

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?







**-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.



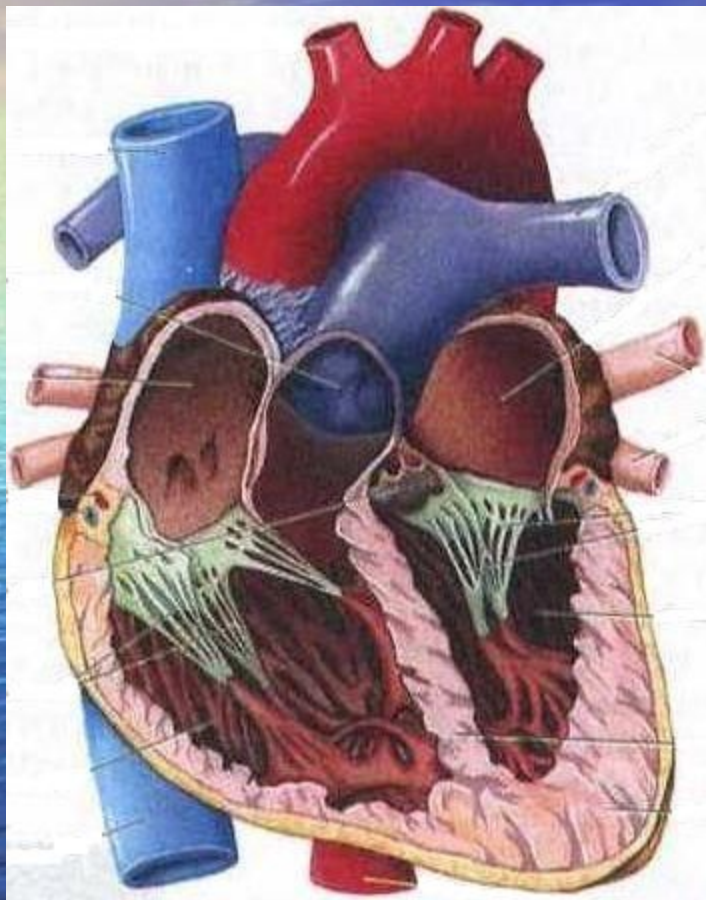
**БРОСИТЬ  
КУРИТЬ  
МНЕ ПОМОГ  
МОЙ ВТОРОЙ ИНФАРКТ**

**-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

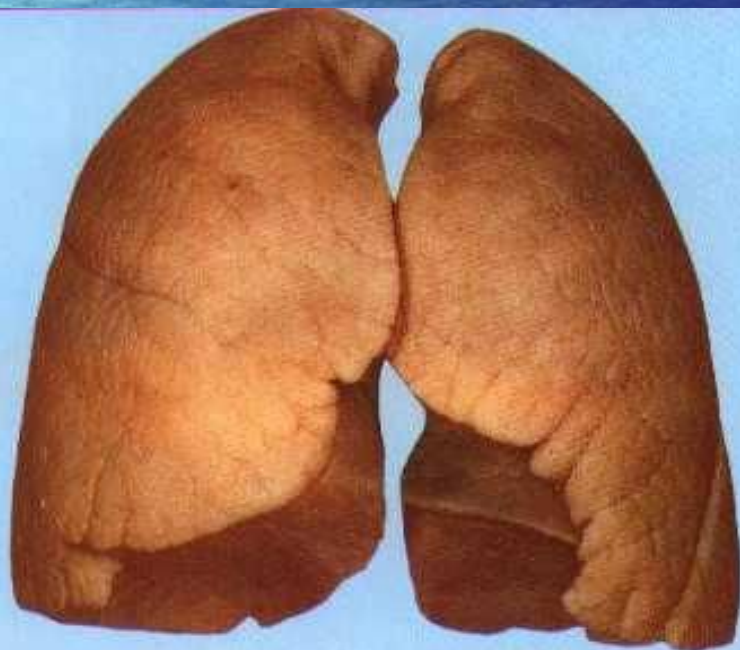
- Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического заболевания легких, пневмонии.





**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

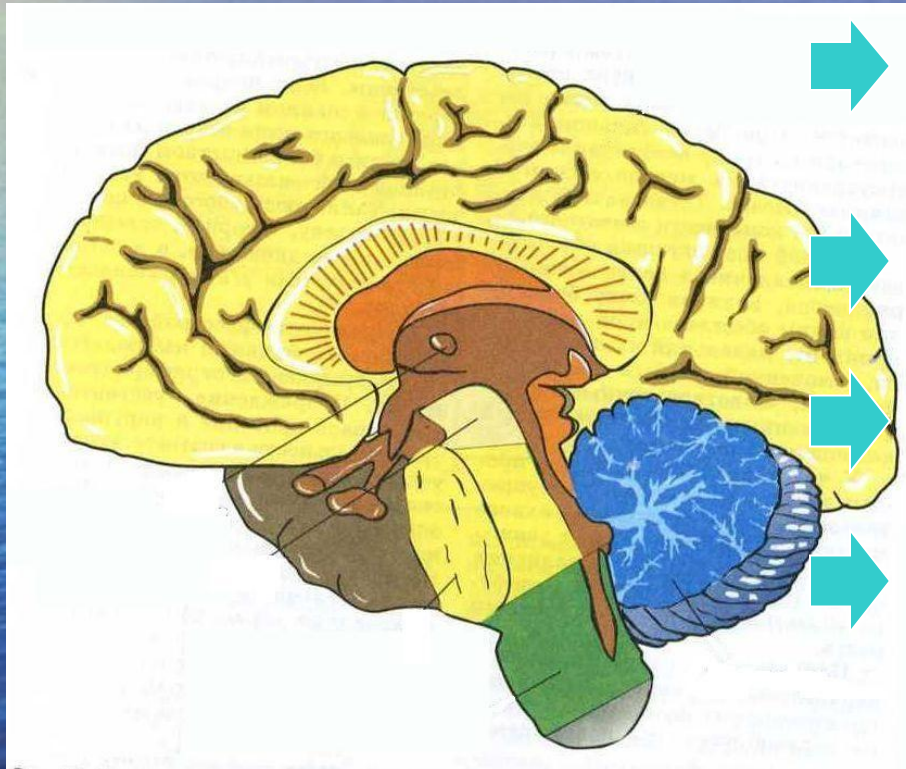


- **10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей**
- **Курение существенно усиливает эффект воздействия на человека других вредных факторов.**  
**К примеру, если у регулярно употребляющих алкогольные напитки, но не курящих, риск развития рака полости рта, гортани и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





# Головной мозг



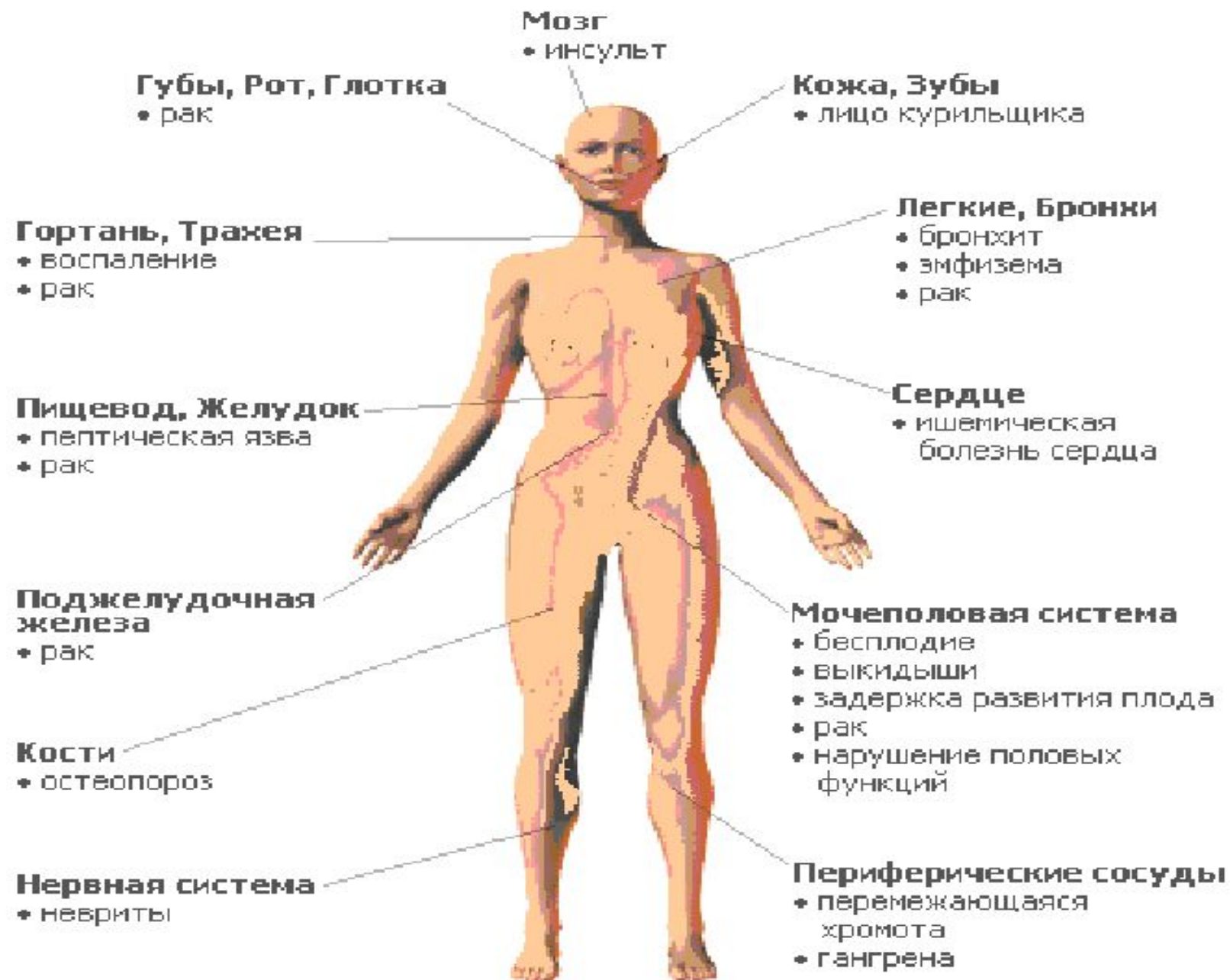
Ухудшение  
кровообращение мозга

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





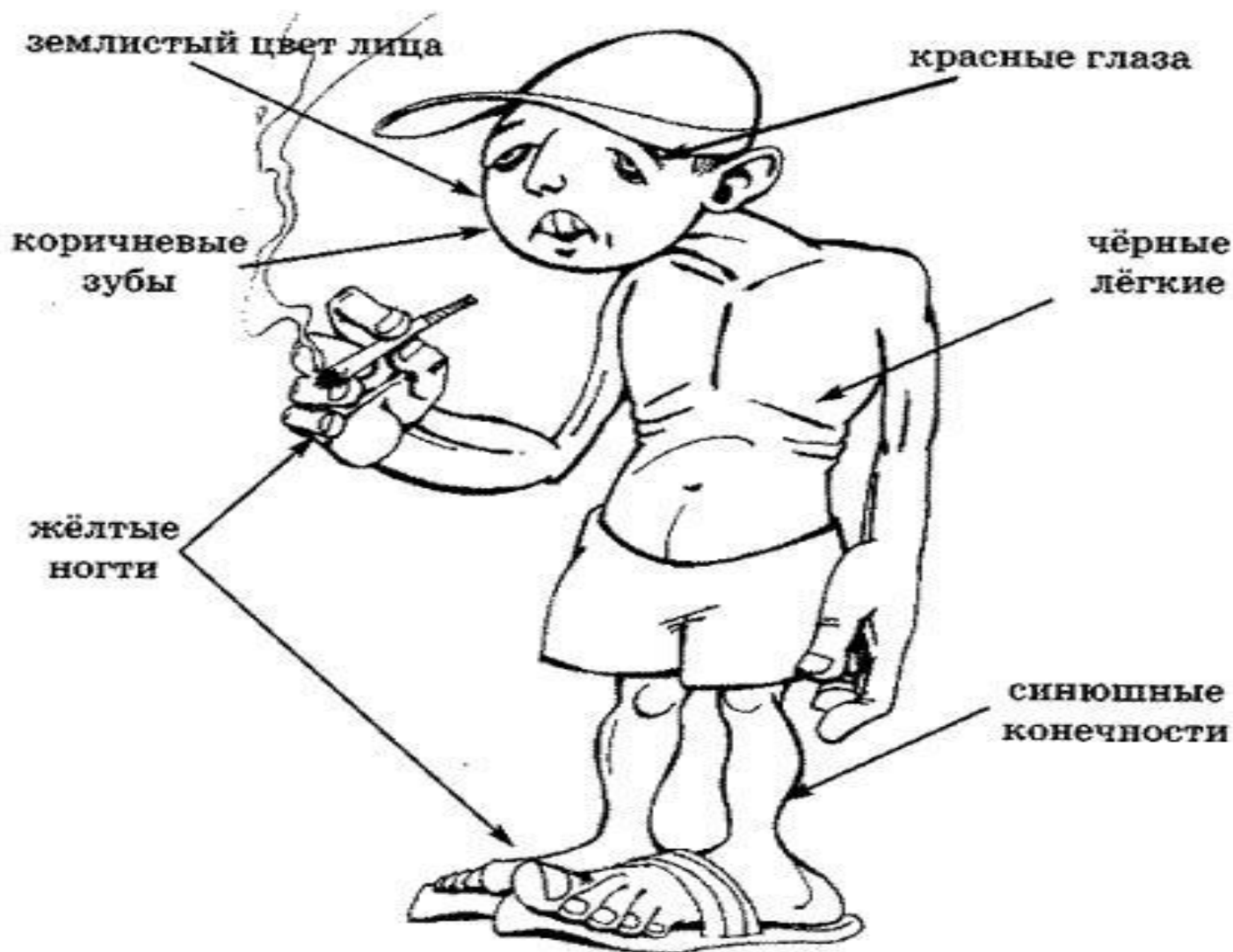
# Позитивные изменения при отказе от курения

- 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!