

Скажем сигарете:



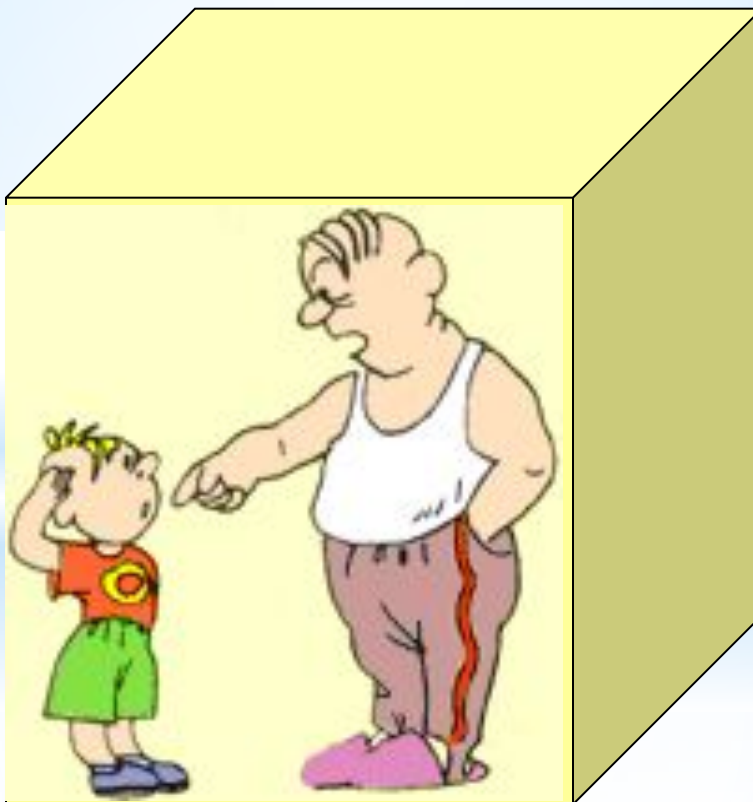
"НЕТ!"

# Содержание:

- \* Что такое хорошо и что такое плохо?
- \* Факты
- \* Результаты исследования причин курения учащихся
- \* Игра «Что здесь зашифровано?»
- \* Опыт «Сердце курильщика»
- \* Тренинг-диалог перед классом «Не хочу курить!»
- \* Суд над курением
- \* Скажем сигарете - НЕТ!!!

Кроха - сын пришёл к отцу  
И спросила кроха :  
« Если я курить начну-  
Это очень плохо ?»  
Видимо врасплах застал  
Сын отца вопросом  
Папа быстро с кресла встал,  
Бросил папиросу.  
И сказал отец тогда,  
Глядя сыну в очи:  
«Да, сынок, курить табак,  
Это плохо очень.»  
Сын, услышав сей ответ,  
Снова вопрошает:  
«Ты ведь куришь много лет  
И не умираешь?»  
Закурил я с юных лет,  
Чтоб казаться взрослым,  
Ну, а стал от сигарет  
Меньше нормы ростом.  
Я уже не побегу  
За тобой в припрыжку,  
Бегать быстро не могу,  
Мучает одышка.  
Сердце, лёгкие больны,  
В этом нет сомненья.  
Я здоровьем заплатил  
За своё куренье.

Что такое хорошо и что такое плохо?



Никотин- опасный яд  
Сердце поражает,  
А смола от сигарет  
В бронхах оседает,  
Я бросал курить раз 5  
Может быть и боле,  
Да беда, курю опять-  
Не хватает воли.»  
«Ты мой папа , я- твой сын,  
Справимся с бедою.  
Ты бросал курить один,  
А теперь нас двое.  
Я и мама не хотим  
Мы курить пассивно  
К нам ведь тоже никотин  
Попадает с дымом.  
семейный наш бюджет  
Станет побогаче.  
Купим мне велосипед,  
Чтоб гонял на даче.»  
«Ну и кроха! Вот так сын-  
Хитрован ужасный.  
Все проблемы враз решил,  
Ладно. Я согласный.  
Но условия скорей  
Тоже выдвигаю -  
Ты и пробовать не смей.  
А я курить бросаю.»



# Факты



Из каждых 100 человек, умерших от рака, 90 курили.



Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили.



Из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили.



Табачный дым в 4 раза более загрязнён токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.



Если человек начал курить в 15 лет, 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.



Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем выше на 30%, чем у не курящих.



Курение во время беременности повышает риск мертворождения, а также число врождённых дефектов у ребёнка.



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

# Игра «Что здесь зашифровано?»»

\* Акшлеь

\* дыокша

\* неболиз асдцер

\* сартгти

\* акр егликх

\* яарнняя мресть

\* ваилднетисось

\* ракисе

\* ыщормин

\* Кашель

\* Одышка

\* Болезни сердца

\* Гастрит

\* Рак лёгких

\* Ранняя смерть

\* Инвалидность

\* Кариес

\* Морщины



# Опыт "Сердце курильщика"



- \* Сердце-это важнейшая мышца организма, перекачивающая кровь. Табачные яды заставляют сердце биться чаще, чем ему положено.
- \* Задача. Сердце нормально тренированного человека бьётся с частотой 70 ударов в минуту.
- \* Сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше.
- \* Сколько дополнительных ударов придется сделать сердцу курильщика за сутки?

# Тренинг «Не хочу курить!»

Мне нельзя!

Я недавно  
болел.

Меня родители  
увидят.

Нет, не буду.

Просто так.



На, кури.

Мы в подвал  
пойдём.

Почему?

Ну, тогда иди отсюда!

А что тогда  
сюда  
пришёл?

Ну ты же не умрёшь от  
одной сигареты!





# Суд над курением

## Аргументы против курения:

- \* Портит цвет кожи
- \* Придаёт жёлтый оттенок зубам
- \* Разрушает лёгкие
- \* Поражает сердце
- \* Снижает физическую активность
- \* Вызывает раковые опухоли.

## Аргументы за курение:

- \* Успокаивает нервы
- \* Снимает головную боль
- \* Помогает сосредоточиться
- \* Это модно
- \* Помогает остаться стройным
- \* Помогает согреться в холод.



В экономически развитых странах **мода на курение проходит.**

Сейчас в моде стройная фигура, гимнастика, культуризм, оздоровительные процедуры. **Курить не престижно.**

**Оно ( курение ) может испортить здоровье и карьеру. Всё больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих. В США 35 млн, а в Англии более 8 млн человек бросили курить.**