ОБЩЕШКОЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ **«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ-ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ»**

МЫ РАДЫ ВАС ПРИВЕТСТВОВАТЬ!!!!!!!!

ИГРА
«ХИ, ХА. ХО»

ОТГАДАЙ КРОССВОРД

КУРЕНИЕ — ОПАСНО!

В мире от курения ежегодно **умирают 5 миллионов** человек, в России - от **300 до 500 тысяч** человек.

Источник: «РИА Новости», rian.ru

IMPROVE ALLIANCE

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- АЛКОГОЛИЗМ хроническое неизлечимое, прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни – тело, психику, душу и социальную жизнь человека.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- НАРКОМАНИЯ– (в переводе с греческого оцепенение, мания) – болезнь, характеризующая неопределимым влечением к наркотикам, вызывающим в малых дозах эйфорию, в больших оглушение, наркотический сон.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- КУРЕНИЕ втягивать себя в дым табака, огромное количество вредных смолянистых веществ.

ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКА, КОГДА ОН ИМЕЕТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

МЕДИЦИНСКИЕ

- **Слабоумие;**
- **Психические растройства;**
- **Специфическое действие на ЦНС;**
- **ВИЧ/СПИД;**
- **Резкое уменьшение продолжительности жизни;**
- **Поражение всех систем и органов.**

СОЦИАЛЬНЫЕ

- **Прогулы в школе, на работе;**
- **Уход из школы;**
- **Увольнение с работы;**
- **Отчисление из школы;**
- **Самоубийство;**
- **Несчастные случаи;**
- **Проблемы в семье;**
- **Проституция.**

ПРАВОВЫЕ

- Хулиганство;
- Воровство;
- Грабеж;
- Убийства;
- Изготовление, хранение и продажа наркотиков;
- Склонение к употреблению наркотиков.

САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА В НАШЕЙ ШКОЛЕ?

Классы	Количество человек	Курят	Девочки	Мальчики
5	10	1	1	0
6	11	8	3	5
7	9	5	1	4
8	9	7	1	6
9	9	2	1	1
Всего	48	**23**	7	16

Не курят

25 человек

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

- АКШЛЕЬ
- ДЫОКША
- НЕБОЛИЗ АСДЦЕР
- САРТГТИ
- АРК ЕГЛИКХ
- ЯАРННЯ МРЕСТЬ
- ВАИЛДНЕТИОСЬ
- РАКИСЕ
- ЫМРОШНИ

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

Влияние курения на кровеносную систему человека.

- Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться лишние 20 – 25 тысяч раз в сутки, как результат сердце расширяется и повреждается.
- Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов, а это ведёт к таким заболеваниям как атеросклероз, инфаркт миокарда, облитерирующий эндартериит и т. д.

Гангрена ног.

- При атеросклеротических заболеваниях повышается риск омертвения тканей и ампутация конечностей.
- Облитерирующий эндартериит – поражение кровеносных сосудов нижних конечностей.
- Суть заболевания заключается в сужении и заращении просвета артерии, далее нарушается питание тканей и их онемение и омертвение (гангрена).

Окись углерода (угарный газ),

- содержащийся в табачном дыме связывается с гемоглобином, карбоксигемоглобин не может переносить кислород. При этом доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается – это приводит к серьёзным поражениям сердца и сосудов.

Влияние курения на железы внутренней системы.

- Никотин воздействует на надпочечники, которые при этом выделяют гормон адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений.

Никотин нарушает функцию щитовидной железы.

- Затрудняется подача йода, на этой почве развивается базедова болезнь, а в народе она называется пучеглазием. При лечении этой болезни обязательным условием является отказ от курения.

Влияние курения на пищеварительную систему.

- **Многолетнее курение – одна из причин кишечных заболеваний.**
- **Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.**
- **Эти признаки могут быть проявлением гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у**

У курильщика

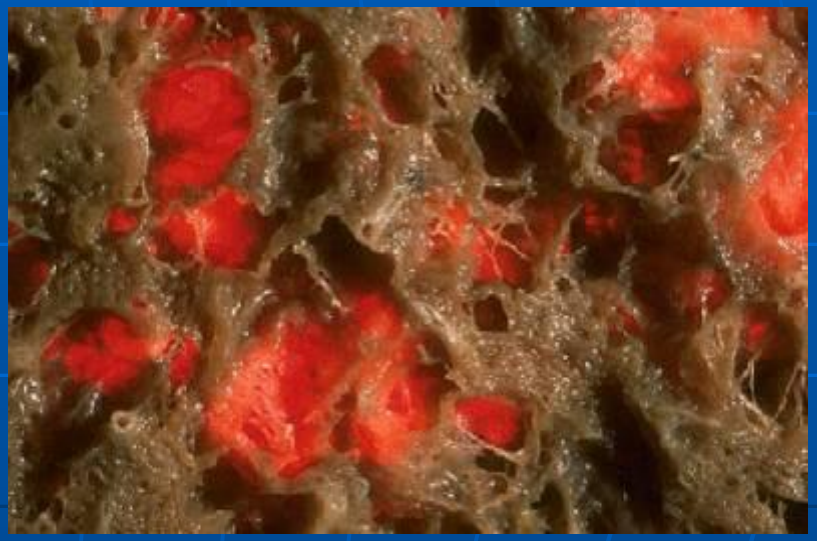
- **Язык покрывается грязно – серым налётом.**
- **Зубы желтеют, трескается зубная эмаль, появляется неприятный запах изо рта, тошнота и изжога.**
- **Установлено, что никотин, действуя через кровь, и попадает в желудок со слюной, вызывает повышение кислотности желудочного сока почти в 2 – 2,5 раза.**
- **По данным ВОЗ, среди курящих показатель смертности от рака органов полости рта, и пищевода в 4 раза**

Влияние курения на дыхательную систему человека.

- Особенно сильно курение действует на органы дыхания.
- Посмотрите, какие лёгкие у курильщика. Как вообще такие лёгкие могут функционировать?

У курящих развивается

кашель и активизируется выделение мокроты, бронхи воспаляются и сужаются. В лёгких курильщика обнаруживается повышенное содержание воспаленных клеток.



Курение ведёт к развитию

- хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта, а в дальнейшем и к другим более опасным заболеваниям.

Туберкулёз лёгких.

- Из 100 случаев этого заболевания – 95% курильщики.

Влияние курения на нервную систему человека.

Никотин попадает в мозг через 7 секунд после первой затяжки.

- **Появляются головные боли, головокружения, ослабляется память. Компоненты табака не расслабляют, а просто «тормозят» центры мозга. Привыкнув к сигарете, человек без неё уже не может расслабиться. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.**

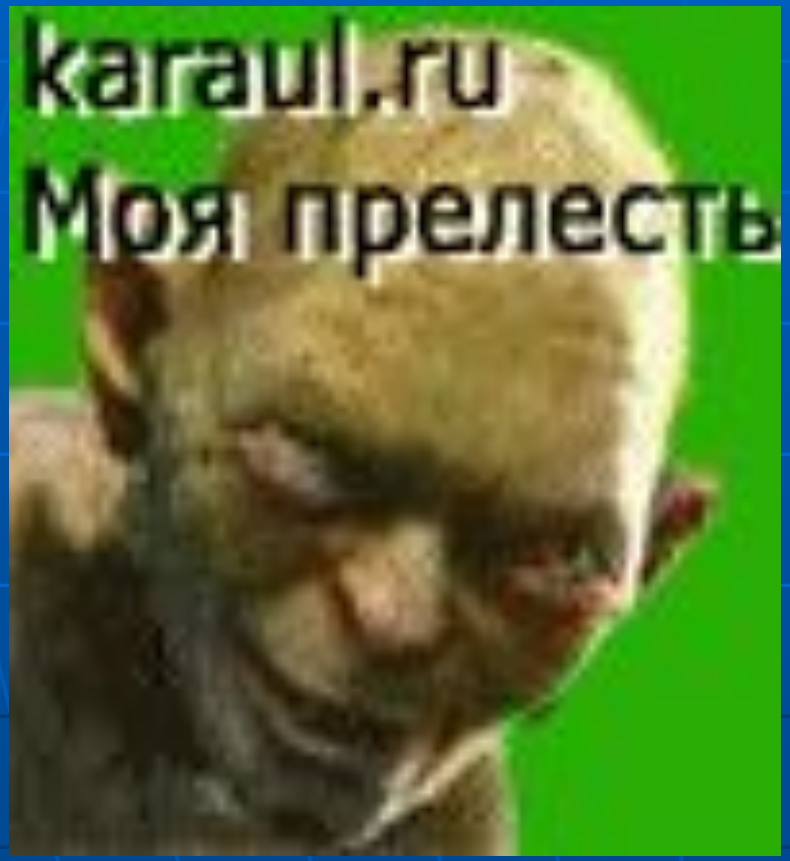
Никотин в первой короткой фазе

- Расширяет сосуды мозга, создаёт обманчивое улучшение умственной деятельности, а затем резко сужает их, отравляет клетки мозга. Курящие становятся нервными, рассеянными, грубыми. У них развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты…

Влияние курения на кожу человека.

- **Курение вызывает сужение кровеносных сосудов в глубинных слоях кожи, это уменьшает приток крови, истощая содержание в ней кислорода и важных питательных веществ.**
- **Курение разрушает коллаген и эластичные волокна, которые дают коже упругость и эластичность.**
- **Вдобавок мимика во время курения как сжимание губ при вдыхании приводит к дополнительным морщинам.**

Кожа курильщика



- Сухая,
- Морщинистая,
- Дряблая,
- Имеет землистый оттенок.
- Курение ускоряет процессы старения в коже.

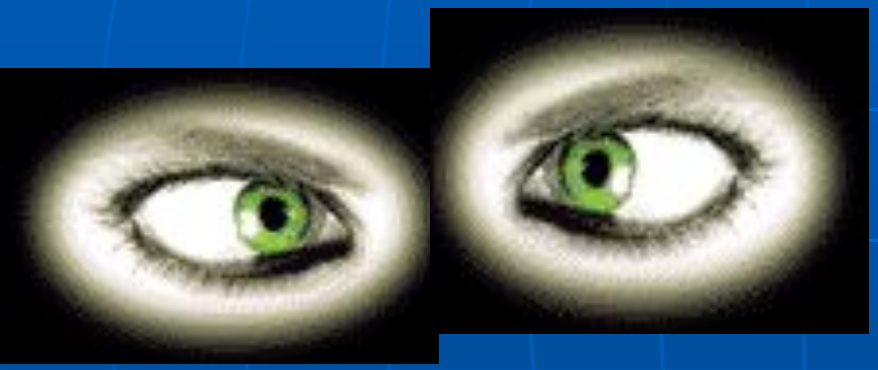
Влияние курения на половую систему.

- **Особенно большой вред никотин приносит женщинам.**
- **Яйцеклетки женщины живут более30 лет и следовательно накапливают канцерогены, Pb210 b Po210, они и вызывают мутации, которые являются причиной физических отклонений и уродств, так как курящая женщина носит в себе постоянно действующий реактор.**

Дети у курящих женщин

- **часто рождаются недоношенными, с низкой массой тела.**
- **Курящие женщины, как правило, рано стареют, кожа их становится на пальцах желтой, на лице очень быстро истончается, становится дряблой, образуя глубокие морщины.**
- **Голос у них становится хриплым, манеры поведения становятся менее женственными.**

Влияние курения на органы чувств.



- В последние годы было установлено, что табакокурение приводит к ухудшению слуха, цветоощущения, обоняния, вкуса, способствует помутнению хрусталика глаза.

Отрицательные последствия

- Для здоровья при курении определяются хронической интоксикацией организма курильщиков токсичными веществами.
- Табачные токсины повреждают практически все органы и ткани человека.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ КУРЯТ?

- Любопытство
- Потому что это модно
- Наличие свободных денег
- Желание выглядеть взрослым
- Влияние рекламы
- От нечего делать
- Чтобы похудеть
- чтобы успокоится
- Для установления контакта со сверстниками
- За компанию
- Уйти от проблем
- Для удовольствия

СИТУАЦИЯ «ПРОСЬБА»

Сергей шел по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошел к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую – то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может ее отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

СПОСОБЫ ОТКАЗА

- Нет, не могу.
- Нет, нет, и еще раз нет.
- Нет, мне сейчас некогда.
- Нет, спасибо, мне не нужны деньги.
- Скажите « нет» и уйдите, не объясняя причины.

Советы, как бросить курить.

- ***Примите решение постепенно увеличивать интервал между курением.***
- ***Начните курить сигареты, которые вам не нравятся.***
- ***Покупайте одновременно не больше пачки сигарет. Не отказывайтесь от сигарет полностью – всегда имейте с собой одну на случай крайней необходимости. Вы убедитесь, что будете постоянно стараться не израсходовать ее.***
- ***Если вы не курите один день, можете не курить еще день. Попробуйте!***

Советы, как бросить курить

- ***Если вы не выдержали и закурили, не огорчайтесь. Некоторые люди делают несколько попыток, прежде чем окончательно бросят курить.***
- ***Отложите деньги, которые вы сэкономили на сигаретах, и купите себе что-нибудь. Вы это заслужили.***
- ***Не курите натощак - это быстро ранит слизистую оболочку желудка.***

Советы, как бросить курить

- ***Не курите перед сном - это возбуждает нервную систему.***
- ***Не курите в закрытых помещениях.***
- ***Не докуривайте последнюю треть сигареты, в которой концентрация опасных для жизни соединений наибольша***

1. Выбери из представленных ниже жизненных ценностей наиболее, по твоему мнению, важные для человека.

- А) Профессиональная карьера;
- Б) Крепкое здоровье;
- В) Хорошая дружная семья;
- Г) Яркая, насыщенная жизнь;
- Д) Материальное благополучие;
- Е) Близкие друзья.

2. Чем ты готов пожертвовать ради курения табачных изделий:

- А) деньгами,
- Б) физическим здоровьем,
- В) обонянием и чувством вкуса,
- Г) чистотой дома и одежды,
- Д) приятной внешностью,
- Е) продолжительностью жизнью.

3. С каким из данных утверждений ты согласен:

- А) при курении в кровь попадают такие вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижениях победы,
- Б) курение является универсальным «ключиком» в установлении отношений в группе,
- В) курение дает свободу, вызывая зависимость, т.к. свободному человеку не должно быть трудно бросить курить,
- Г) курение вызывает материальную зависимость,
- Д) многие взрослые хотят бросить курить и платят за это большие деньги,
- Е) курение – это примета взрослости,
- Ж) курят в основном под влиянием друзей, но отказ тот курения не означает отказ от друзей,
- З) некурящие люди имеют право на свежий воздух,
- И) реклама курения – это чьи-то доходы за счет здоровья курильщиков,
- К) каждый в праве выбирать, курить или не курить.

4. Какие жизненные ситуации могут подтолкнуть к курению

- А) одиночество, отсутствие друзей,
- Б) курящая компания,
- В) курящие родители,
- Г) любопытство, интерес,
- Д) безделье,

5. Продолжи предложения:

- А) здоровье – это…
- Б) сильная воля и твердый характер – это…
- В) свободный человек – это…
- Г) жизнь без табака – это…

Надеемся, что после просмотра этих слайдов

- У вас не появится желание закурить.

Спасибо

за внимание!