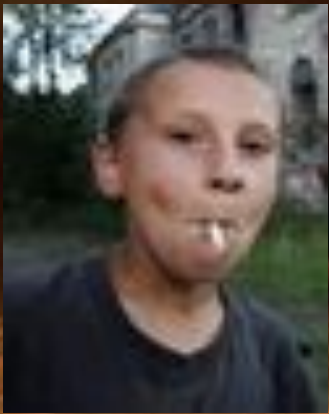




Классный час

Курить — здоровью вредить!

*Здоровье — не всё, но всё без  
здоровья ничто. Сократ.*



Кроха-сын пришел к отцу,  
И спросила кроха:  
- Если я курить начну,  
Это очень плохо? ...

М.А. Оганова «Кроха-сын и отец»

# Вы курите?

## Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки



7,1%

8,7%

7-й класс

31%

27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

## Сколько сигарет в день?

7,8%

Пачку и более

(в среднем)

51% До пяти  
сигарет

43%

Примерно  
полпачки



Указаны результаты опроса среди всех курящих старшеклассников.

# Вот некоторые заболевания, наиболее характерные для табакокурения:

- - в бронхах - хронический бронхит курильщика
- слизистая оболочка пищевода истончена, повышено ранима
- в желудке - хронический гастрит курильщика или язва
- слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика
- мелкие артерии, артериолы - повышено возбудимы, склонны к спазмам...
- расстроена работа потовых и сальных желёз кожи
- волосы истончены, секутся и выпадают
- и др.



# "Бросить курить легко - я сам 100 раз бросал" (Марк Твен)

- к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам - 47%, к 14 - 55%, к 15 - 65%, к 16 - 78%, к 17 - 80%.
- Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки - в 13-14.
- К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.



# По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,
- 1 пачка сигарет – на 5 ч.,
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,
- кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,
- кто курит 20 лет – 5 лет,
- кто курит 40 лет – 10 лет.



- Загрязнённость табачного дыма значительно выше – в 4,25 раза- загрязнённости выхлопных газов автомобилей; в 248 раз - отработанного газа кухонной горелки, более чем в 1000(!) раз выдыхаемого человеком воздуха.
- При выкуривании пачки сигарет в день курильщики фактически дышат воздухом, загрязнённость которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы.



- В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.
- Многие считают курение привычкой, полагая, что это только вопрос волевого усилия. Курение это не просто привычка, а тоже

форма

зависимости.





# НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ

0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ



0,000001 гр – ЛЯГУШКУ

0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА

# Пассивное курение

У детей из семей, где родители курят дома, чаще болеют в раннем детстве, пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь.

Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.





Почему курить – плохо?

Почему не курить – хорошо?

# СИМПТОМЫ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ НИКОТИНОМ:

- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота
- Рвота
- Понос
- Увеличение слюновыделения
- Замедление пульса
- Затруднение дыхания
- Сужение зрачков
- Холодеют конечности
- Расстройства слуха
- Расстройства зрения
- Судороги



**ПОСЛЕ ПАРАЛИЧА ДЫХАНИЯ  
И ОСТАНОВКИ СЕРДЦА  
НАСТУПАЕТ СМЕРТЬ!**



*Курящая во время  
беременности женщина  
подвергает своего ребёнка  
смертельной опасности*



**Я выбираю жизнь!!!**

