

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.

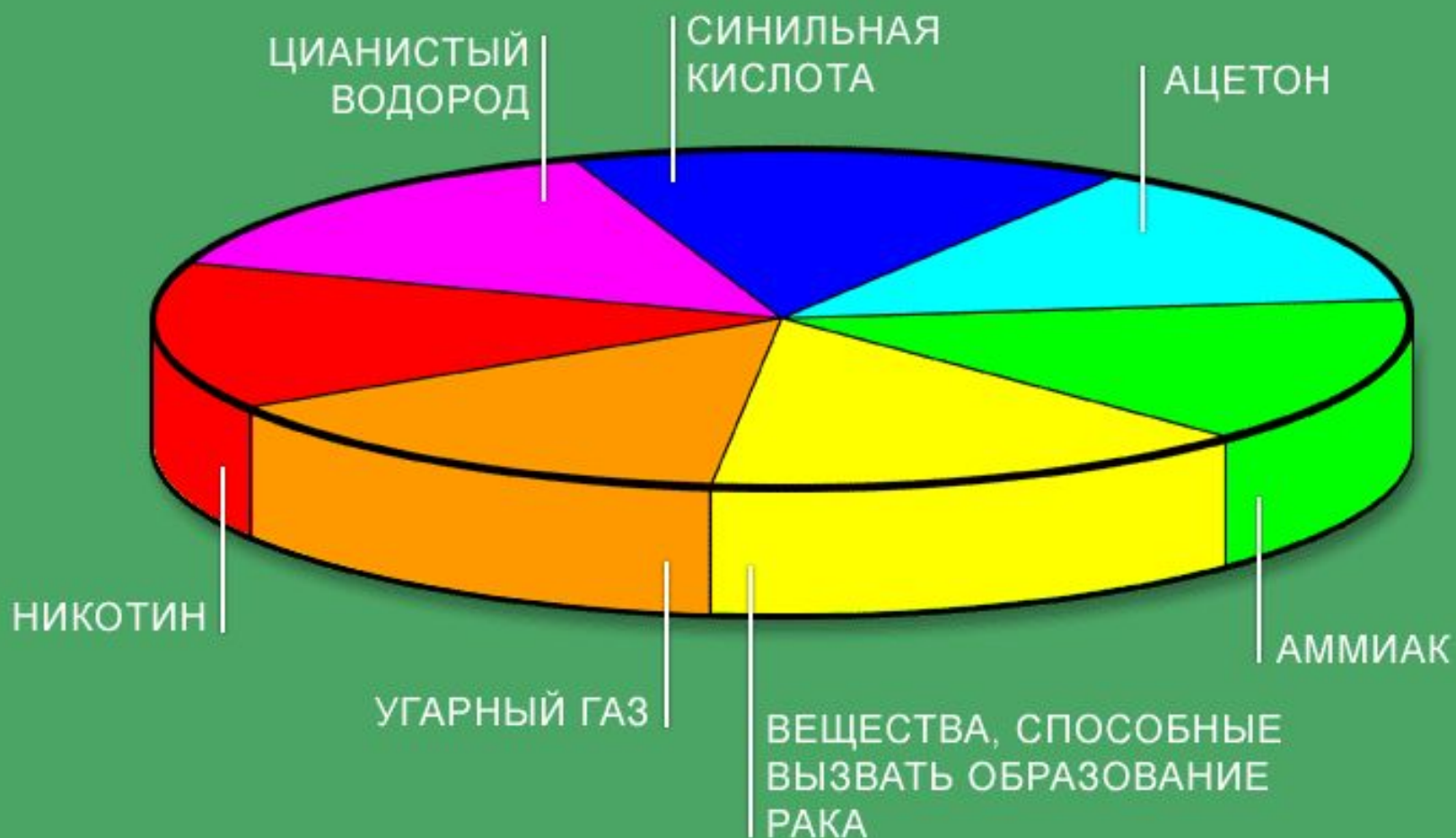
Радиоактивные металлы

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).

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

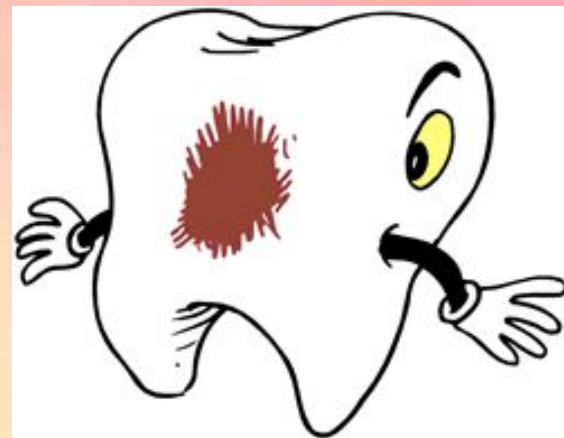
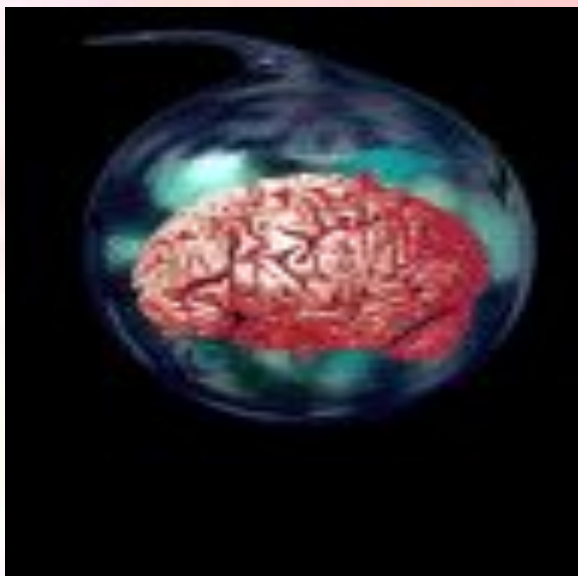
СУЩЕСТВУЮТ ДВЕ ФАЗЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА:

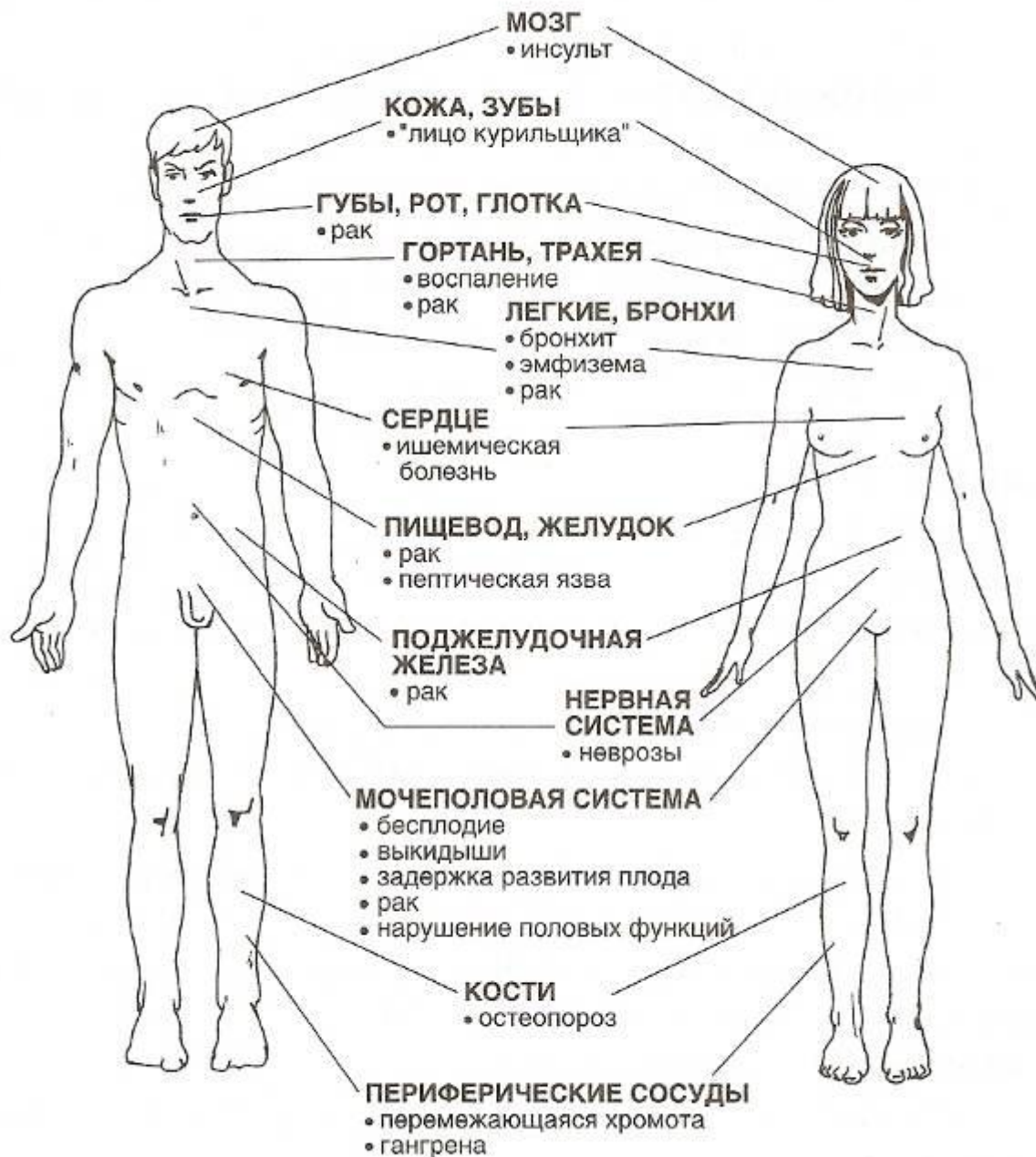
1. газообразная (содержит никотин, который поражает сосуды сердца, мозга, печени, желудка, вследствие чего нарушается функция каждого из названных органов).
2. твердая (содержит смолы, которые воздействуют на все органы, вызывая в т. ч. и рак легких).



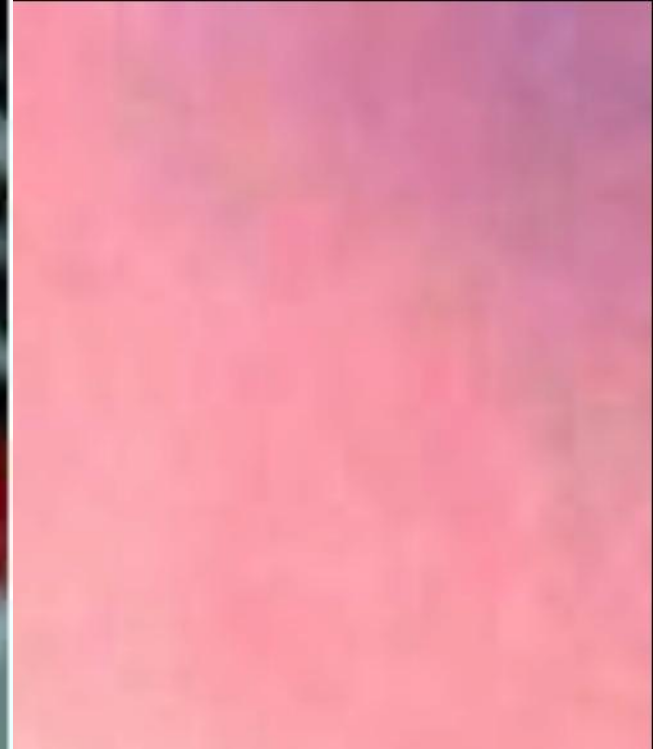
В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЛИТЕЛЬНОГО КУРЕНИЯ

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.



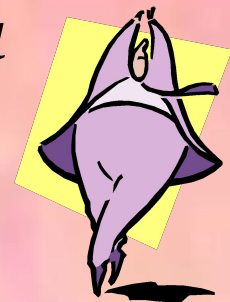
МИФЫ О КУРЕНИИ

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?

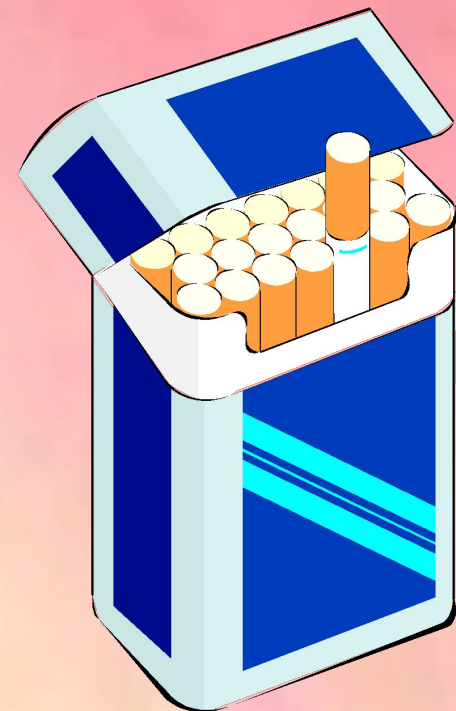
Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление.

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!»

