



Классный час

**КУРЕНИЕ –  
КОВАРНАЯ  
ПОРУШКА**

«Если бы я не курил, то прожил бы еще  
10-15 лет»  
**С. П. Боткин**



# Христофор Колумб





Табак

Сажа

Дёготь

600  
токсических

Древесные  
волокна

**ТАБАЧНЫЙ  
ДЫМ**  
5 тыс. различных  
веществ

Более 15  
канцерогенных

Жиры

Эфирные  
масла

Органические  
кислоты

# Влияние курения на ротовую полость




# Влияние курения на органы дыхания



# Влияние курения на сердечно-сосудистую систему







# Влияние курения на пищеварительную систему

# Влияние табака на нервную систему



# Пассивное курение



# Наибольший вред курение наносит



нерождённым  
детям

Заячья губа



Волчья пасть

# Как бросить курить?

## Советы психолога

- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причину отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, и на все уговоры отвечать «НЕТ», «НЕ БУДУ».
- НЕ обращать внимания на предложения закурить.
- Постараться объединиться с кем-то кто тоже не курит.
- Постараться избегать курящих компаний.

# Пословицы о курении

1. Кто курит табак, тот сам себе враг.
2. Лучше знаться с дураком, чем с табаком.
3. Если хочешь долго жить, брось курить

# Антиреклама

Цапля чахла, цапля сохла,  
цапля сдохла.

*Скороговорка*



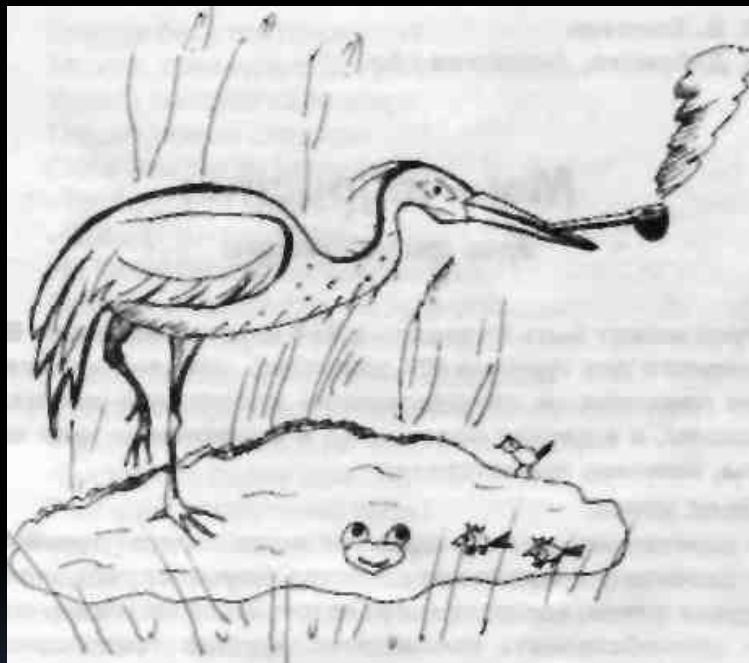
Жила цапля на болоте.  
Выходила на охоту:  
Свежей травки пощипать  
Да лягушек погонять.



И могла стоять носатая,  
Целый день в воде , как  
статуя.



Скучно стало цапле  
жить,  
Цапля начала  
курить...  
Выйдет цапля на  
болото –  
Ну какая тут охота?!



Стал у цапли бледный вид,  
И пропал вдруг аппетит!

Так курила цапля лето,  
Хоть и знала:  
Вредно это!

Стало вскоре цапле плохо:  
Цапля чахла, цапля сохла.  
К осени бедняга сдохла...



А могла бы долго жить!  
И зачем было курить?

# Вывод:

- Курение опасно для здоровья.
- Лучше не начинать курить, т.к. очень тяжело потом бросить .
- Нужно уметь сказать «нет».
- Курение – коварная ловушка.
- Здоровье человека в его руках.