



Интерактивная беседа с элементами тренинга  
по профилактике вредных

## **«Курение –не мой выбор».**

Социальный педагог  
МБОУ СОШ №117

**Горбунова  
Нэля Ахметвалиевна**

2010 г.

Цель:

*Профилактика вредных привычек.*

Задачи:

- 1. Информация о вреде курения.*
- 2. Научить говорить нет , предлагающим сигарету.*
- 3. Пропаганда здорового образа жизни.*

Всякий курящий должен знать  
и помнить, что он отравляет не  
только себя, но и других.

А.Н. Семеряшко

Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, то продолжали курить только сумасшедшие.

# Анкета



**1. Куришь ли ты?**

**2. Курят ли ваши родственники?**

**3. Есть ли у тебя друзья, которые вообще не курят?**

**4. Все ли твои одноклассники курят?**

**6. Нравится ли тебе когда девочки курят?**

**5. Запрещают ли вам курить ваши педагоги?**

**7. Знаешь ли ты, к чему ведет курение?**

**9. Не боишься ли ты потерять свое здоровье?**

**8. Знаешь ли ты, что такое пассивный курильщик?**

**10. Можешь ли ты бросить курить?**



Курение - чума нашего времени, главная причина болезней и преждевременной смертности человека в современном мире, которая может и должна быть устранена в интересах личности, общества и государства.

« Курение- одна из основных причин смертности людей во всём мире».

(Всемирная организация здравоохранения)

На основе статистических данных разных стран можно сказать, что в настоящее время

*до 60% мужчин и 20 % женщин- жителей Земли – систематически курят.*

40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками.

# Факты о курении



- Основная причина большой распространенности курения – это создающееся впечатление о его внешней безобидности.
- объективные научные данные и расчеты показывают, что из 300 миллионов ныне живущих россиян около 40 миллионов будут убиты табаком и потеряют в среднем 20 лет жизни.
- *Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.*



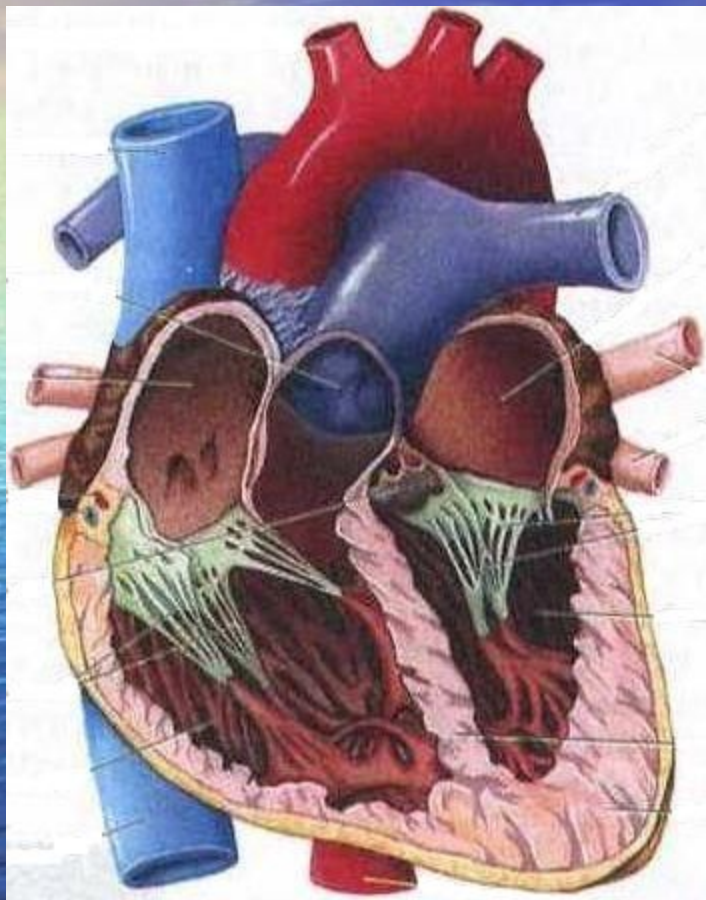
**-Курящие заболевают** инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия.



**-Табачная зависимость** — официально признанная болезнь, такая же, как инфаркт или астма. Но её лечением в России практически не занимаются. Люди вынуждены бороться с ней самостоятельно, это порождает немало домыслов и заблуждений

**-Чтобы отказаться от курения**, нужны не особый характер и сила воли, а убежденность и решимость. Характерно, что 95% курильщиков, которым до этого «не хватало силы воли» отказаться от курения, после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить. Не надо ни лекций, ни уговоров, больные сами принимают решение.

# Сердце



Спазм сосудов



Инфаркт миокарда

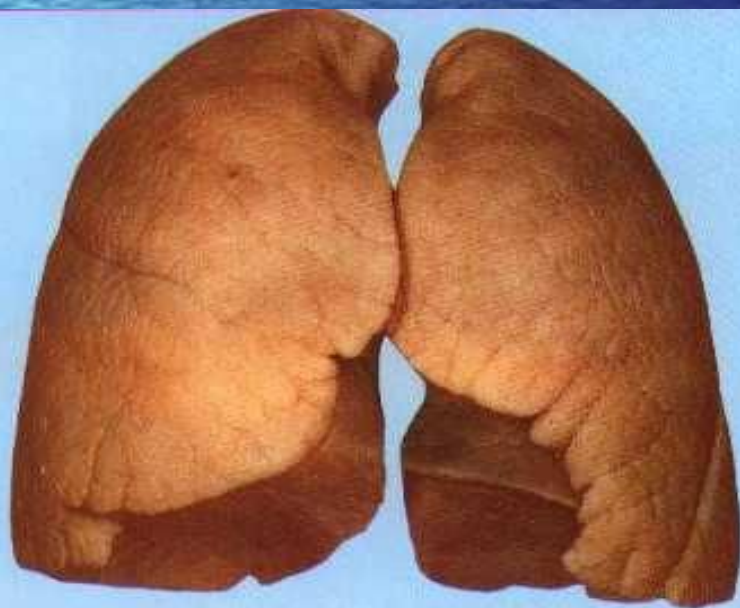
# Курение и дыхательные пути

- Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического заболевания легких, пневмонии.



**Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.**

*Легкие здорового человека*



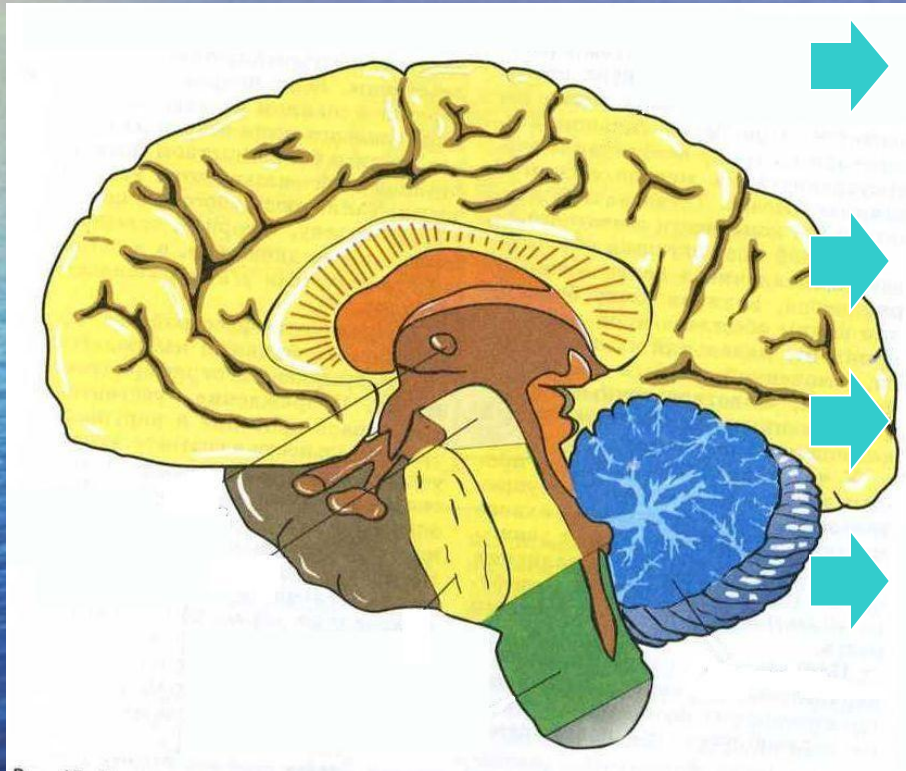
*Легкие курильщика*



- **10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (если выкуривают более 20 сигарет в день -20%)**
- **Курение существенно усиливает эффект воздействия на человека других вредных факторов.**  
**К примеру, если у регулярно употребляющих алкогольные напитки, но не курящих, риск развития рака полости рта, гортани и пищевода повышается в 2-3 раза, то у потребляющих то же количество алкоголя и активно курящих – уже более чем в 9 раз.**



# Головной мозг

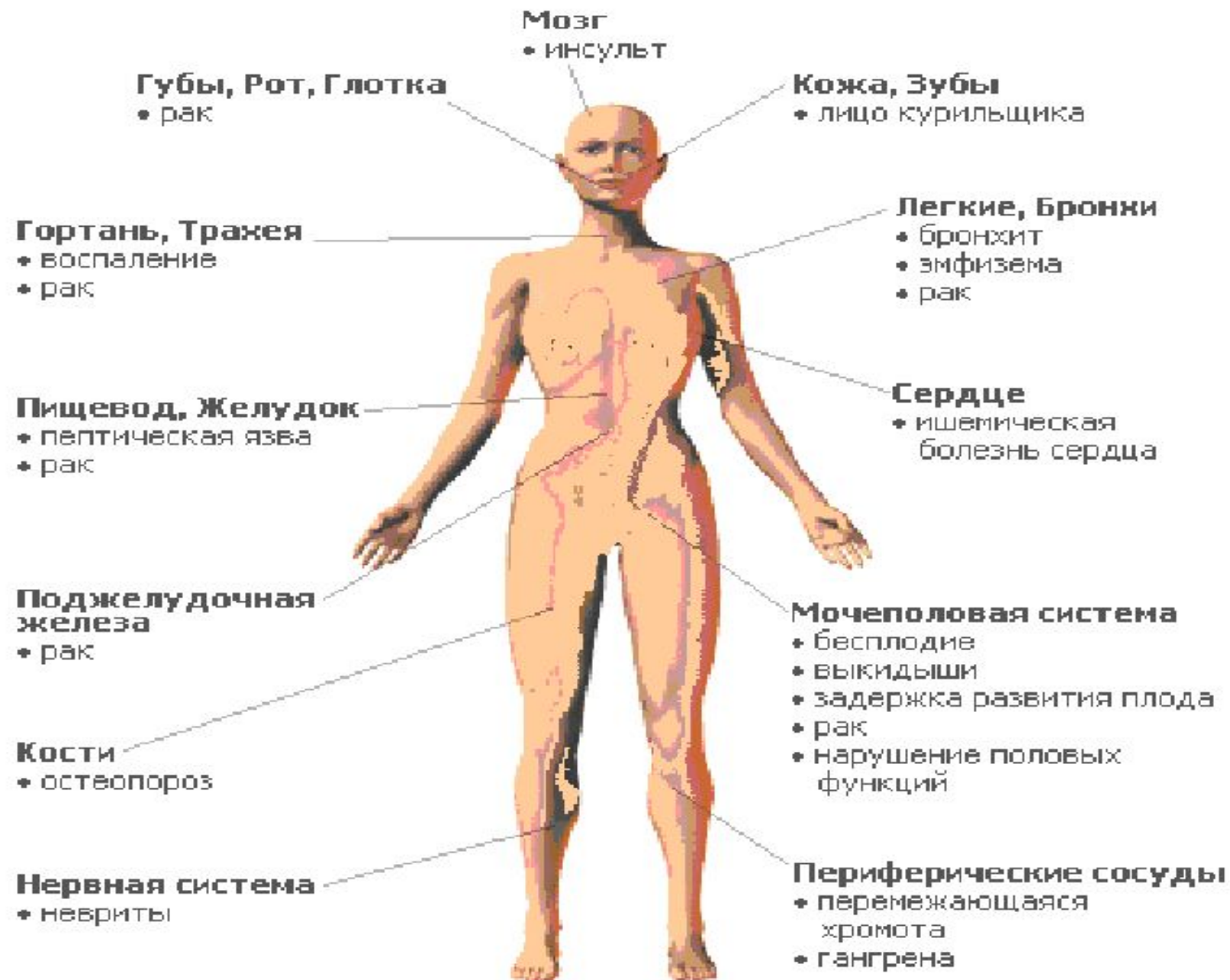


Ухудшение  
кровообращение мозга

Головная боль

Ухудшение памяти

Утомляемость





Если причинами начала курения *у мужчин* являются *стремление подражать взрослым*, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то *у девушек* начало курения часто *связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.*

# Меры борьбы с курением:



- **запрещение рекламы табачных изделий**
- **запрещение продажи табака несовершеннолетним**
- **предупреждающая надпись на упаковке**
- **запрещение курения в общественных местах, на рабочем месте**
- **сокращение посевов табака**
- **увеличение стоимости табака**

CIGARETTES

# Brand



Smoking  
can cause  
a slow  
and painful  
death

CIGARETTES

# Brand



Smoke contains benzene,  
nitrosamines, formaldehyde  
and hydrogen cyanide

# Тренинг: Скажи сигарете - нет.



# Вывод:

- Люди переоценивают количество курящих. *Некурящих большинство.*
- Сигареты *не являются магическим средством* и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются.
- Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.