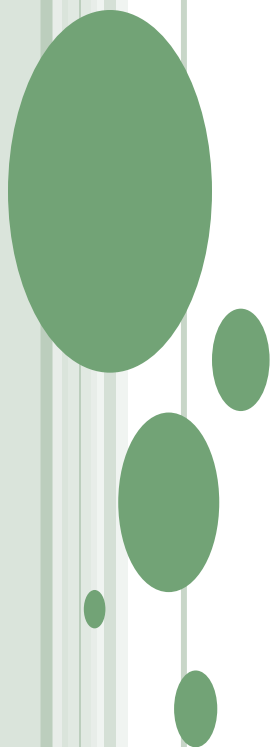


**ТЕМА СТЕНДОВОЙ
ЭКСПОЗИЦИИ:**

**ПРОФИЛАКТИКА
ТАБАКОКУРЕНИЯ**



ВЫСКАЗЫВАНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

«Не огорчайте ваше сердце табачищем».

И. П. Павлов

*«Табак приносит вред телу, разрушает
разум, оупляет целые нации».*

О. Бальзак

*«Всякий курящий должен знать, что он
отравляет не только себя, но и других».*

Н. А. Семашко

*«От курения тупеешь, оно не совместимо с
творческой работой»*

И. Гёте

*«Воздержание от курения одно из основных
условий здоровья и долголетия. Осознав
вред курения, и, решив бросить курить,
нужно это делать сразу и бесповоротно»*

И.П.Павлов



ЭТО ИНТЕРЕСНО

*На Земле целых два международных дня,
посвященных борьбе с курением.*

*Международный день отказа от курения
(третий четверг ноября)*

*Дата установлена в 1977 году, по решению
Американского онкологического общества.*

Всемирный день без табака (31 мая).

*Дата установлена Всемирной
организацией здравоохранения в 1988 году.*

Настанет день..



которого
ждали многие...

День, когда
всё получится...



День, когда
ВСЁ изменится!



Когда миллионы
вдохнут
полной грудью...



Хочешь лето
без дыма?

**31 МАЯ – День отказа от
курения. Навсегда!**

Самое время и
место чтобы
бросить курить



Свобода

Позитив



Гармония



Возможности



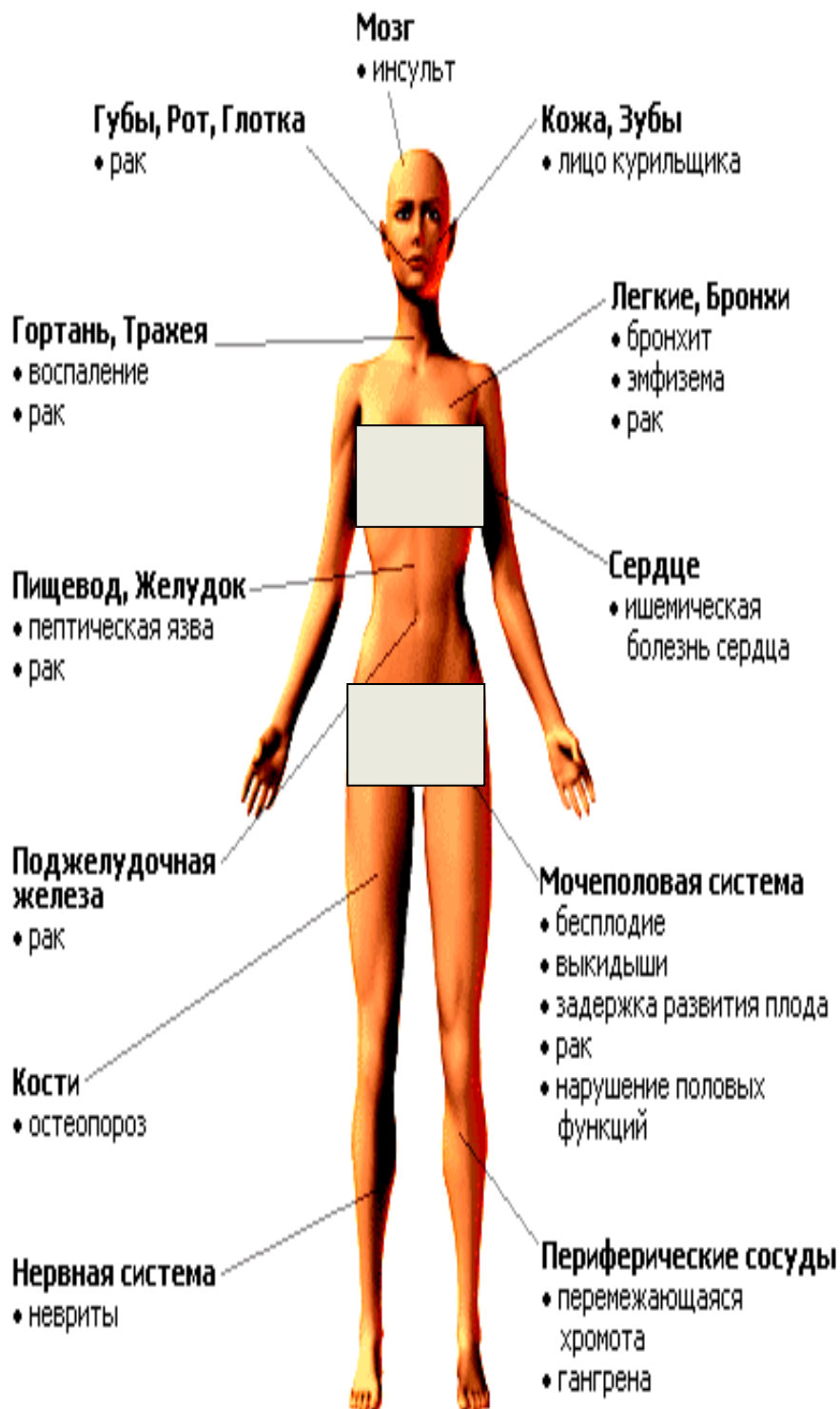
Оптимизм



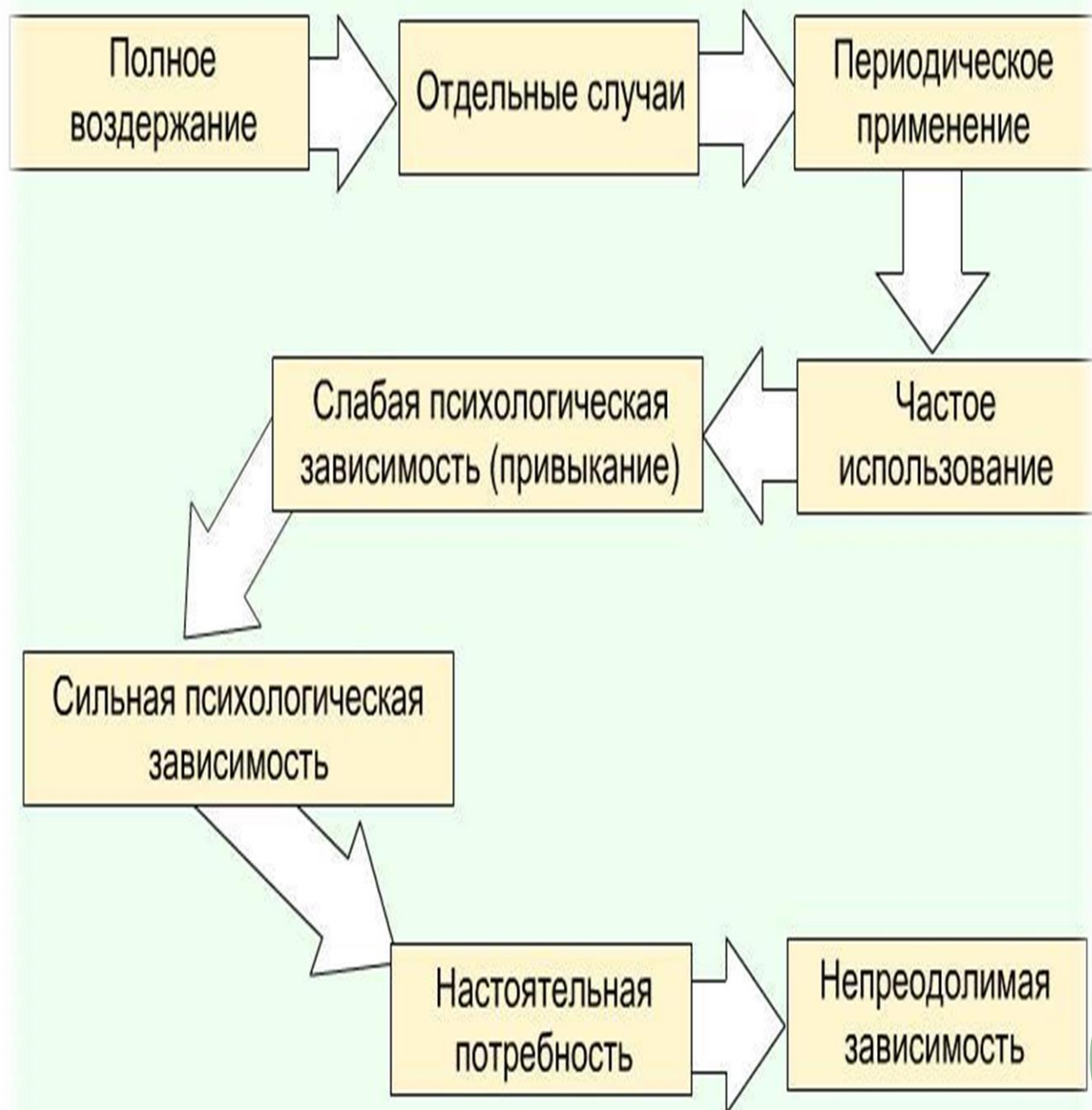
Будь волевым человеком – тебя от свободы отделяет один решительный шаг.
Сделай его! Выбери Здоровый образ жизни!

ВРЕД КУРЕНИЯ

Курение — одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу.



Последовательность развития химической зависимости



ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Последствия влияния курения на организм подростка:

- Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника
- Замедляется физическое и психическое развитие. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного
- Снижение работоспособности организма
- Нарушение здоровья (заболевания дыхательной, сердечно-сосудистых заболеваний, нервной систем)
- Никотин нарушает обменные процессы в несформированном организме ребёнка
- Постоянное ухудшение самочувствия: кашель, одышка, слабость
- Изменение внешности человека (некрасивый цвет лица, воспаленные глаза, пожелтевшие зубы)
- Ухудшаются внимание, объем кратковременной памяти, способности к логике и координация движений
- Быстрое переутомление
- Раннее формирование никотиновой зависимости



Что содержится в сигарете?

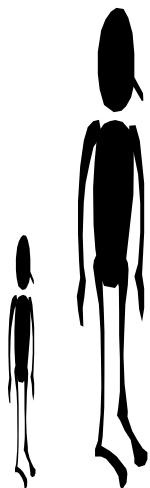
- В дыме одной сигареты содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Значительная часть уходит в окружающую среду.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**



МИФЫ И ФАКТЫ О ТАБАКЕ

миф:

Курят все.

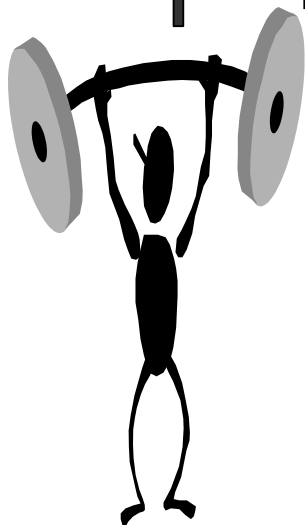


факт:

По статистике
курит
МЕНЬШИНСТВО
населения.

миф:

Все взрослые курят.



факт:

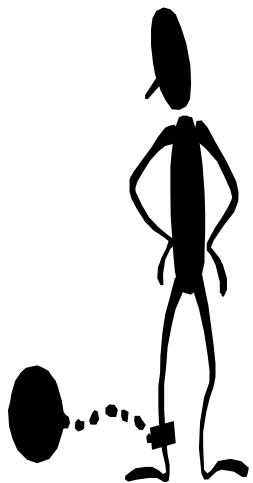
В нашей стране
50% мужчин и 75%
женщин НЕ КУРЯТ.



МИФЫ И ФАКТЫ О ТАБАКЕ

МИФ:

Бросить курить легко.

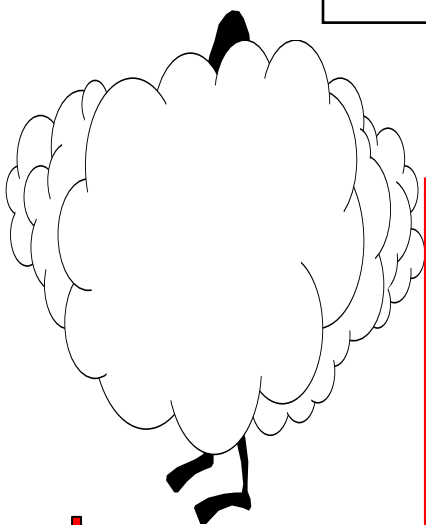


ФАКТ:

**Большинство
курильщиков
БЕЗУСПЕШНО
стараятся БРОСИТЬ
КУРИТЬ.**

МИФ:

***Курение опасно только
для того, кто курит.***



ФАКТ:

**Врачами установлено,
что курение опасно не
только для здоровья
тех, кто курит, но и тех,
кто, находясь рядом,
вдыхает чужой дым.**

ВНЕШНИЕ ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ

Внешние защитные факторы – защитные возможности, которые поддерживают ребенка в жизни, ставят его в необходимые рамки.

- Поддержка семьи
- Доверительное общение с родителями
- Общение с другими взрослыми
- Положительные школьный микроклимат
- Контроль со стороны родителей
- Воспитание ребенка по единым правилам обоими родителями
- Контроль со стороны родителей
- Организация домашнего досуга
- Хорошие друзья
- Занятия музыкой
- Дополнительное образование
- Участие в общественной жизни



ВНУТРЕННИЕ ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ

Внутренние защитные факторы – защитные возможности, связанные с личностными качествами, определяющими стиль поведения ребенка.

- Стремление к успеху
- Стремление к учению
- Хорошая успеваемость в школе
- Выполнение работы по дому
- Стремление помогать людям
- Умение сопереживать людям
- Навыки принятия решений
- Умение поддерживать дружбу
- Навыки планирования
- Реалистичная самооценка
- Оптимизм



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Телефон Доверия ГУВД Свердловской области
(343) 358-71-61

Телефон Доверия УВД по муниципальному образованию
«город Екатеринбург»
(343) 222-00-02

Областной кризисный Телефон Доверия
8-800-300-11-00
Детский телефон доверия
8-800-2000-122

Телефон Доверия для детей, подростков и родителей
(343) 30-77-232
8-800-300-83-83

Телефон Доверия Областного центра по профилактике
и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями
(343) 310-00-31

Телефон Доверия Управления ФСКН России по
Свердловской области
(343)312-31-33

Детский правозащитный фонд «Шанс»
г.Екатеринбург, ул.Кузнецова, 14 (вход отдельный)
(343) 307-34-61, (343) 307-34-94

МБУ Екатеринбургский Центр психолого-педагогической
поддержки несовершеннолетних «Диалог»
г.Екатеринбург, ул. 8 Марта, 55а
(343) 251-29-04



Специалисты в разных областях
обязательно помогут вам.