



Тематический классный час

О вреде курения...

Курение?



NO smoking!

ВВЕДЕНИЕ

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

Оноре де Бальзак



Из истории табакокурения...

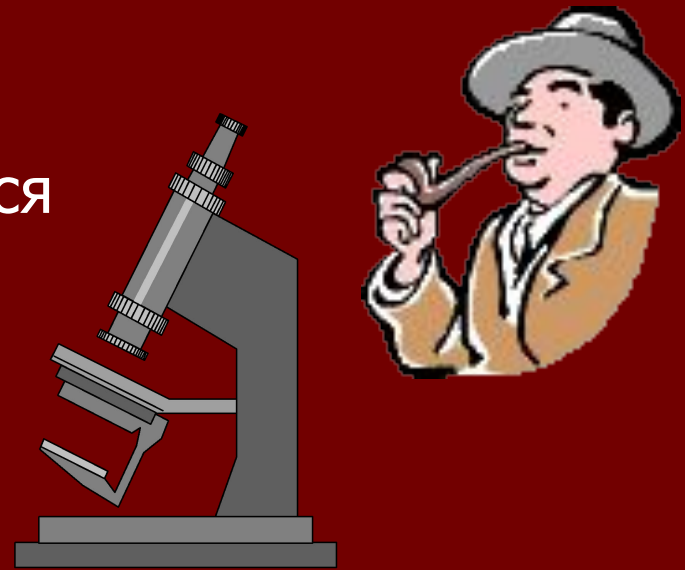
Первооткрыватель не только Америки..

- Христофор Колумб был первым европейцем, столкнувшимся с табакокурением. Во время его первого путешествия в Новый Свет в 1492 году он увидел, как жители острова Куба сосут плотно свернутые тлеющие листья какого-то растения.



Как табак попал в Европу...

- Нюхательный табак был завезен во Францию приблизительно в 1559 году **Жаном Нико** французским послом при дворе Португалии, а в 1586 году сэр Френсис Дрейк, который научился курить трубку от «краснокожих индейцев» Виргинии, завез этот обычай в Англию.
- Именно **Жан Нико** впервые выделил из табака сильнодействующее вещество, названное его именем.



Распространение табака по всему миру

- В второй половине XVI века табак попадает из Испании в другие европейские страны, а вскоре и в страны Азии, и в частности в Турцию (остается вспомнить знаменитые кальяны).



Табак добрался до России...

- В начале XVII столетия табак начал появляться в России, где его высевали на полях Украины.
- До Петра I курение на Руси не одобрялось. При царе Алексее Михайловиче за курение наказывали битьем палками, а торговцам табака вырывали ноздрю.



Аргументы

и

факты

Факторы, влияющие на распространение табакокурения

- Курение в семье.
- Воздействие рекламы.
- Социально-психологические условия современного мира.

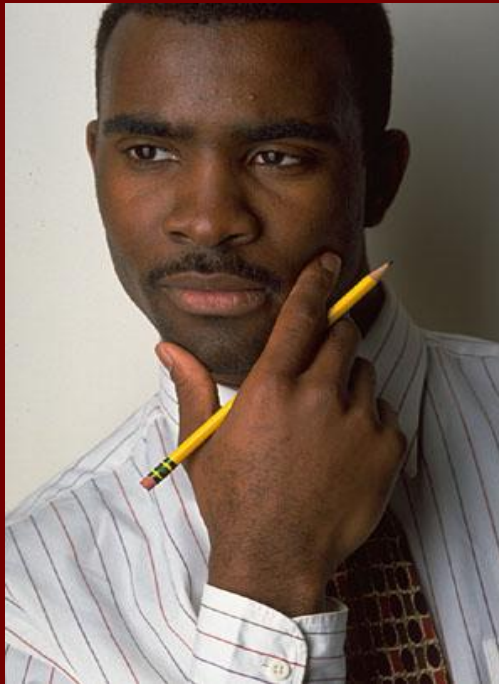


По данным Всемирной организации здравоохранения

В современном мире в среднем курят:

■ 50% мужчин

■ 20% женщин



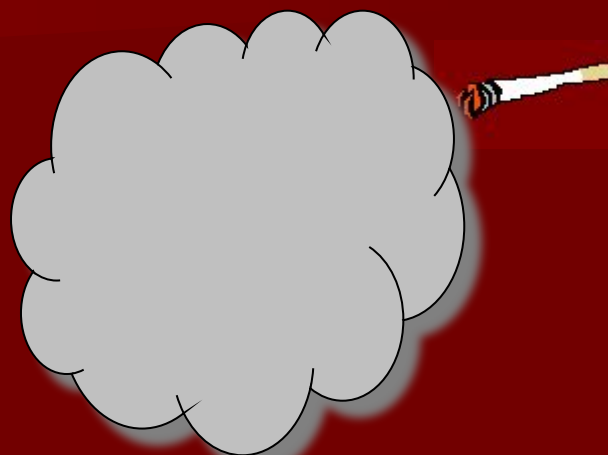
ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК:

- УМЕРШИХ от рака легких,
90 КУРИЛИ;
- УМЕРШИХ от хронических заболеваний,
75 КУРИЛИ;
- УМЕРШИХ от ишемической болезни сердца,
25 КУРИЛИ;



Научно доказано...

- Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.
- Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.



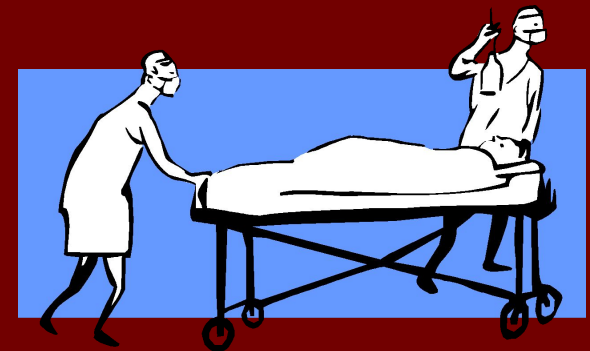
Что еще содержится в табаке?

- В табачном дыму насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно-сосудистой системы, 300 из них активные биологические яды.



Не смешно...

- В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина. Во время выкуривания сигареты никотин проникает в кровь.
- Сужение капилляров кожи после выкуривания сигареты вызывает побледнение кожи. Регулярное курение мешает правильному питанию кожи. Курение вызывает спазм периферических сосудов. В самых тяжелых случаях это приводит к гангрене и ампутации конечности.



А также...

- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580—1100 раз превышает санитарные нормы.



НА ДЕЛЕ...

- Процент успешного отказа от курения редко превышает 40%.
- 6 из 10 курильщиков, несмотря на все часто неприятные и болезненные процедуры, не в состоянии бросить курить.



Причем здесь дети?

- Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих.
- Вероятность того, что ребенок умрет вскоре после рождения, на 20 % выше у тех женщин, которые курят больше пачки сигарет в день.



Вывод:

- Курение во время беременности повышает риск мертворождения.
- Особенно опасно курение во второй половине беременности.
- Курение матери приводит к увеличению числа врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое состояние.



**ТЫ
решил бросить
курить...**

Браво !!!

Как подготовитъ себя к отказу от курения

- не докуривайте сигарету до конца;
- не затягивайтесь сигаретой;
- старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет;
- не курите на пустой желудок;
- никогда не курите за компанию;
- желание закурить приходит волнообразно, постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты.

В первые дни без сигареты:

- пейте больше жидкости;
- не пейте крепкий чай и кофе, не ешьте острые и пряные блюда;
- ешьте больше свежих овощей и кисломолочных продуктов;
- каждый день съедайте ложку меда - он помогает печени очиститься;
- физическая активность должна быть высокой.

Что делать дальше?

- избегайте ситуаций, провоцирующих курений;
- найдите партнера по отказу от курения;
- не делайте отказ от курения самоцелью;
- применяйте самовнушение.



Что вы выигрываете, отказавшись от курения?

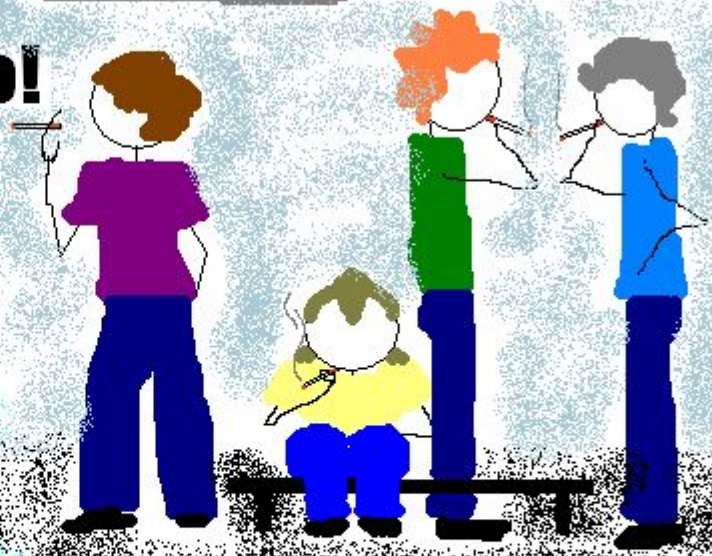
- через неделю улучшится цвет лица, пропадет неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания;
- через месяц станете легче дышать, повысится вкусовая чувствительность;
- через полгода улучшаются спортивные показатели;
- через год вы доказали себе, что у вас сильная воля, что вы зрелая личность;
- а деньги? Посчитайте, сколько бы вы потратили, если бы курили по одной пачке в день.

Сколько будем жить...

- Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

**Начни новую жизнь
без сигарет –
почувствуй себя
здоровым,
уверенным в себе.**

Быть как все не круто!



Круто - уметь говорить "НЕТ"...

Благодарим за внимание!
Надеемся, что кто-нибудь
сегодня прислушается и
сделает вывод -

**КУРЕНИЕ ВРЕДИТ
НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

