



Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л.Н.Толстой.



**«Жить без вредных привычек!»**

# Цель:

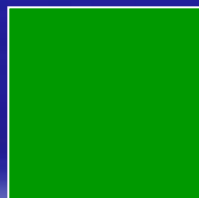
- **повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с курением;**
- **показать вредное влияние табака на организм человека.**

# Правила общения на занятие:

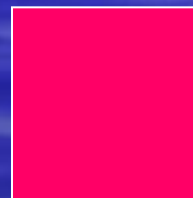
- Любое мнение заслуживает внимания.
- Признаём право каждого на любой вопрос.
- С уважением относимся друг к другу.
- У каждого есть право быть выслушанным и понятым. Пока один говорит, все его слушают.
- О своём желании высказаться сообщаем с помощью поднятой руки.

# Калейдоскоп цветов

Спокойствие



Тревога



**1. Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?**

**1) В XVI веке испанцами из Америки;**

**2) В XVI веке китайцами;**

**3) В XVIII веке англичанами из Индии.**

**II. При каком Царе табак впервые появился в России?**

**1) При Иване Грозном;**

**2) При Екатерине II;**

**3) При Петре I.**

### **III. Какой русский царь ввёл запрет на курение?**

**1) Алексей Михайлович;**

**2) Пётр I;**

**3) Екатерина II.**



**IV. Существует ли сигареты,  
которые не приносят вреда  
человеку?**

**1) Сигареты с фильтром;**

**2) Сигареты с низким  
содержанием никотина и смол;**

**3) Не существуют.**

# ***V. Что такое пассивное курение?***

**1) Нахождение в помещении, где курят;**

**2) Когда куришь «за компанию»;**

**3) Когда не затягиваешься сигаретой.**

# **VI. Как влияет курение на работу сердца?**

- 1) Замедляет его работу;**
- 2) Заставляет учащённо биться;**
- 3) Не влияет на его работу.**

**VII. Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?**

**1) Аллергия;**

**2) Рак лёгкого;**

**3) Гастрит.**

# **VIII. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?**

- 1) Стаж не имеет значения;**
- 2) Чем больше куришь, тем сложнее бросить курить;**
- 3) Чем дольше куришь, тем легче бросить курить.**

# "Подарок" Христофора Колумба

Из истории

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.



«Туземцы ходили туда-сюда с тлеющими головешками в руках и вдыхали дым». Эти «головешки» были скрученными листьями табака, «предками» современных сигар. Индейцы предложили покурить их испанцам, и последние не смогли отказаться, так как отказ воспринимался ими как проявление враждебности или недоверия. Колумб и сопровождавшие его представители церкви однозначно связывали табакокурение с идолопоклонническими обрядами. Индейцы племени тайно не довольствовались одним лишь курением, они употребляли и нюхательный табак, а иногда в свернутые табачные листья добавляли галлюциногенные вещества. Похоже, индейцы курили для собственного удовольствия.

## Почему же курение табака так губительно действует на человека?

Дело в том, что при курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется около 30 вредных веществ: сероводород, аммиак, азот, окись углерода, различные эфирные масла, среди которых особенно опасен бензопирен – стопроцентный канцероген. Главный яд табака – никотин. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте. Однократная доза чистого никотина в 0.08 – 0.16 грамма смертельна для человека.





- При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу облучения, которая в несколько раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации в качестве опасной для человека. Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, половых желез. Попав организм человека, этот яд за короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов головного мозга, усиливая кровоснабжение его клеток.

- Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, 60 из которых способны вызвать рак. От рака легкого в мире умирает больше людей, чем от какого-либо другого вида онкологических заболеваний. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, в 2009 году от рака легкого погибло 900 тысяч человек. Более 90% этих смертей связано с курением, и почти все их можно было предотвратить!



# ФАКТЫ УТВЕРЖДАЮТ

**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ КУРИТЬ В 15 ЛЕТ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕГО ЖИЗНИ УМЕНЬШАЕТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 8 ЛЕТ.**

**ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ, 75 КУРИЛИ.**

**ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, 25 КУРИЛИ.**





- Из каждых 100 человек, начавших курить, «заядлыми курильщиками» становятся 80;

**Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого почти в 1000 раз превышает санитарные нормы;**

**Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.**

# Дети - заложники никотина

**Самый большой  
вред курение  
наносит детям  
при  
внутриутробном  
развитии.**





**Большинство  
детей, рожденных  
курильщицами,  
появляются  
на свет  
с низким весом,  
часто болеют,  
развиваются  
медленнее, чем  
их сверстники,  
чаще умирают  
в детстве.**



# Расщелина лица





# "Волчья пасть"



"Заячья губа"



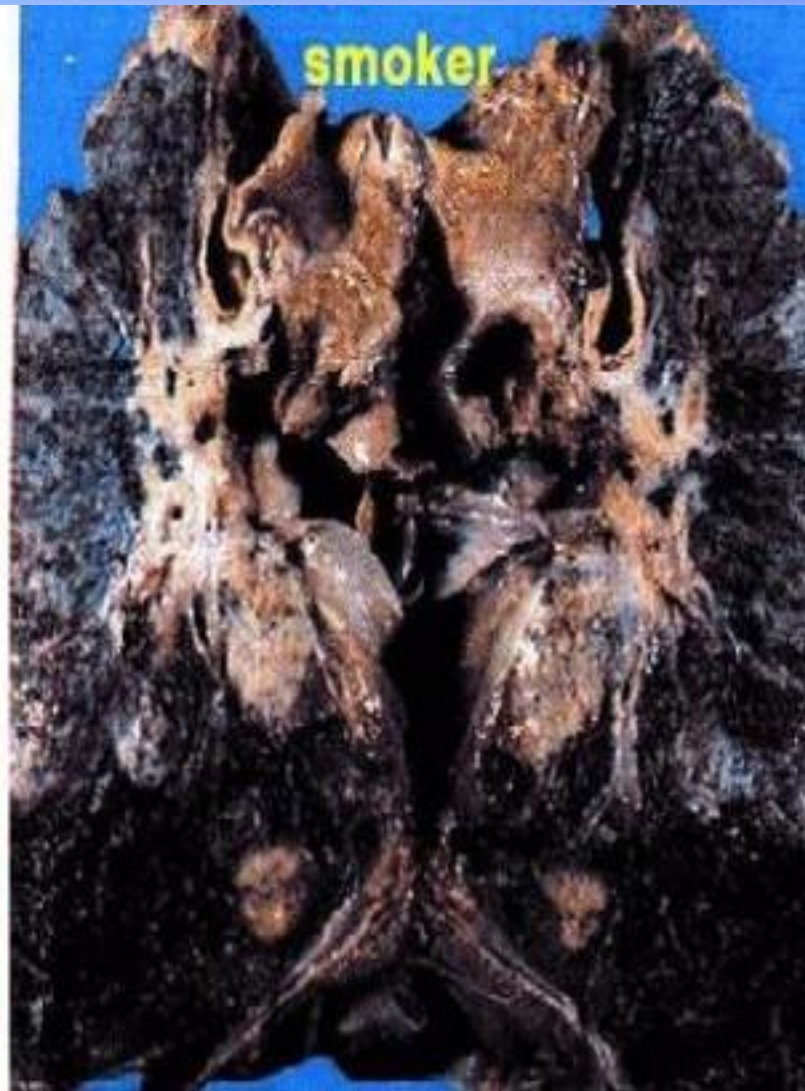
***В нашем гуманном обществе нет таких наказаний,  
но может быть эти картинки заставят вас  
задуматься стоит ли начинать***

***Легкое  
здорового  
человека***



***Легкое курильщика***





- Задумайтесь! Стоит ли на корню гробить свое здоровье, свое будущее?
- Наверное, ты хочешь вырасти красивым, высоким, сильным и умным. Таким ты и станешь, если приложишь к этому некоторые усилия. Но ни одно из перечисленных качеств тебе не будет, присуще, если ты в раннем возрасте начнешь употреблять алкоголь и пристрастишься к сигаретному дыму.  
Нужно ли тебе это?

# Почему подростки начинают курить?

1. Влияние рекламы, кино, телевидения.
2. Стремление показать себя «крутым» и «важным».
3. За компанию.
4. Слабая воля.
5. Нечем занять досуг.
6. Непонимание опасности курения.
7. «Покурю и смогу бросить».
8. Не занимаюсь спортом.
9. Из любопытства.



# Мои аргументы против курения

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.



## Немного юмора

Если вы курите, то выглядите примерно так:





# Я выбираю жизнь!



## Резюме

Пусть не страдают больше люди  
В дыму чадящих сигарет  
Науку эту не забудем  
И никотину скажем: «Нет!»