

# Вредные привычки:

## КУРЕНИЕ

Цель: узнать о составе табачного дыма, его вредном воздействии на курящего и окружающих его людей.

## **Отрывок из повести Л.Н.Толстого «Детство.Отрочество. Юность»**

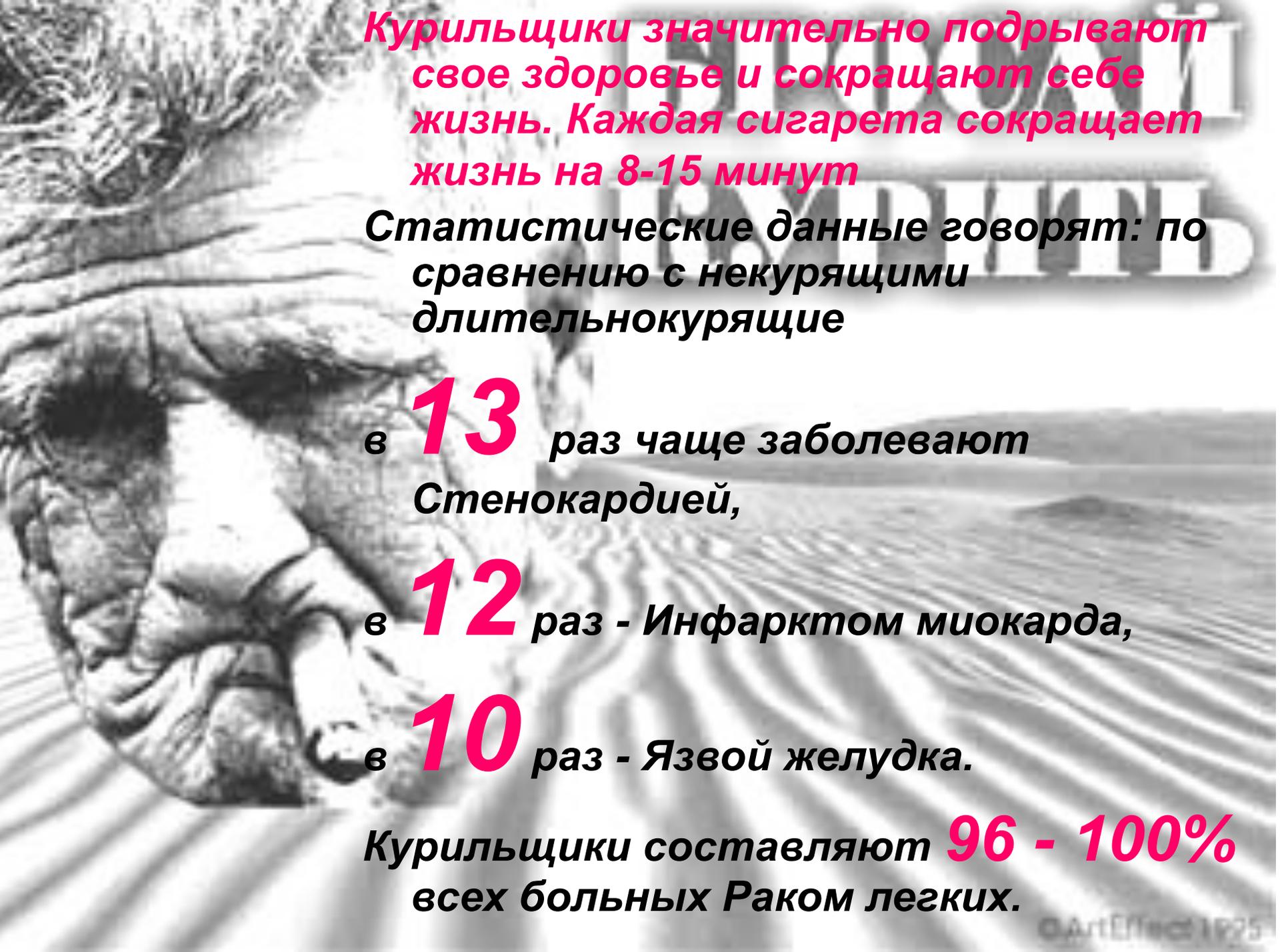
- ...Запах табака был очень приятен, но во рту было горько и дыхание захватывало. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро вся комната наполнилась голубоватыми кольцами дыма, горечь во рту усилилась, а в голове появилось маленькое кружение. Я хотел уже перестать и посмотреться в зеркало, как комната пошла кругом, и с трудом подойдя к зеркалу, я увидел своё белое бледное лицо. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и слабость, что подумал будто я умираю. Я страшно испугался...и с сильной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване.*



**В дыме табака содержится  
более 4000 ядовитых**

**веществ:**

- **Никотин**
- **Углекислый газ**
- **Окись углерода**
- **Синильная кислота**
- **Аммиак**
- **Смолистые вещества**
- **Органические кислоты  
и другие.**



**Курильщики значительно подрывают  
свое здоровье и сокращают себе  
жизнь. Каждая сигарета сокращает  
жизнь на 8-15 минут**

**Статистические данные говорят: по  
сравнению с некурящими  
длительнокурящие**

в **13** раз чаще заболевают  
Стенокардией,

в **12** раз - Инфарктом миокарда,

в **10** раз - Язвой желудка.

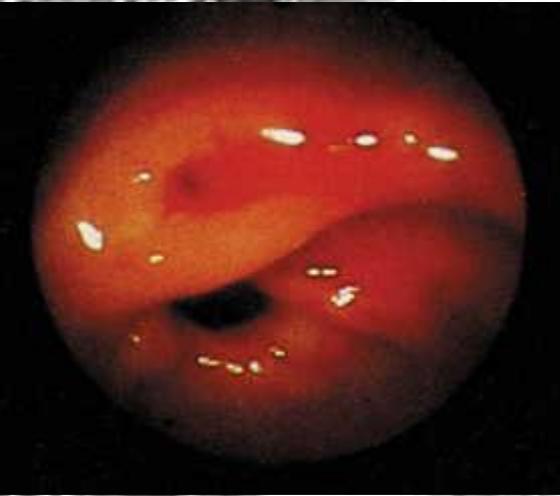
**Курильщики составляют 96 - 100%  
всех больных Раком легких.**

## Никотин относится к нервным ядам.

**В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте.**

**В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.**

**Кровотоочащая  
язва желудка**

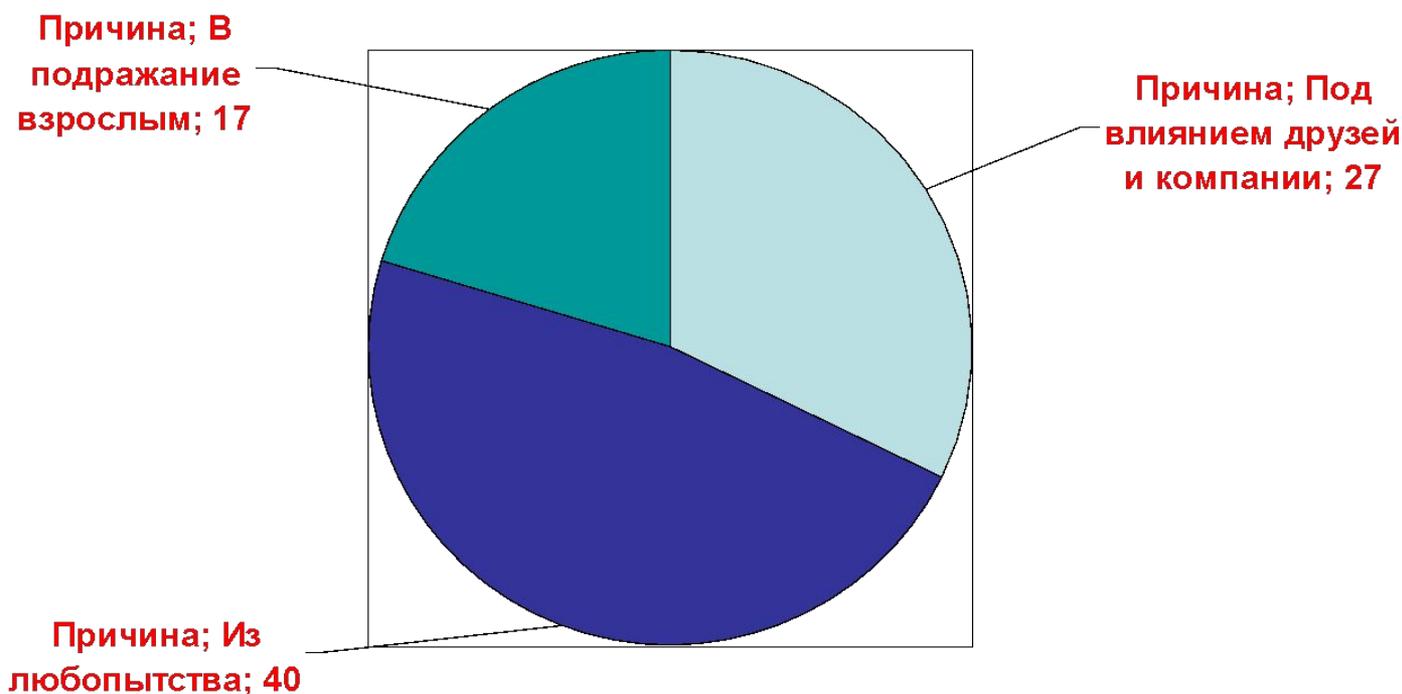


# **Появление табака в России.**

- Табак родом из Америки. Впервые его попробовали в 1492г. матросы знаменитой флотилии Христофора Колумба . Жители одного из островов поднесли подарок – сушёные листья растения «петум», свёрнутые в трубочки. Они сами курили эти подсушенные на солнце листья, свёрнутые в трубочки. Жители государства Кубы называли траву для курения «сигарой». В ту эпоху в Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с верёвкой на шее.  
В России, во времена царствования Михаила Романова, курильщиков наказывали в первый раз 60 ударами палок по стопам ног, во 2 раз – отрезанием носа или ушей. А после сильнейшего пожара в Москве в 1643г, причиной которого стало курение, оно было запрещено под страхом смертельной казни. Торговля табаком и курение были разрешены в России при царствовании Петра 1, который сам стал заядлым курильщиком, после посещения Голландии .  
С тех самых пор многие не расстаются с сигаретой.
- Какие же причины подталкивают человека к курению?

Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей в компании (27%), из любопытства (40%), в подражание взрослым (17%). Показательно, что 85% курящих подростков - из семей, где хотя бы один родитель курит, остальные 15% - из некурящих семей.

Среди девушек причины курения такие: желание привлечь к себе внимание, выглядеть модно, современно, эффектно, казаться окружающим независимой, уверенной в себе. Еще в начале XX века курящая женщина была редкостью, сейчас среди 17-18-летних курящих девушек столько же, сколько курящих парней.





# **ЛЕГКИЕ КУРИЛЬЩИКА**

*Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы **детей и подростков** болезненно реагируют на табак.*

*Составные части табачного дыма всасываются в кровь через 2-3 минуты.*

*Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения.*

*Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой.*



**Чаще всего табакoзависимoсть (привыкание к сигарете) устанавливается за год.**

**У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.**

# БРОСАЙ

# БУРЯТЬ

**Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин “**Пассивное курение**”.**

**В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина**



**80% людей, желающих бросить курить, не могут сделать этого самостоятельно.**

# ПРОСАИИ КОНТАКТ

Бросать курить можно разными способами. Можно резко прекратить курить, а можно постепенно уменьшать число выкуриваемых за день сигарет. Для бросающих курить выпущена специальная жевательная резинка с небольшим количеством никотина, лекарства, снимающие абстинентный синдром.

Существует условно-рефлекторный способ лечения табакозависимости, пациент принимает препараты, которые при закуривании вызывают рвоту.

Некоторые врачи избавляют от табакозависимости психотерапией, гипнозом, иглоукалыванием.

Главное условие избавления от этой привычки - желание самого курильщика.

## Викторина «Сигарета»

- **-Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?**
- А. Сигареты с фильтром.
- Б. Сигареты с низким содержанием никотина.
- В. Нет.
- **- Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?**
- А.20-30
- Б.200-300.
- В.Свыше 4000.
- **-У кого наибольшая зависимость от табака?**
- А.У тех, кто начал курить до 20 лет.
- Б. У тех, кто начал курить после 20 лет.
- В. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.
- **-Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?**
- А. Аллергия.
- Б. Рак легких.
- В. Ангина.
- **- Что такое пассивное курение?**
- А.Нахождение в помещении, где курят.
- Б. Когда куришь за компанию.
- В. Когда не затягиваешься сигаретой.

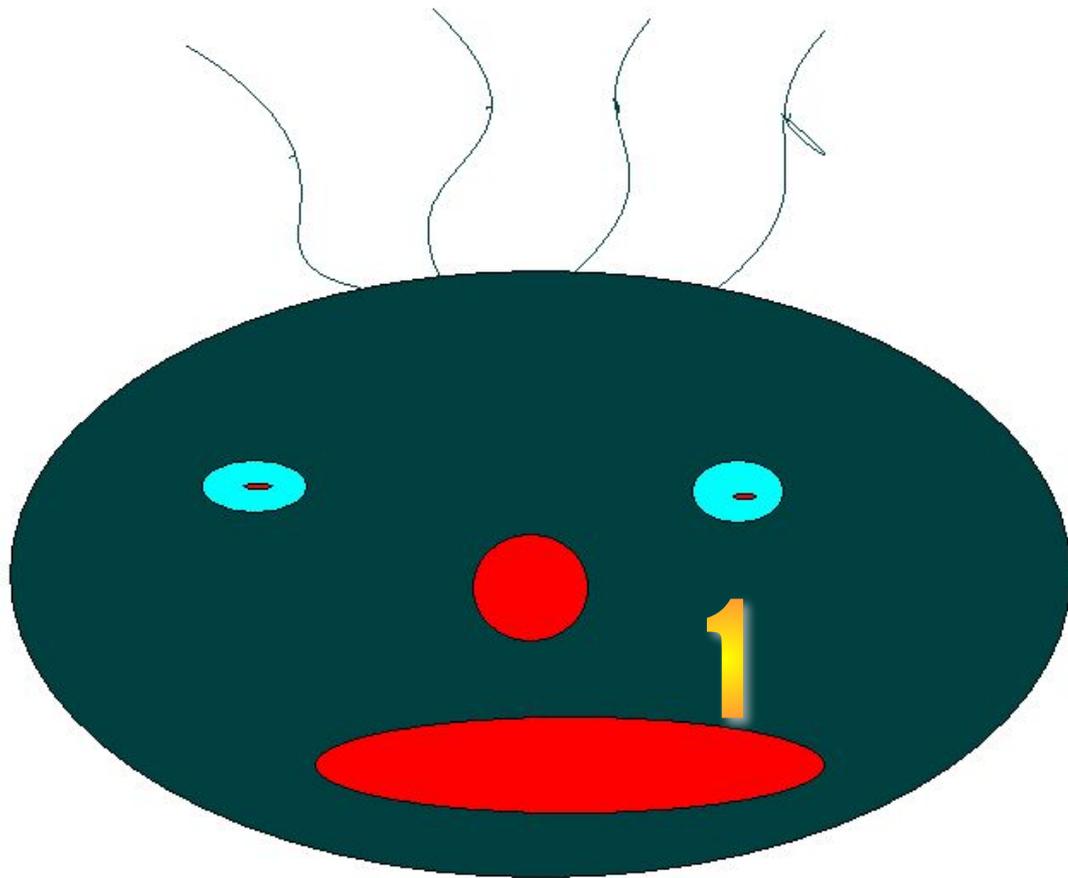
**БРОСАЙ  
БУРИТЬ**



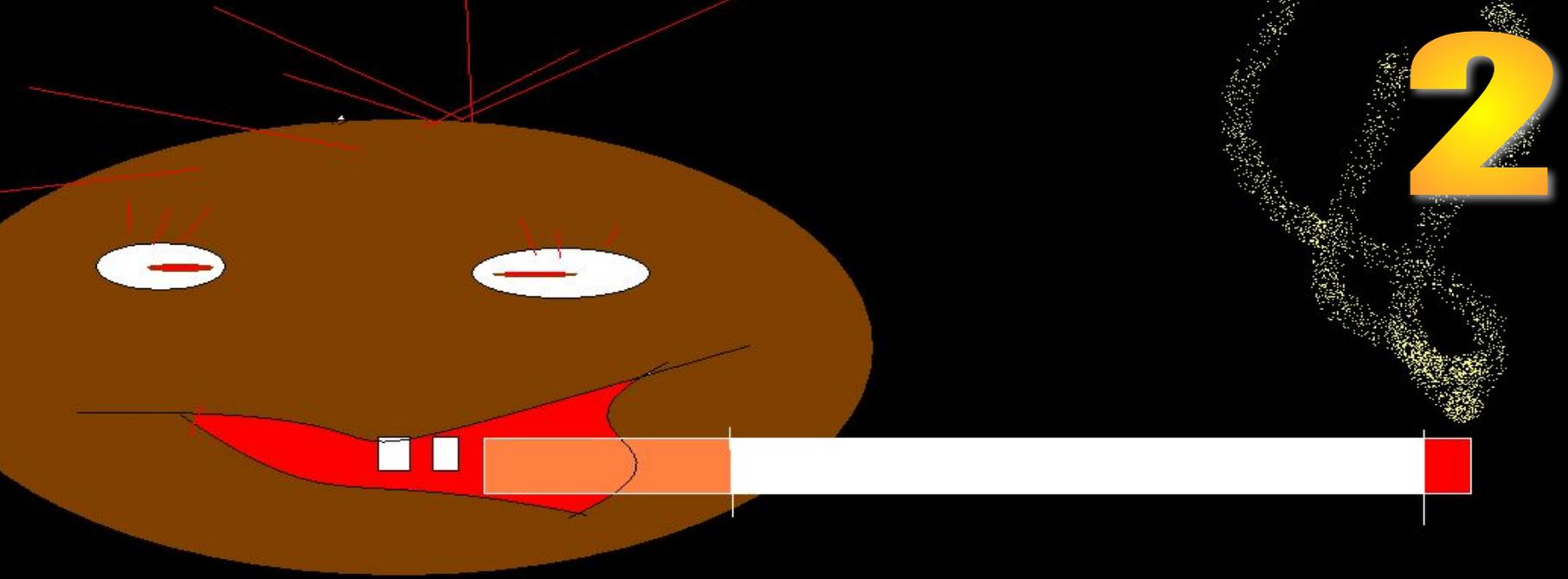
БРОСАЙ  
КУРИТЬ

Ответы викторины.

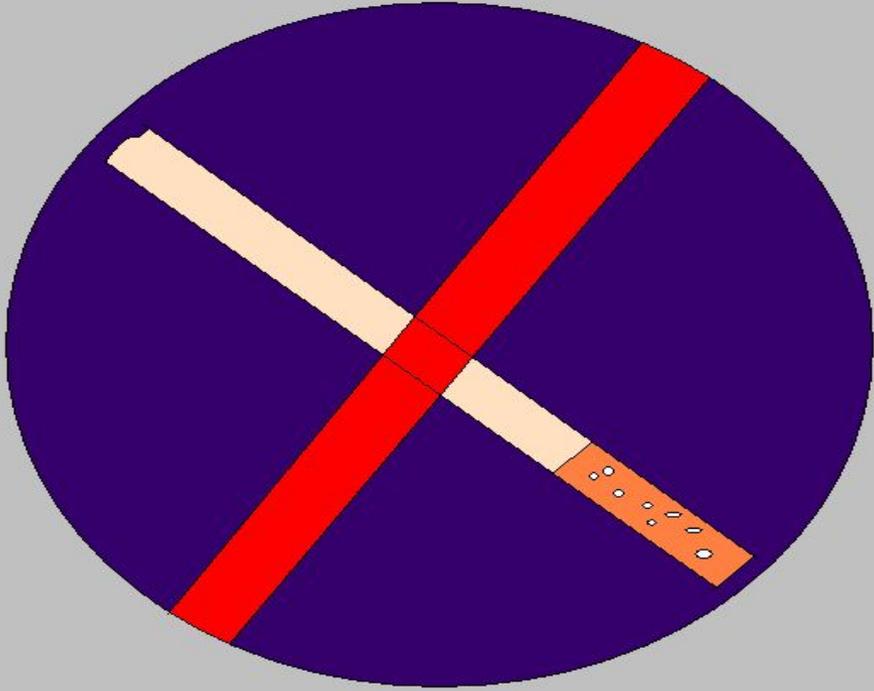
- ВВАБА



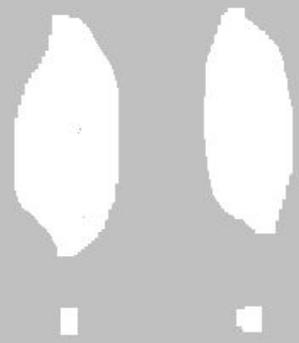
МЫ ПРОТИВ курения!!!!



*Мы против*  
*курения!!!!*

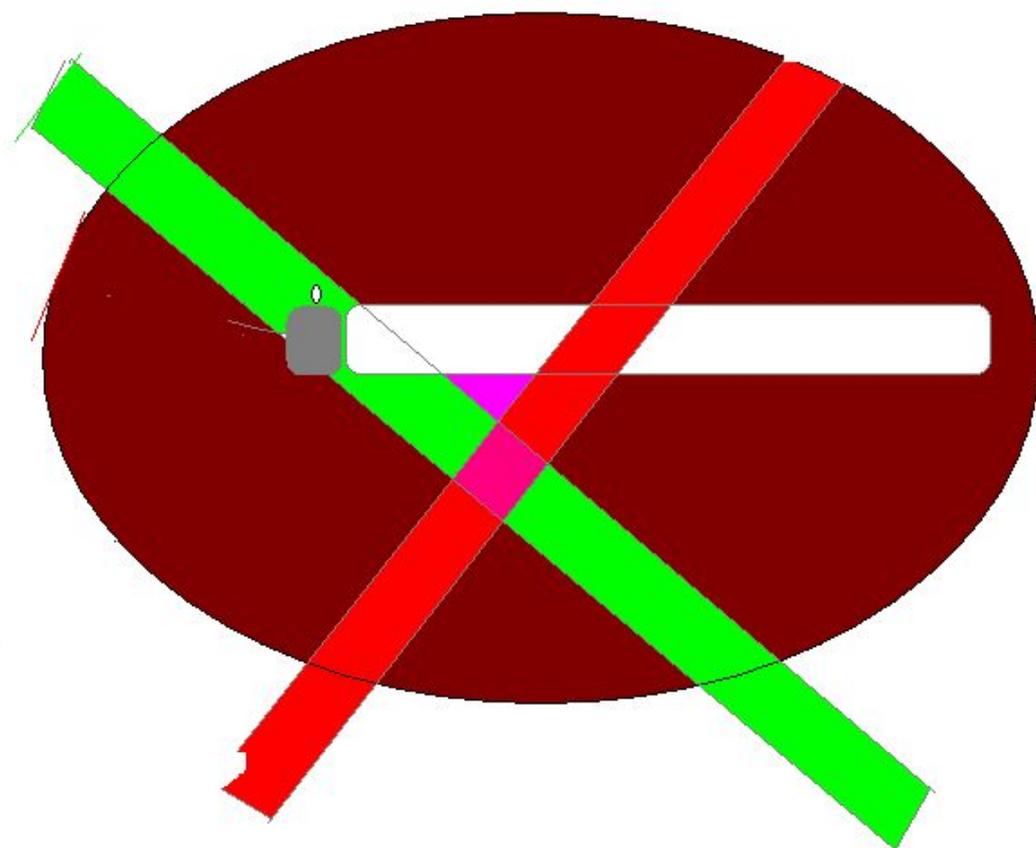


HET

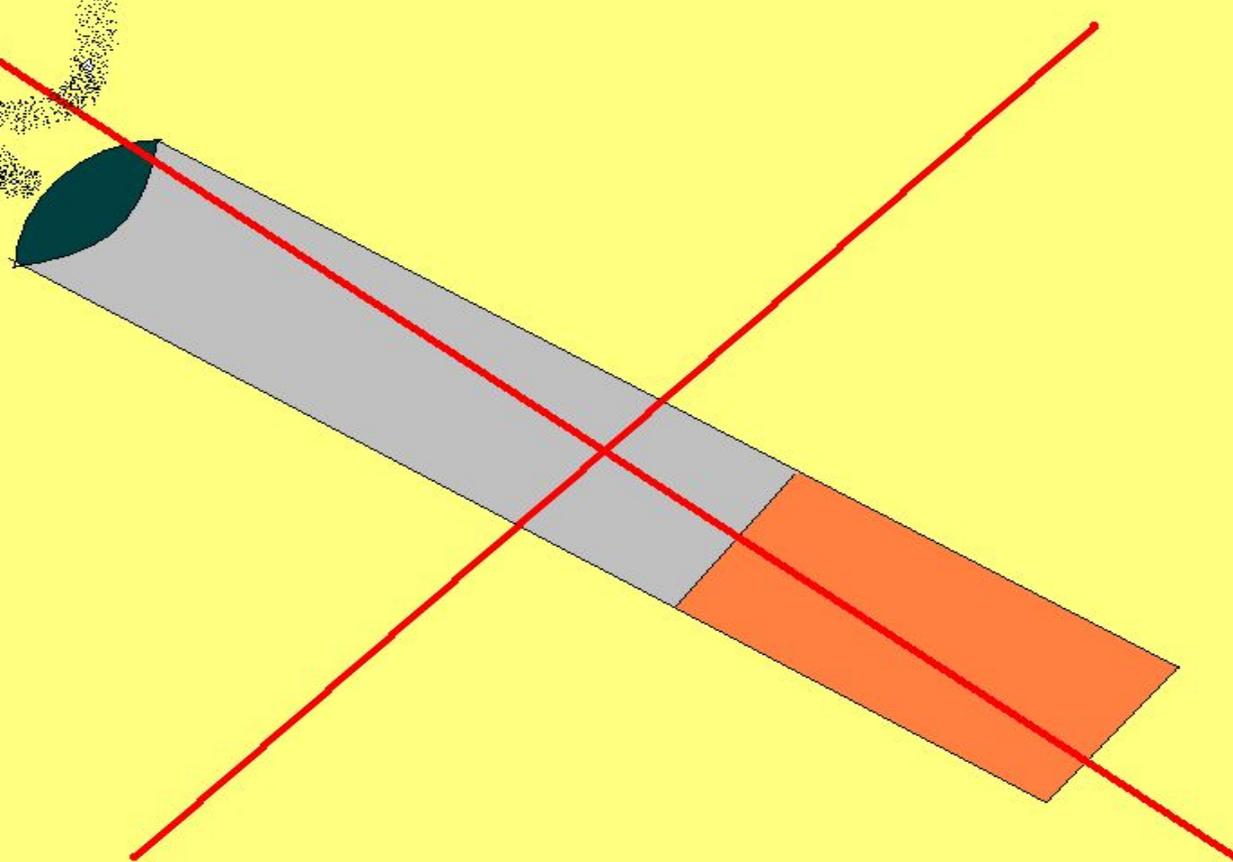


КУРЕВО ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ .А ЭТО  
ВРЕДНО !!!!!!!!!!!!!!!

4



курению  
нет!!!!



курение  
вредит

-  
здоровь  
ю

мы против курения !!!!!!!!

5

