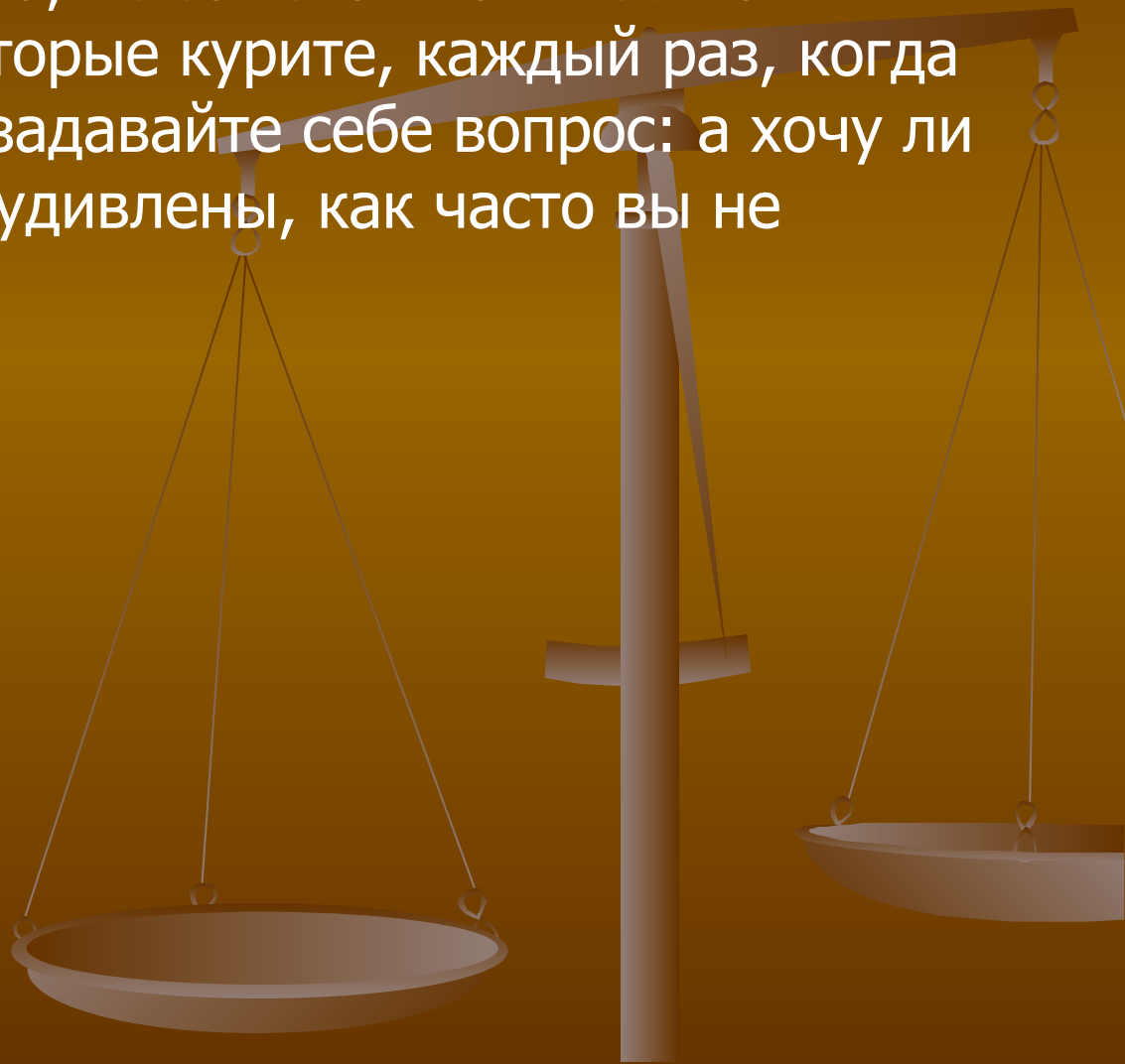


Советы родителей

- Вы - человек, который может вознаградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вздохнуть или прогуляться пешком.
- Вам нужно занять руки. Возьмите в руки карандаш и разгадайте кроссворд.
- Курение настраивает вас на деятельность, но это вранье самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.
- Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попробуйте просто вовремя решать конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.



- Для того чтобы принять важное решение, его нужно всесторонне обдумать, а курение отвлекает и не дает возможности сосредоточиться на проблеме.
- Вы курите без разбора, не замечая количество и качество сигарет, которые курите, каждый раз, когда вы берете сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы не хотите.



Административная ответственность:

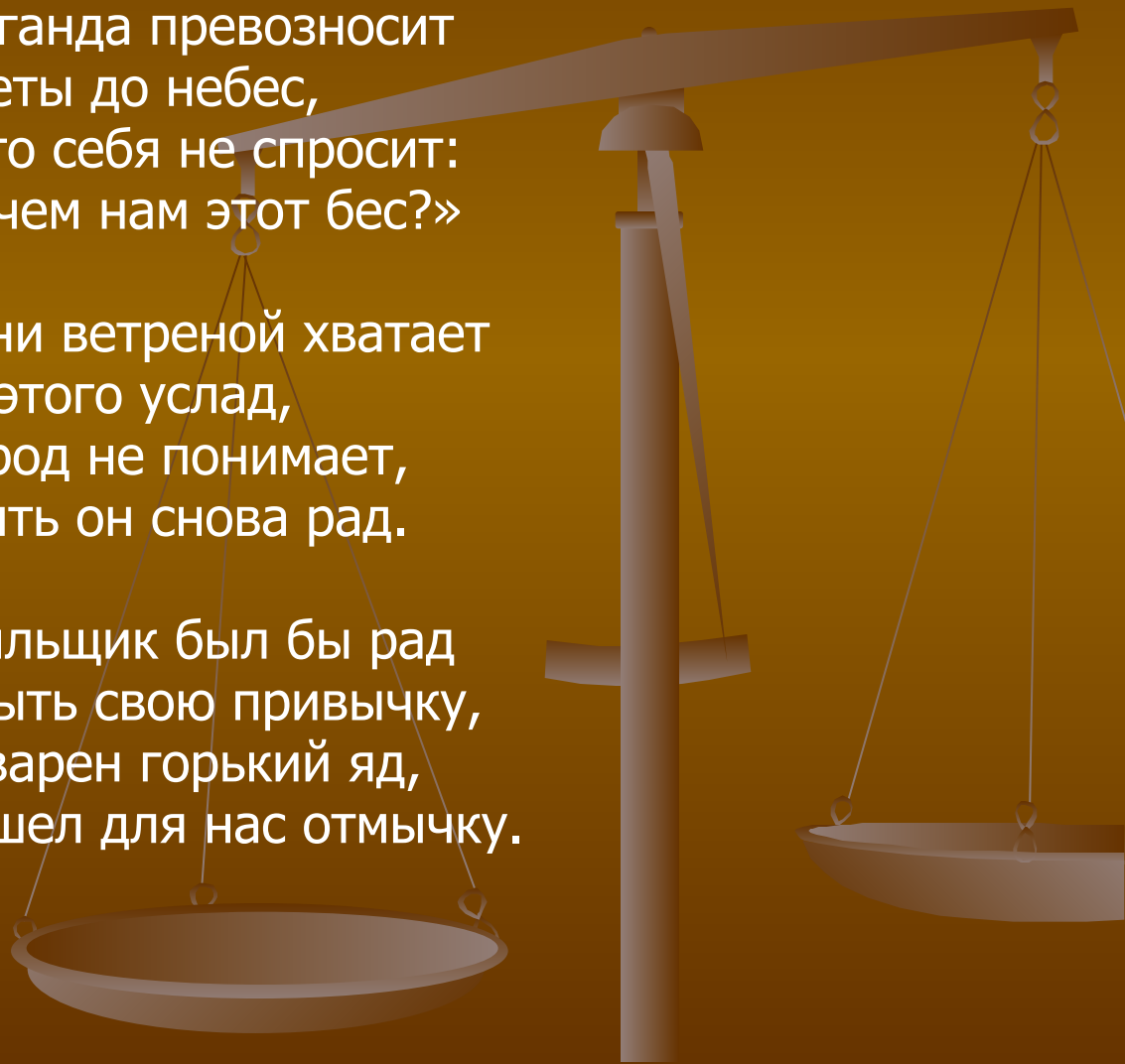
- Запрещение розничной продажи табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет. (статья 4 Федерального закона от 10.07.2001)
- Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском транспорте и на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях, организациях культуры. (статья 6 Федерального закона от 10.07.2001)

Яд опасный проникает
С дымом в легкие твои,
Он здоровье поедает,
Сокращая жизни дни.

Пропаганда превозносит
Сигареты до небес,
И никто себя не спросит:
« А зачем нам этот бес?»

В жизни ветреной хватает
И без этого услад,
Но народ не понимает,
И курить он снова рад.

А курильщик был бы рад
Позабыть свою привычку,
Но коварен горький яд,
Он нашел для нас отмычку.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

