



Вейпы: безобидная привычка или опасная мода?

Садыкова Аида, Титарева Елизавета, I курс, ЧПОУ "НКТ им. А.Н.Косыгина Новосибирского облпотребсоюза"

Научный руководитель: Данилов В.Ю. преподаватель первой квалификационной категории
ЧПОУ "НКТ им. А.Н.Косыгина Новосибирского облпотребсоюза", город Новосибирск

Цель: Исследование вреда употребления вейпов и формирование привычки к здоровому образу жизни

Задачи исследования:

1. Описать вред воздействия вейпов на здоровье несовершеннолетних
2. Изучить проблему употребления вейпов среди студентов 1 курса НКТ
3. Разработка демонстрационного материала для несовершеннолетних о вреде употребления вейпов

Методы исследования:

Исследование статистических данных на примере студентов 1 курса НКТ

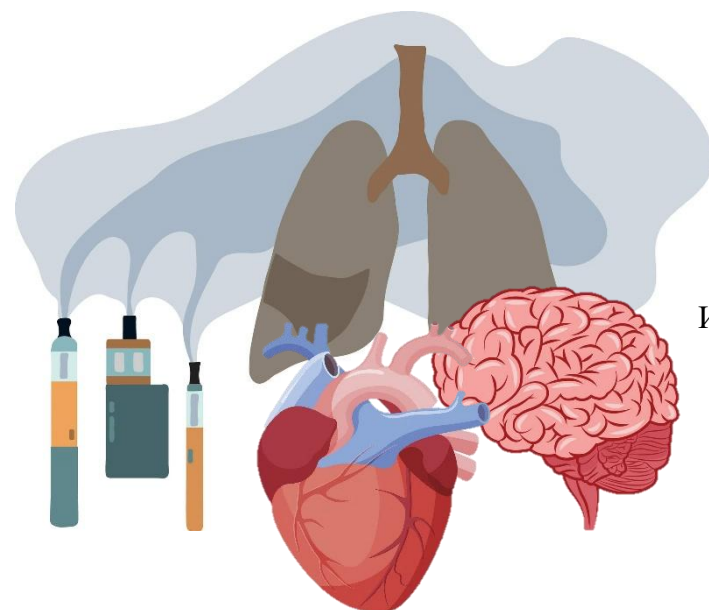


Поражение легких.

Вдыхание аэрозолей может вызывать воспаления, бронхит и другие респираторные заболевания.

Влияние на мозг.

У подростков никотин влияет на развитие мозга, что может привести к ухудшению памяти и концентрации.



Химические вещества.

Вейпы содержат различные добавки, некоторые из которых могут быть токсичными и канцерогенными.

Общее здоровье.

Исследования показывают связь между использованием вейпов и риском хронических заболеваний.

Воспаление.

Химические вещества в вейпах могут вызывать воспалительные процессы в сосудах, что также увеличивает риск сердечных заболеваний.



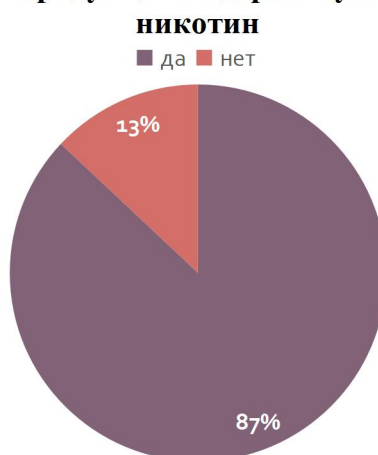
Отказ от курения подарит 10 лет жизни

Вейп это уже не модно!
Здоровый образ жизни намного лучше

Каждый день без вейпа — это шаг к свободе

Проведя опрос среди обучающихся первого курса ЧПОУ "НКТ им.

А.Н.Косыгина Новосибирского облпотребсоюза", мы выяснили, что из 385 человек большинство студентов предпочитает альтернативную продукцию содержащую никотин



НИКОТИН

- ЯД



Если отказаться от курения, начинается обратный отсчет

20 минут

Ваше артериальное давление восстановится

2 дня

Никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму

1 неделя

Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи

2 недели

Кровообращение улучшится, что снизит риск многих заболеваний

6 месяцев

Объем легких увеличится, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

3-9 месяцев

кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут

1 год

риск сердечного приступа снизится наполовину. На 80% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

5 лет

риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 лет

Риск рака легких станет таким же как у некурящего человека



Назначьте дату

Постепенно сократите количество выкуриваемых сигарет в день, чтобы организм был готов к полному отказу от сигарет. Выберите дату — и перестаньте курить.



Гордитесь тем, что вы не курите

Расскажите друзьям и семье, что вы пытаетесь бросить курить и заручитесь их поддержкой.



Замените курение на полезный перекус

Замените привычку курения на полезный перекус овощами и фруктами



Займитесь спортом

Физическая активность может помочь облегчить некоторые симптомы отмены.



Составьте список причин

Составьте на бумаге список причин, побудивших вас бросить курить. Просматривайте его почаще.



Отказ от курения сэкономит деньги

Помимо всех преимуществ для здоровья, немаловажно и то, что вы сэкономите.