

Открытый классный час «Курить – здоровью вредить!»

Подготовила классный руководитель 8 (А) класса
Жданкина И.Н.



Общенациональный мониторинг "Подростковое курение в России" показал, что к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам – 47%, к 14 – 55%, к 15 – 65%, к 16 – 78%, к 17 – 80%.

Это говорит о том, что подростковое курение стремительно молодеет. 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.

Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ



3 миллиона человек
от курения!



6 миллионов человек от
алкоголизма!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около
10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет!

Результаты анкетирования

Класс 8 (А) класс (мальчик – 5 ч./девочка -2 ч.)

1. Сколько тебе лет? (от 14до 17 лет)

2. Куришь ли ты?

- Нет (7 чел)
- Пробовал
- Курю
- Пытаюсь бросить

3. Сколько сигарет ты выкуриваешь?

- 0 – ни одной (7 чел)
- 1-2 – в день
- 2-5 – в день
- 6-10 и больше в день

4. Что тебя заставляет курить?

- Любопытство
- Неприятности (2 чел.)
- Компания
- Привычка
- Что-то другое

5. Сколько твоих друзей/подруг курит?

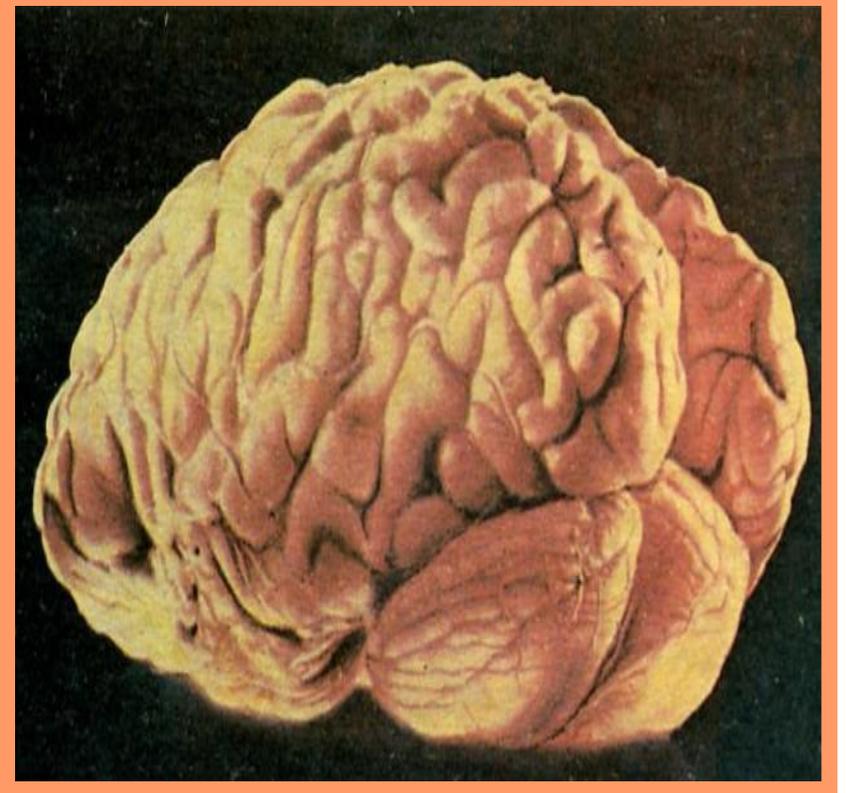
- Никто (6 чел.)
- Немногие (1 чел.)
- Почти все

6. Кто курит в твоей семье?

- Никто (4ч.)
- Мама (2 чел.)
- Папа/отчим (2чел./1 чел)
- Брат/сестра

Влияние курения на мозг

- Нарушаются память и внимание (недостаток кислорода заменяется окисью углерода);
- Снижаются интеллектуальные способности (из-за отложения кальция в сосудах).



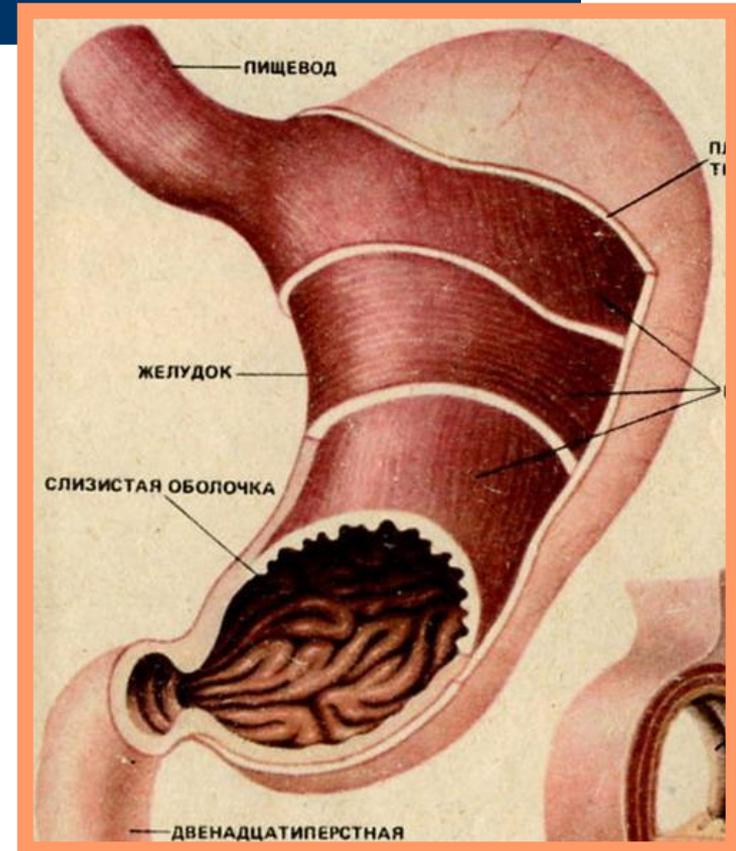
Влияние курения на лёгкие

- Дым оседает в виде смол (именно поэтому лёгкие курильщика тёмного цвета).
- Повышается риск заболеть раком (в каждой затяжке – более 4 тысяч химикатов).
- Риск пневмоний, эмфиземы, хронического бронхита.



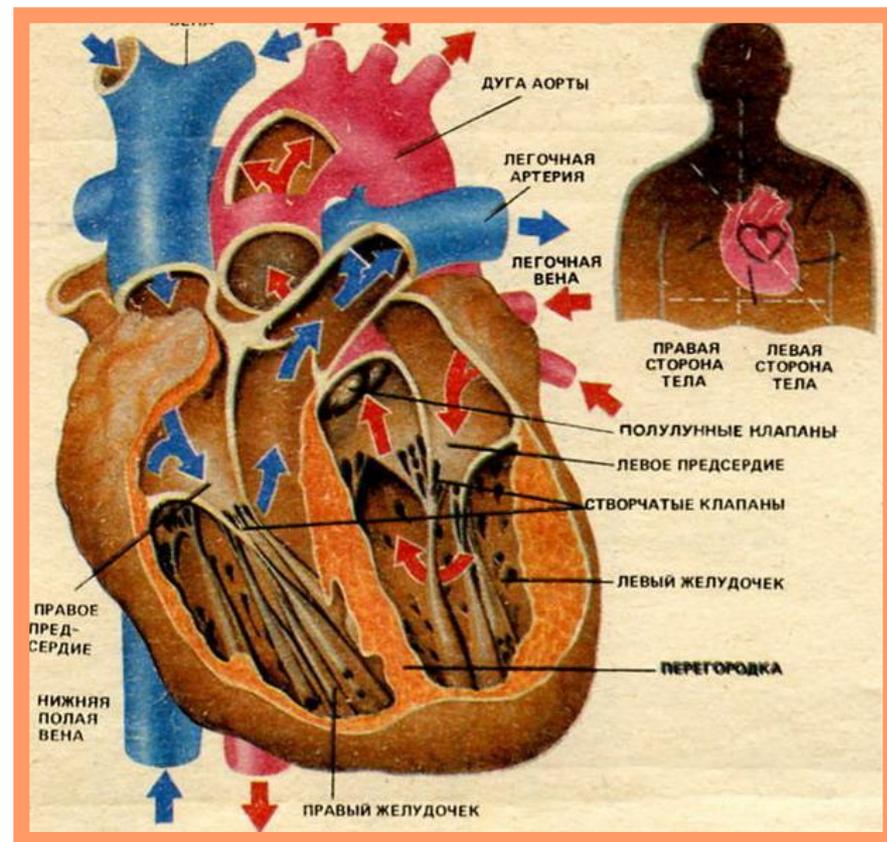
Влияние курения на желудок

- Табачная смесь приводит к обильному выделению соляной кислоты в желудке;
- Никотин, дым, частички табака со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражающее действие на него.



Влияние курения на сердце

- Повышается риск сердечных заболеваний (особенно инфаркта миокарда);
- Возбуждается нервная система, что влияет на ритм сердцебиения;
- При больших дозах яда алкоида может случиться паралич, при котором есть опасность остановки дыхания и сердца.



Влияние курения на глаза и кожу

- Сигаретный дым раздражает глазную оболочку.
- С возрастом у курильщиков перерождение глазной оболочки может привести к слепоте.
- Сухая, дряблая кожа (обезвоживается из-за недостатка кислорода).



Болезни, ждущие курильщика

- Рак лёгких, рак гортани, рак губ и языка.
- Хронический бронхит и эмфизема (поражение лёгких, одышка и свистящее дыхание).
- Ишемическая болезнь сердца.
- Болезни сосудов ног.
- Гастрит и язва желудка.
- Неприятный запах изо рта, преждевременное старение.



Результат курения!



Стареет кожа



Болезнь языка



Болезнь дёсен

Качества характера

**МАЛОДУШИЕ, ЗЛОБНОСТЬ, ЗАВИСТЬ,
ЭГОИЗМ,
ТРУСОСТЬ, ВОЛЯ, ГРУБОСТЬ,
ВЫДЕРЖКА, СТЫДЛИВОСТЬ,
МУЖЕСТВО.**

Качества характера, которые..

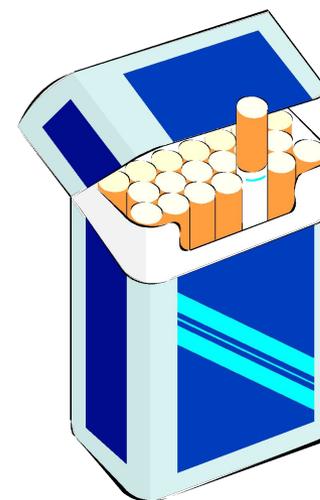
способствуют укреплению
здоровья

мешают укреплению
здоровья

- *ВОЛЯ;*
- *ВЫДЕРЖКА;*
- *СТЫДЛИВОСТЬ;*
- *МУЖЕСТВО.*

- *МАЛОДУШИЕ;*
- *ЗЛОБНОСТЬ;*
- *ЗАВИСТЬ;*
- *ЭГОИЗМ;*
- *ТРУСОСТЬ;*
- *ГРУБОСТЬ.*

Обсудим ситуации...



МОТИВЫ..

желание сохранить
здоровье

следовать
закону

избежать
зависимости

ПОЗИТИВНЫЕ
интересы и
увлечения

КОМПАНИЯ

скука

МОДА

ЛЮБОпытство

УХОД
от

проблем



Подумай!



50 руб. ✖ 15 дней =

750 руб. в месяц;

12 мес. в году ✖ 750 руб.=

9 000 тыс.руб.

Что можно купить?

1. Продукты питания;
2. Одежда;
3. Культурный отдых
(сходить в кино, парк,
пиццерию, кафе с
друзьями);
4. Помочь родственникам.

Советы

- Избегай курящих компаний;
- объединяйся с теми, кто не курит;
- не обращай внимание на предложение закурить;
- занимайся физкультурой.





Учение



Творчество

Мы выбираем



Спорт



Общение