

Государственное
бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»

СТОП НИКОТИН!



ПОРА ВЫБИРАТЬСЯ!

Интерактивная беседа
по профилактике вредных привычек

«Курение – не мой выбор».

Социальный педагог
ГБОУ СОШ №15
Корепанова Екатерина Викторовна

2015 г.

Цель:

Профилактика вредных привычек.

Задачи:

1. Информация о вреде курения.
2. Пропаганда здорового образа жизни.



"В объятиях табачного дыма"

Из истории:

- Курение табака возникло в глубокой древности...
- В Европу табак попал из Америки. Он был завезен Христофором Колумбом в Испанию.
- Вскоре табак из Испании попал во Францию, куда в качестве подарка королеве Марии Медичи его привез посол Жан Нико.
- Постепенно курение стало путешествовать по Европе и дошло до России.
- В Россию табак был завезён англичанами и немцами в начале 17 века. Куренье и нюханье табака жестоко преследовалось. Уличённых в курении били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далёкие города.
- С приходом к власти Петра Первого был отменён запрет на курение. Так, постепенно, появилась привычка к курению. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать привыкание.



Курение - одна из вреднейших привычек.

- **Курение является проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в зажжённую сигарету.**

Табак – это наиболее дешевый, наиболее «мягкий» наркотик, тяжелые последствия, применения которого сразу бывают незаметны, а проявляются в более менее отдаленном будущем, что и создает иллюзию его безвредности.

**К 2020 ГОДУ ОТ КУРЕНИЯ ЕЖЕГОДНО
БУДЕТ ПОГИБАТЬ 10 000 000 ЧЕЛОВЕК**

остановим эту тенденцию

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



Задумайтесь...

Слева атомная бомба, 224 000 убийств. Справа сигарета, в России
за год 270 000 смертей от курения...

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)

Известно, что красота и здоровье
не совместимы с курением!

- Красивыми и здоровыми хотят быть все.
- Однако далеко не все спешат расстаться с привычкой курить или просто допускают возможность курить от случая к случаю.



Мотивы, из – за которых подростки начинают курить:

- **Из любопытства**
- **Чтобы казаться взрослее**
- **За компанию**
- **Чтобы похудеть**
- **Потому что это модно**

Факты о курении



- Основная причина большой распространенности курения – это создающееся впечатление о его внешней безобидности.
- объективные научные данные и расчеты показывают, что из 45 633 600 ныне живущих украинцев около 15,5 млн. (в том числе — 50% взрослого населения) курят. Курят 50% мужчин, 33% женщин и 17% школьников. 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.

Вопросы для обсуждения:

Ребята, давайте ответим на вопросы:

- Когда мы дышим, куда воздух попадает?
- А почему легкие называются легкими, а не тяжелыми?
- Когда люди курят, дыхание легкое или тяжелое?
- Что вы думаете, как себя чувствуют легкие, когда сигаретный дым (никотин) попадает в них?



Состав табачного дыма и его последствия на твой организм:



-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.

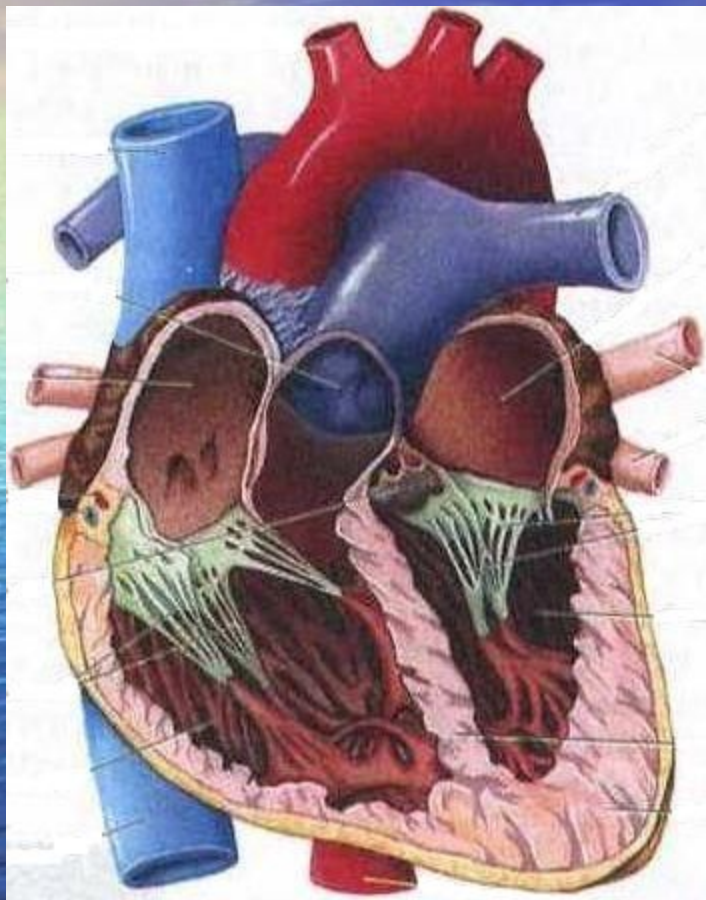


**БРОСИТЬ
КУРИТЬ
МНЕ ПОМОГ
МОЙ ВТОРОЙ ИНФАРКТ**

-Табачная зависимость — официально признанная болезнь, такая же, как инфаркт или астма. Но её лечением в Украине 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

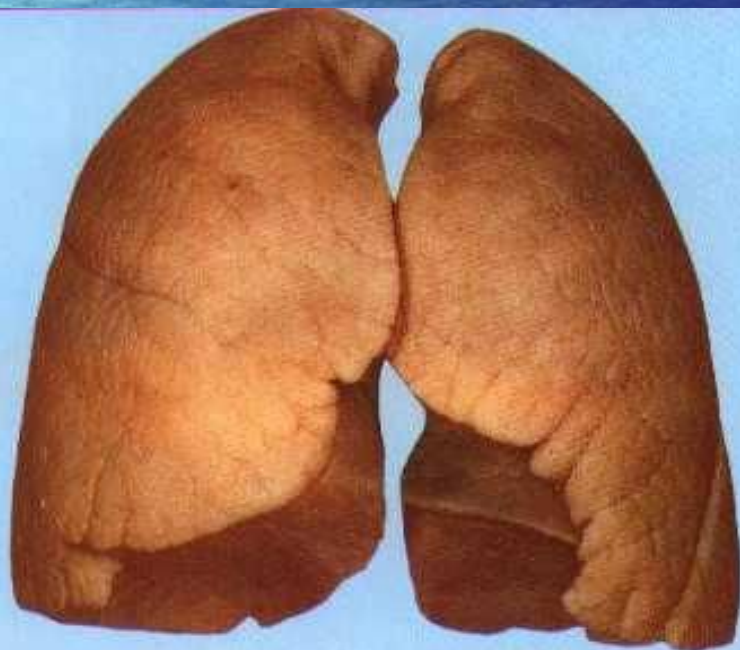
Курение и дыхательные пути

- 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, заболеваниями существенно нарушающими функцию легких.

Легкие здорового человека



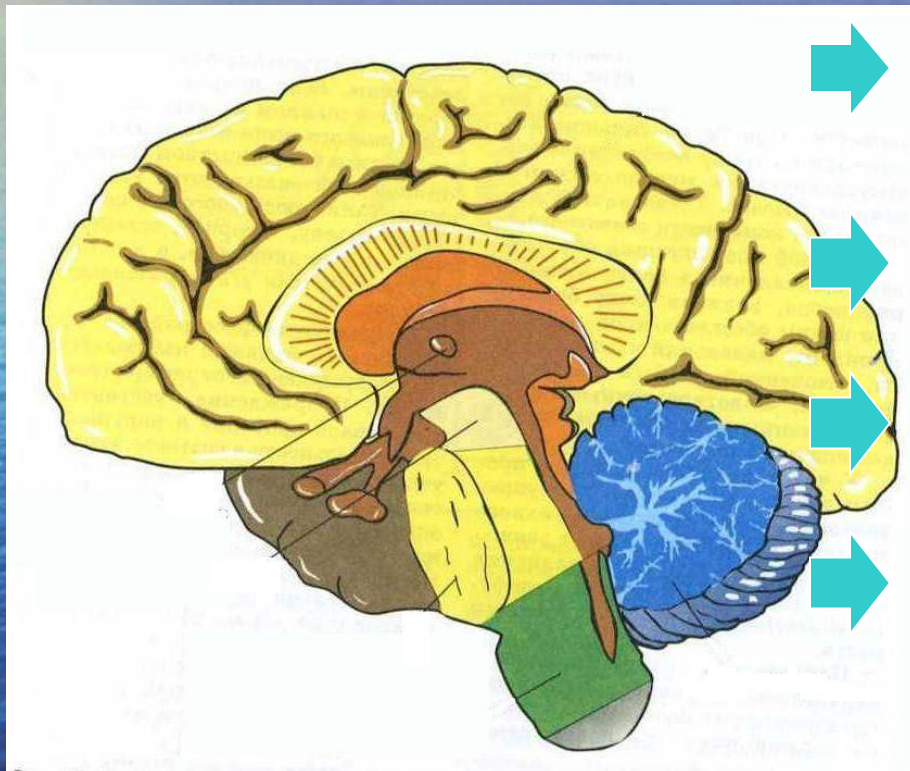
Легкие курильщика



- **10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей**
- **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

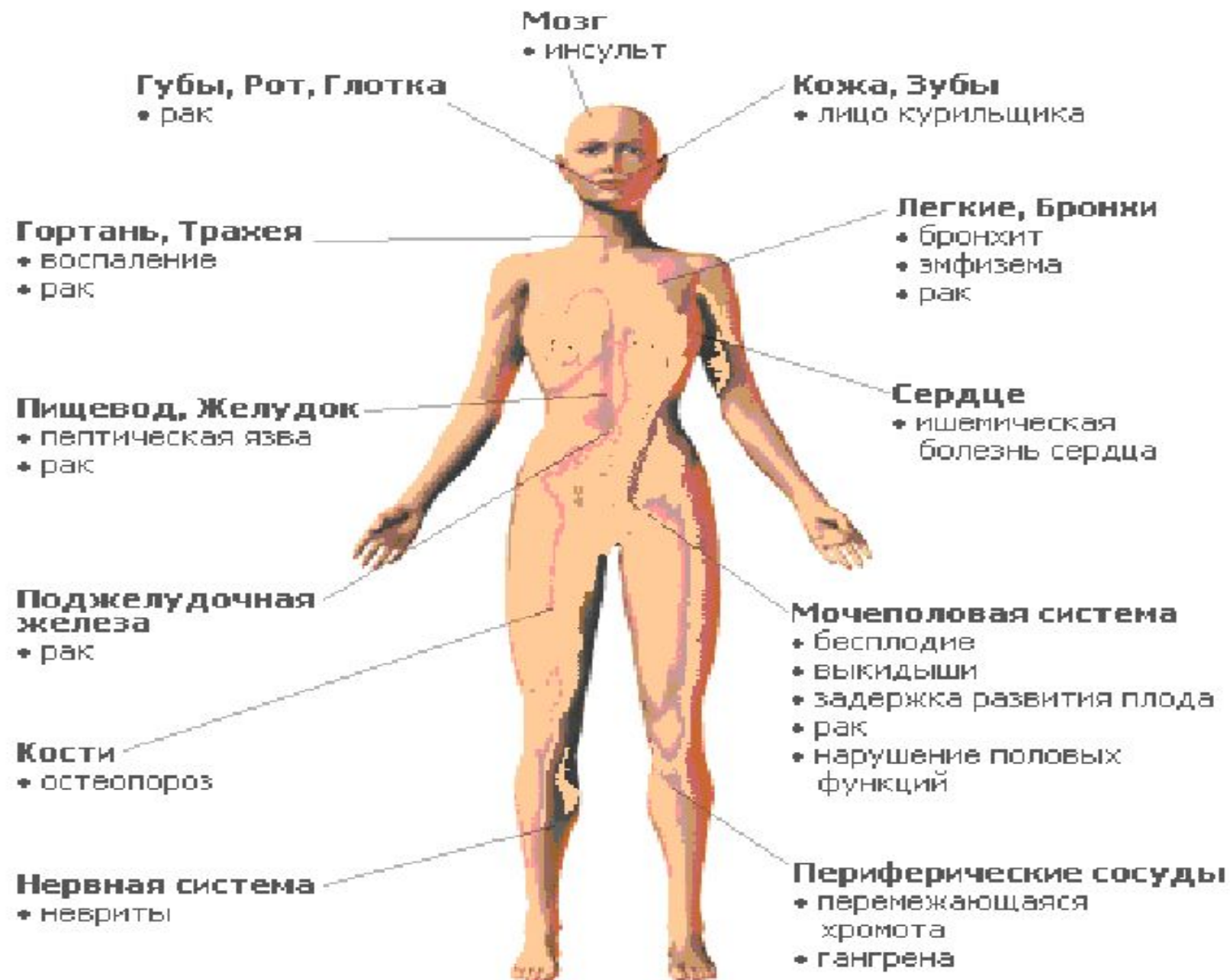


Ухудшение
кровообращение мозга

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

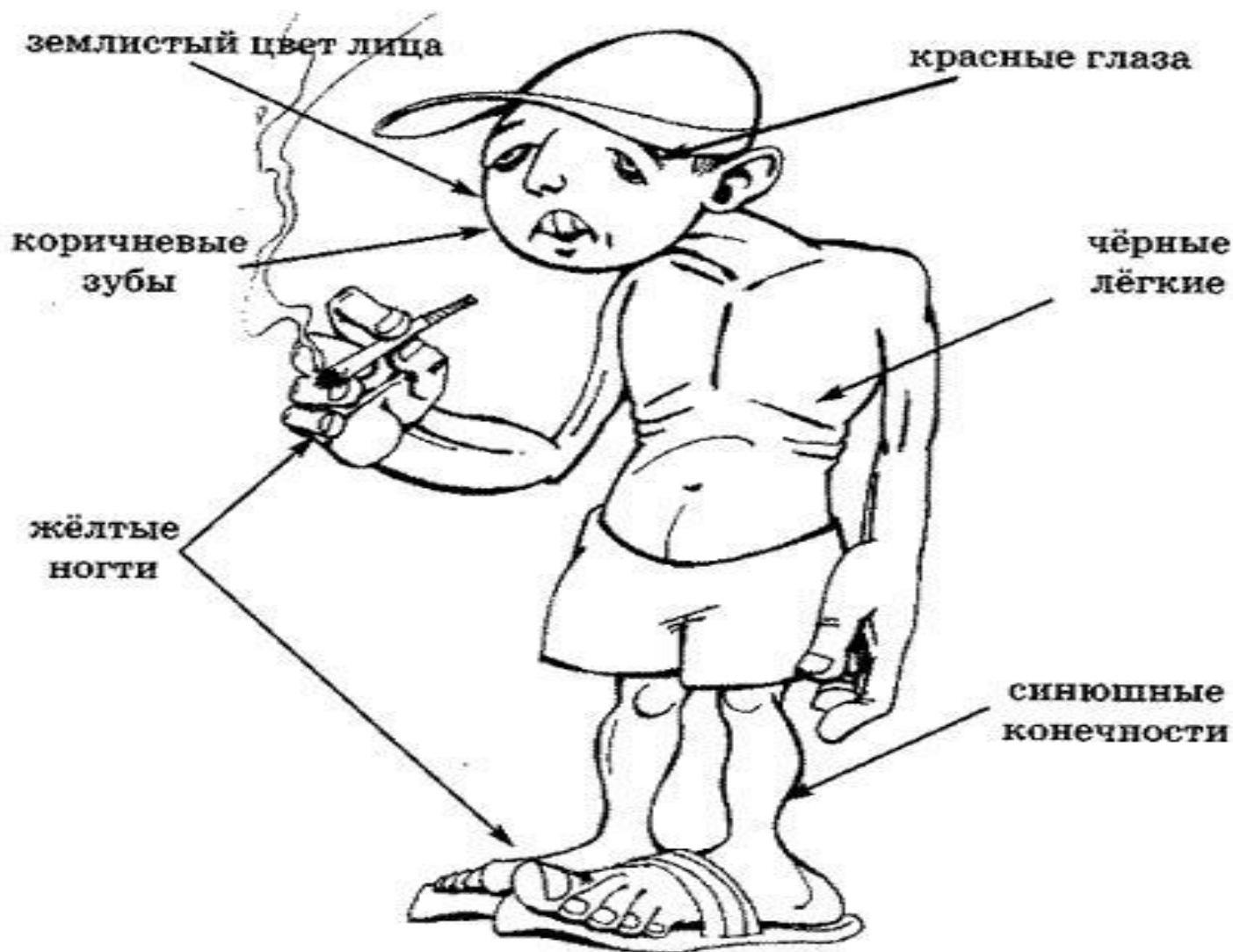


Позитивные изменения при отказе от курения

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма;
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;
- через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 % ;
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

- «Курение - медленное самоубийство».
- **Скажи себе : «Нет!»**
- Прекращать дурные привычки надо сразу.
- Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.
 - **Человек с сильной волей никогда не начнет курить!**
- От причин, связанных с употреблением табака, **умирает каждый пятый.**
 - **Вдумайтесь в эти цифры и факты. Здоровье не купишь.**

"Раскрась курильщика"



**Хочешь жить –
бросай курить!**



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.**



Бросай!

Величайшая победа - победа над самим собой!