



**Курить уже НЕ
модно!**





Цель:

выработать у подрастающего поколения устойчивое негативное отношение к курению





Задачи:

- расширить знания обучающихся о влиянии курения на жизнь человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать культуру общения и поведения, бережное отношение к своему организму, устойчивое негативное отношение к курению



Вопросы

- 1) При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, какой содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?
- 2) Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания раком) веществ содержится, в среднем, в одной сигарете? 4? 8? 12? 15?
- 3) Какой орган, наряду с легкими, больше всего страдает от последствий курения?
- 4) Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения?
- 5) Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его легких?
- 6) Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание?
- 7) Что означает понятие «пассивное курение»?





Откуда появился табак?

- В 1492 г. испанцы, прибывшие на Кубу, увидели людей, которые вдыхали дым, образующийся при сжигании листьев растений.
- Поверив в целебные свойства этого растения, Колумб и его друзья вывезли семена в Европу.
- Этим растением оказался **табак**, названный в честь провинции острова Гаити **Табаго**



Состав табачного дыма

- При курении происходит сухая термическая перегонка содержимого листьев табака.
- Из табачного дыма в настоящее время выделено свыше **1200** различных веществ.
- Среди них производные почти всех классов органических соединений:
 - предельные, непредельные и ароматические углеводы, стерины, спирты, эфиры,
 - альдегиды, кетоны, хиноны, нитрилы,
 - сернистые соединения, кислоты,
 - фенолы, алкалоиды (среди них никотин и его производные),
 - неорганические соединения мышьяка, меди, железа, свинца, марганца, никеля, полония (в том числе радиоактивного полония-210), титана, цинка, радиоактивного калия,
 - оксид углерода (II),
 - оксиды азота,
 - синильная кислота и др.





- При сгорании листьев табака образуется дым, который содержит много разных веществ.
- **Никотин** – одно из сильнодействующих вредных веществ, содержащихся в табаке, получил свое название от имени французского посла в Португалии Жана Нико, который в 1560 г. французской королеве Екатерине Медичи указывал на якобы целебные свойства этого растения (от головной боли).
- **Как действует никотин на организм?**
 - на нервную систему, как яд;
 - никотин сужает кровеносные сосуды;
 - никотин вызывает серьезное привыкание.





**Если сосу́ды
сужаются, то как это
сказывается на
работе сердца?**





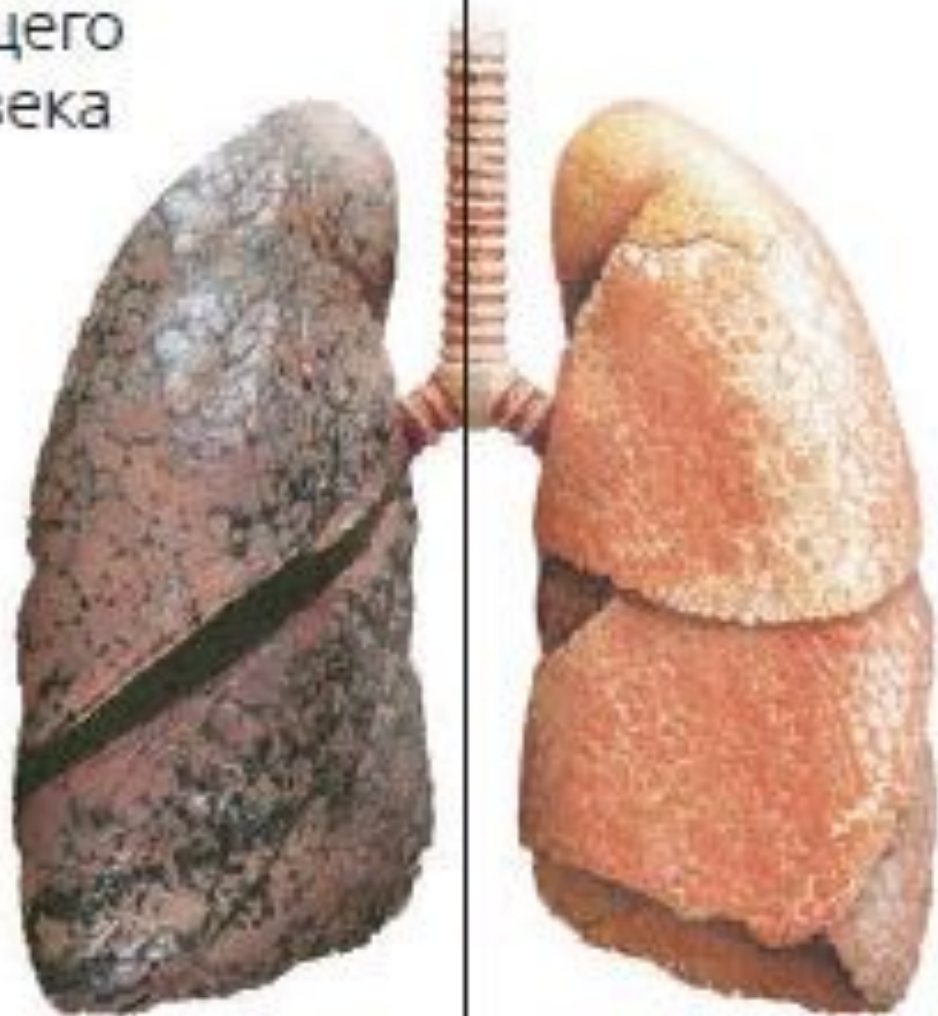
Табачная смола

- Табачная смола образуется при сгорании листьев табака и содержит вещества, вызывающие заболевания раком (канцерогенные).
- Если человек выкуривает в день пачку сигарет, то в его легких оседает **около литра** этой смолы. Даже фильтры сигарет мало мешают проникновению вредных веществ в организм человека.
- В одной сигарете содержится, в среднем, около 15 канцерогенных веществ





Легкое
курящего
человека



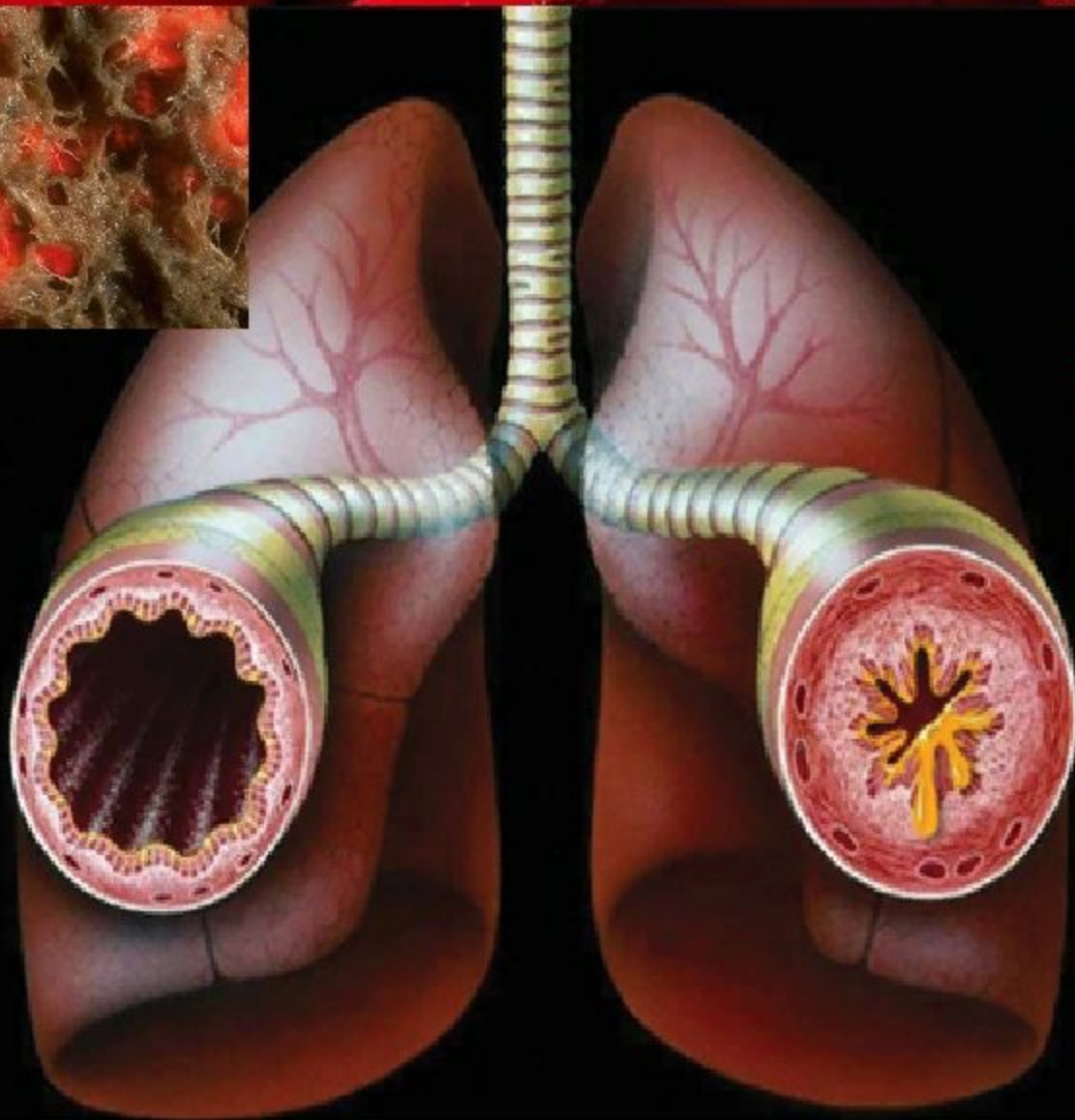
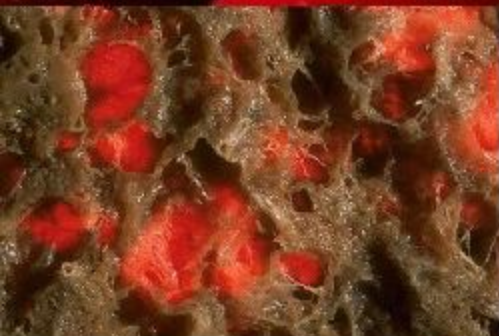


Угарный газ

- Угарный газ опасен тем, что он очень «любит» эритроциты (красные кровяные клетки).
- Основной обязанностью эритроцитов является перенос кислорода ко всем клеткам нашего организма.
- Многие клетки страдают, т. к. угарный газ (СО) занимает место кислорода.
- В первую очередь, страдают самые нежные и «капризные» клетки нервной системы – ухудшается память, наступает бессонница. Часто болит голова.



Табачный дым засоряет лёгкие и раздражает дыхательные пути





Пассивное курение

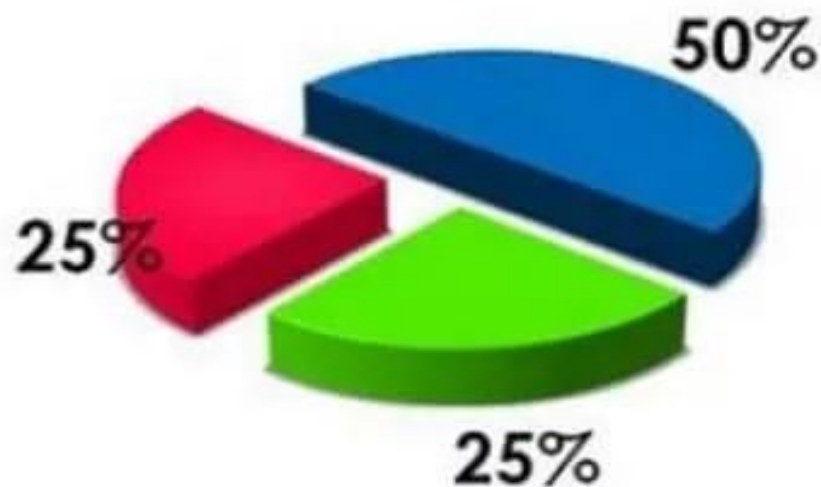
- **Пассивное курение** - вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами курения табака другими людьми в закрытом помещении



Пассивное курение

- 1 час в накуреном помещении равен 4 сигаретам
- люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, на 60 % чаще болеют раком

Яды сигаретного дыма



- сгорают
- поглощает курящий
- отравляют воздух



- Вся коварность курения заключается в том, что к никотиновому яду **возникает быстрое привыкание.**
- Дурная привычка переходит в бытовую наркоманию – **НИКОТИНИЗМ.**
- Установлено, что среди людей, страдающих хроническими заболеваниями, курящих почти в 3 раза больше, чем некурящих.
- У 36 % курильщиков наблюдаются заболевания органов пищеварения, у 20 % – органов дыхания и у 11 % – заболевания сердца и сосудов.
- **Курение и здоровье несовместимы.** Статистически известно, что около 80 % всех курильщиков начинают курить в школьном возрасте.
- Многие болезни, связанные с курением, проявляются через 10 – 15 лет после того, как человек начал курить!





Заядлый курильщик сокращает свою жизнь от 8,3 до 20 лет

- Стоит ли ежедневная сигарета такого сокращения вашей жизни?
- задумайтесь над этим фактом! Сопоставьте ценность вашей жизни и пагубного увлечения курением.





Какое решение примете вы?

- не будете курить вообще;
- будете курить мало;
- продолжите курение, несмотря на угрозу здоровью и обязательное сокращение жизни



Тест «Заядлый ли вы курильщик?»

- 1) Сколько сигарет вы выкуриваете в день?
0 баллов – до 15; 1 б – 15 – 25; 2 б – более 25 шт.
- 2) Каково содержание никотина в сигаретах, которые вы курите?
0 б – до 0,8 мг; 1 б – 0,8 – 1,5 мг; 2 б – более 1,5 мг.
- 3) Глотаете ли вы дым, когда курите?
0 б – никогда; 1 б – иногда; 2 б – всегда
- 4) Когда вы больше курите: с утра или во второй половине дня?
1 б – с утра; 2 б – во второй половине дня
- 5) Когда вы выкуриваете первую сигарету?
2 б – утром, натощак; 1 б – после завтрака; 0 б – позже
- 6) Курите ли вы, когда болеете?
1 б – да; 0 б – нет
- 7) Какая сигарета доставляет Вам большее удовольствие?
1 б – первая; 0 б – последующая
- 8) Трудно ли для вас не курить в общественных местах?
1 б – да; 0 б – нет





Суммируйте полученные баллы

- **0 – 3 балла**

Ваш организм еще не успел привыкнуть к курению. Вам легко бросить эту вредную привычку.

- **4 – 6 баллов**

Вы уже пристрастились к сигарете. Нужно немедленно бросить курить.

- **7 – 9 баллов**

Ваш организм уже зависит от никотина. Если будете продолжать так же много курить, положение быстро ухудшится.

- **10 и более баллов**

Можете считать, что Вы прикованы к сигарете. Чтобы бросить курить, Вам понадобится много терпения и силы воли, но сделать это необходимо





**Мое имя – сигарета,
Я красива и сильна.
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам,
Независимо от знаний,
Скажем прямо – слабакам.
Запомни – человек не слаб,
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить,
Я – человек! Я должен сильным быть!**



Д. Бершадский