

Здоровый человек – здоровая  
планета!

*Твоё здоровье и курение*

*классный час,*

*8-10 классы*

# Твое здоровье и курение



Цели:

- 1.сформировать ценное отношение к своему здоровью;
- 2.познакомить с влиянием курения на здоровье;
- 3.познакомить со способами отказа от курения.



## **Задание:**

- \* Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;
- \* Выработать умение правильно делать обоснованные **ВЫВОДЫ**.

## **К концу занятия учащиеся должны:**

- \* Владеть информацией о вреде курения;
- \* Быть убежденными, что отказ от курения – более предпочтительно.



Табак приносит вред телу,  
разрушает разум,  
отупляет целые нации.

*О. Бальзак*

# КУРЕНИЕ ТАБАКА

**Активное курение** – вредная привычка по вдыханию дыма горящих сигарет, сигар, папирос.

**Пассивное курение** – вдыхание некурящими людьми табачного дыма, содержащегося в воздухе.

При курении образуется два потока дыма:

- ⇒ основной (при активном курении), который попадает в легкие того, кто курит;
- ⇒ побочный (при пассивном курении), который попадает в окружающий воздух.

Пассивное курение так же вредно для здоровья, как и активное курение, – разница только в интенсивности воздействия.



# КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА

- ⌚ **токсические (ядовитые) вещества:** окись углерода, окись азота, аммиак, никотин и др.
- ⌚ **канцерогенные (провоцирующие развитие опухолей) вещества:** формальдегид, бензол и др.
- ⌚ **органоспецифические канцерогенные вещества:** нитрозамины, соединения никеля, соединения кадмия, соединения полония.





## **Свыше 4,000 химических соединений**

- многие ядовиты, среди них: никотин, мышьяк, ДДТ.

## **43 канцерогенных вещества**

- способны привести к мутации клеток в организме

## **Никотин**

- вещество, вызывающее стойкую зависимость;
- в одной сигарете от 15 до 20 мг никотина;
- с каждой сигаретой вдыхается 1 - 2 мг
- доза в 50 - 60 мг смертельна;
- температура на горящем конце сигареты достигает 1000 °С.

## **Угарный газ**

- ослабляет способность красных кровяных клеток переносить кислород.

## **Смолы**

- образуются при горении табака;
- вызывают раздражение и рак слизистой.

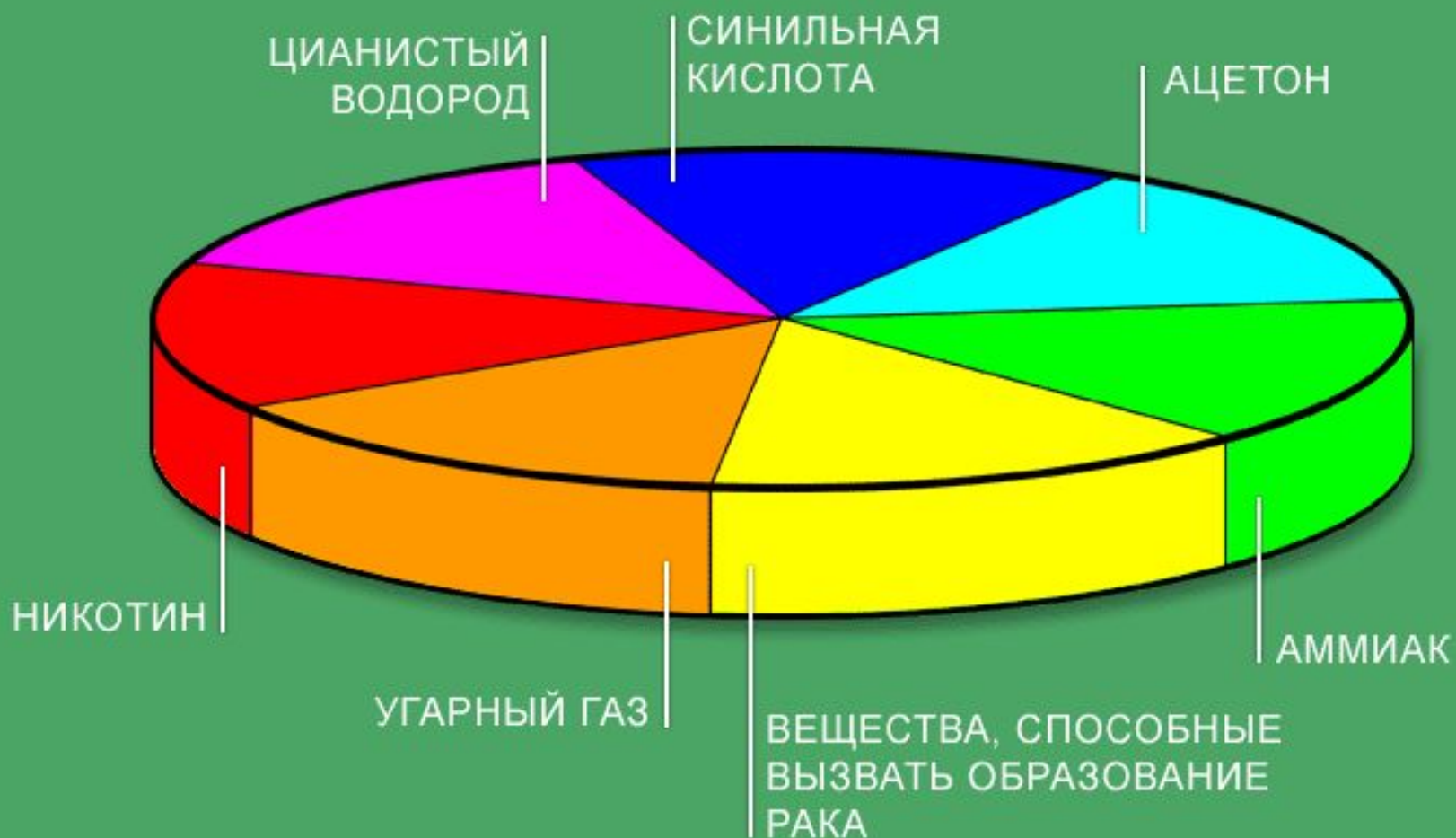
## **Радиоактивные металлы**

### **Прочие составляющие:**

- аммиак;
- бензол;
- цианид;
- свыше 600 др. примесей .

**Фильтры не помогают**  
(лишь на 20% задерживают вещества).

# СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



## **Вдыхаемая доза различных ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении (мг).**

<b>Составные части:</b>	<b>Активный курильщик (1 сигарета)</b>	<b>Пассивный курильщик (1 ч)</b>
<b>Угарный газ</b>	<b>18,4</b>	<b>9,2</b>
<b>Оксид азота</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>
<b>Альдегиды</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>
<b>Цианид</b>	<b>0,2</b>	<b>0,005</b>
<b>Акролеин</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>
<b>Твердые и жидкие вещества</b>	<b>25,3</b>	<b>2,3</b>
<b>Никотин</b>	<b>2,1</b>	<b>0,04</b>

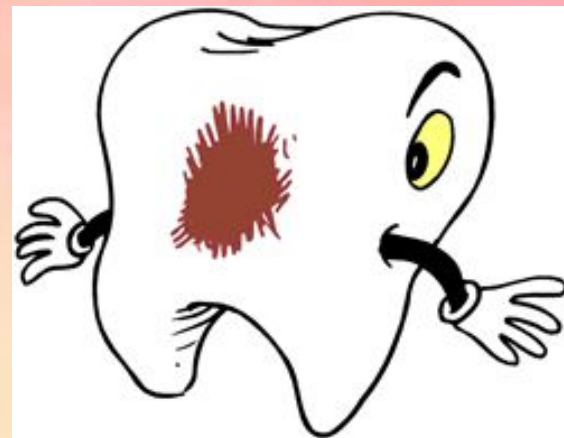
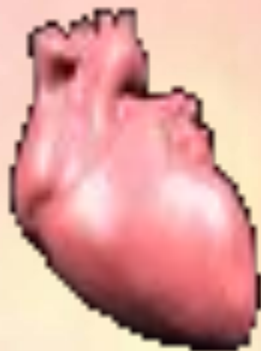
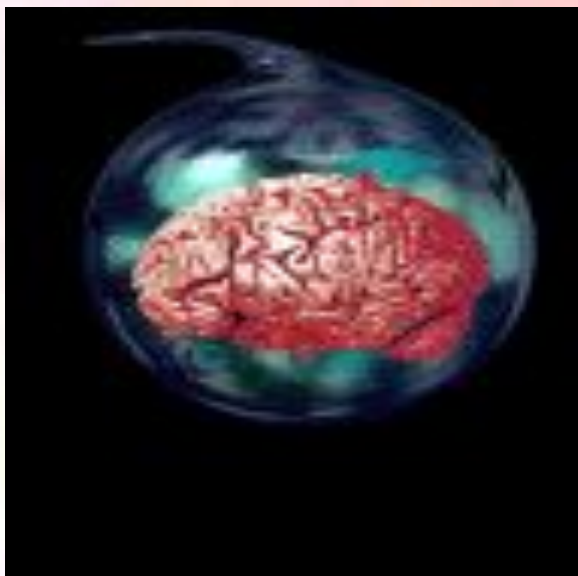
# СУЩЕСТВУЮТ ДВЕ ФАЗЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА:

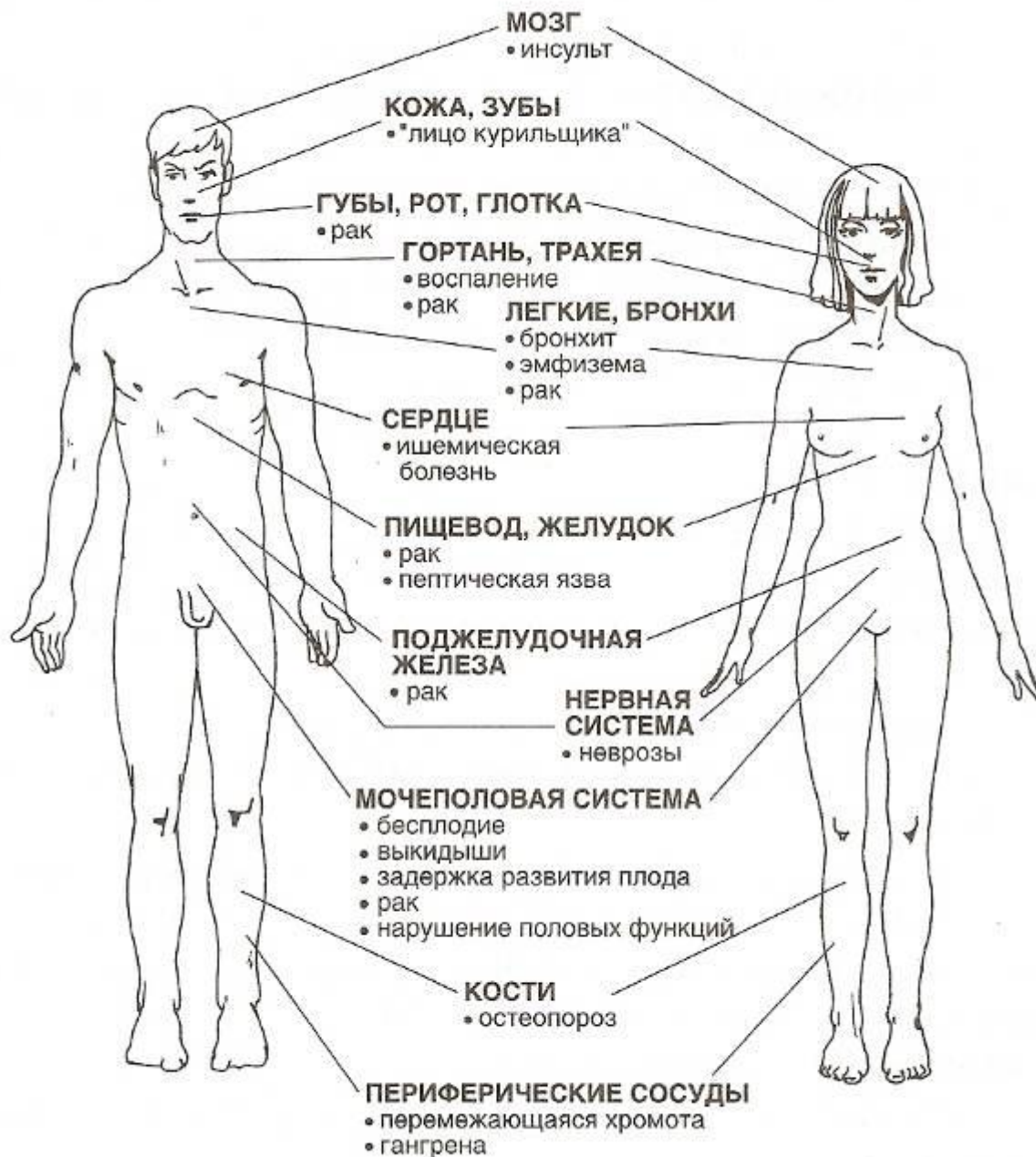
1. газообразная (содержит никотин, который поражает сосуды сердца, мозга, печени, желудка, вследствие чего нарушается функция каждого из названных органов).
2. твердая (содержит смолы, которые воздействуют на все органы, вызывая в т. ч. и рак легких).



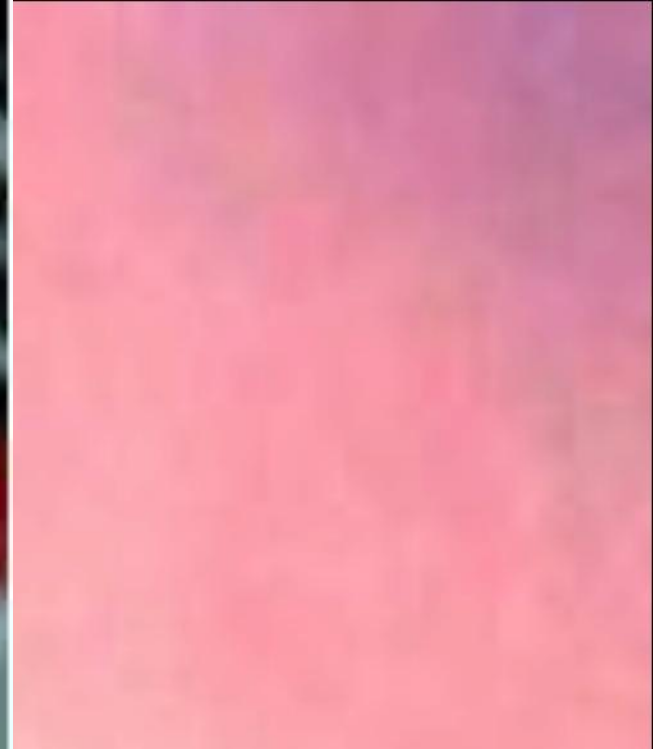
# В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЛИТЕЛЬНОГО КУРЕНИЯ

испортятся зубы, кожа, потускнеют волосы, появится неприятный запах изо рта, разовьются различные заболевания желудка, сердца, легких (например, появится отдышка).













# СТАДИИ ПРИВЫКАНИЯ К ТАБАЧНОМУ ДЫМУ

Привыкание к табачному дыму происходит следующим образом.

**Первая стадия** – начало становления табачной зависимости.

Она связана:

- ✓ со стремлением получить удовольствие и снять неприятные переживания;
- ✓ любопытством;
- ✓ неумение сказать «НЕТ».



**Вторая стадия** – установление табачной зависимости.

Она характеризуется:

- ✓ поиском разумных оправданий курению;
- ✓ проявлением симптомов заболеваний (кашель, одышка), связанных с курением (бронхит и др.);
- ✓ расстройством сна, настроения.



## **Третья стадия** – стойкая табачная зависимость

Ее характеризует:

- ✓ сильно выраженная тяга к курению;
- ✓ интенсивное курение (через равные промежутки времени);
- ✓ курение утром натощак.



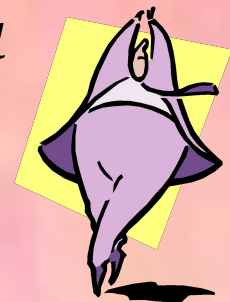
# МИФЫ О КУРЕНИИ

*Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?*

*Кругом полно дымящих толстяков.*

*Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*

*Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*



## ***Курение успокаивает нервы?***

*Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.*

*Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.*

***Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.***



## ***На морозе сигарета согревает?***

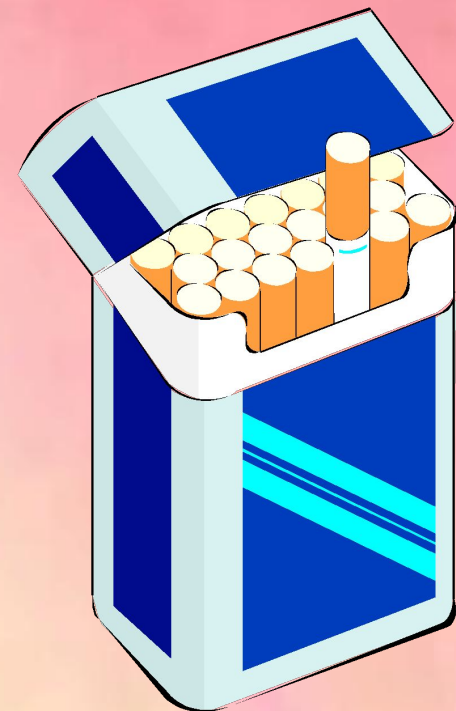
*Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление.*

***Стоит ли так "греться" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?***



## *Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как обычные...*

*Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой **легочной периферии** – альвеол и малых бронхов.*





# Преимущества некурения перед курением табака



# ПУТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПРИВЫЧКИ КУРИТЬ

1. Осознание вреда от курения, желание бросить курить.

Психотерапия:

- \* седативная (успокаивающая);
- \* регулирующая;
- \* стимулирующая;
- \* устраняющая стереотип.



2. Замещение или компенсация привычки курению.

Заместительная терапия:

- 🌸 аутогенная (самостоятельная) тренировка;
- 🌸 использование медикаментов;
- 🌸 рефлексотерапия.



### 3. Выработка отвращения к табаку.

Аверсионная терапия

(у врача специалиста):

🌸 использование медикаментов;

🌸 рефлексотерапия.



# *Борьба с курением*

- **Англия** – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
- **Дания** – запрещено курить в общественных местах.
- **Сингапур** – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.
- **Финляндия** – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
- **Япония г. Ваки** – решение: 3 дня в месяц без курения.
- **Франция** – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

# Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом



**Вывод:** Жизнь так прекрасна, что укорачивать её что-то не хочется.

Курение влияет на наше здоровье и учебу!

Ребята, давайте отбросим эту вредную привычку, кто её успел приобрести!

У вас сложилось убеждение,  
Что зря шумят про вред куренья,  
Мол, дед ваш прожил девяносто,  
Всю жизнь курил, питался просто,  
А был всегда как дуб здоров  
И прожил жизнь без докторов  
На первый взгляд все это так.  
Но если б старец не курил табак,  
То можно было бы ручаться,  
Что жил ваш дед еще лет двадцать!



Твое имя - сигарета.

Ты красива, ты сильна.

Ты знакома с целым светом,

Очень многим ты нужна.

Мозг и сердце ты дурманишь

Молодым и старикам.

Запомни: человек не слаб,

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером, как ляжем  
спать,

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к  
свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я - человек! Я должен жить!»

