



Интерактивная беседа с элементами тренинга
по профилактике вредных

«Курение –не мой выбор».

Социальный педагог
МБОУ СОШ №117

**Горбунова
Нэля Ахметвалиевна**

2010 г.

Цель:

Профилактика вредных привычек.

Задачи:

- 1. Информация о вреде курения.*
- 2. Научить говорить нет , предлагающим сигарету.*
- 3. Пропаганда здорового образа жизни.*

Всякий курящий должен знать
и помнить, что он отравляет не
только себя, но и других.

А.Н. Семеряшко

Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, то продолжали курить только сумасшедшие.

Анкета



1. Куришь ли ты?

2. Курят ли ваши родственники?

3. Есть ли у тебя друзья, которые вообще не курят?

4. Все ли твои одноклассники курят?

6. Нравится ли тебе когда девочки курят?

5. Запрещают ли вам курить ваши педагоги?

7. Знаешь ли ты, к чему ведет курение?

9. Не боишься ли ты потерять свое здоровье?

8. Знаешь ли ты, что такое пассивный курильщик?

10. Можешь ли ты бросить курить?



Курение - чума нашего времени, главная причина болезней и преждевременной смертности человека в современном мире, которая может и должна быть устранена в интересах личности, общества и государства.

« Курение- одна из основных причин смертности людей во всём мире».

(Всемирная организация
здравоохранения)

На основе статистических данных разных стран можно сказать, что в настоящее время

до 60% мужчин и 20 % женщин- жителей Земли – систематически курят.

40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками.

Факты о курении



- Основная причина большой распространенности курения – это создающееся впечатление о его внешней безобидности.
- объективные научные данные и расчеты показывают, что из 300 миллионов ныне живущих россиян около 40 миллионов будут убиты табаком и потеряют в среднем 20 лет жизни.
- *Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.*

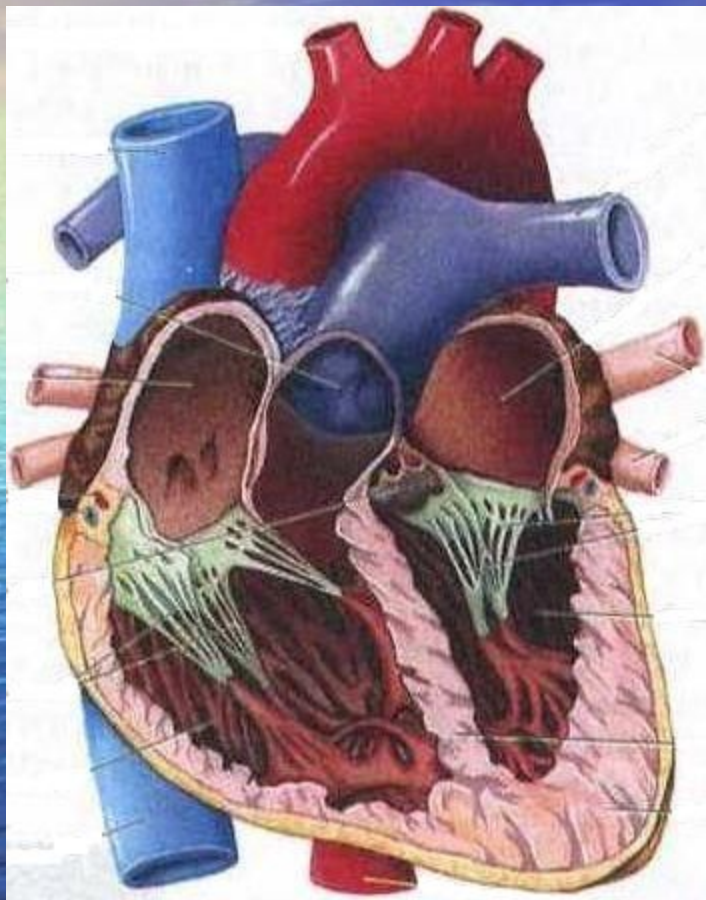
-Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия.



-Табачная зависимость — официально признанная болезнь, такая же, как инфаркт или астма. Но её лечением в России практически не занимаются. Люди вынуждены бороться с ней самостоятельно, это порождает немало домыслов и заблуждений

-Чтобы отказаться от курения, нужны не особый характер и сила воли, а убежденность и решимость. Характерно, что 95% курильщиков, которым до этого «не хватало силы воли» отказаться от курения, после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить. Не надо ни лекций, ни уговоров, больные сами принимают решение.

Сердце



Спазм сосудов



Инфаркт миокарда

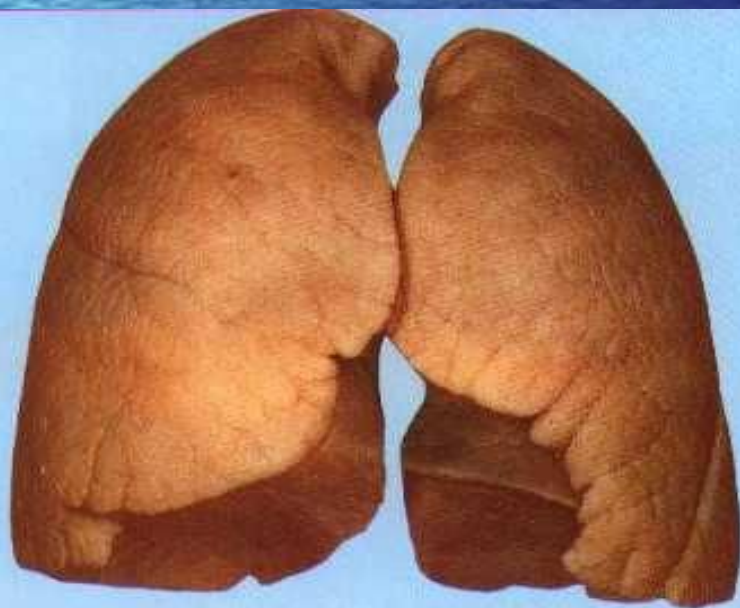
Курение и дыхательные пути

- Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического заболевания легких, пневмонии.



Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.

Легкие здорового человека



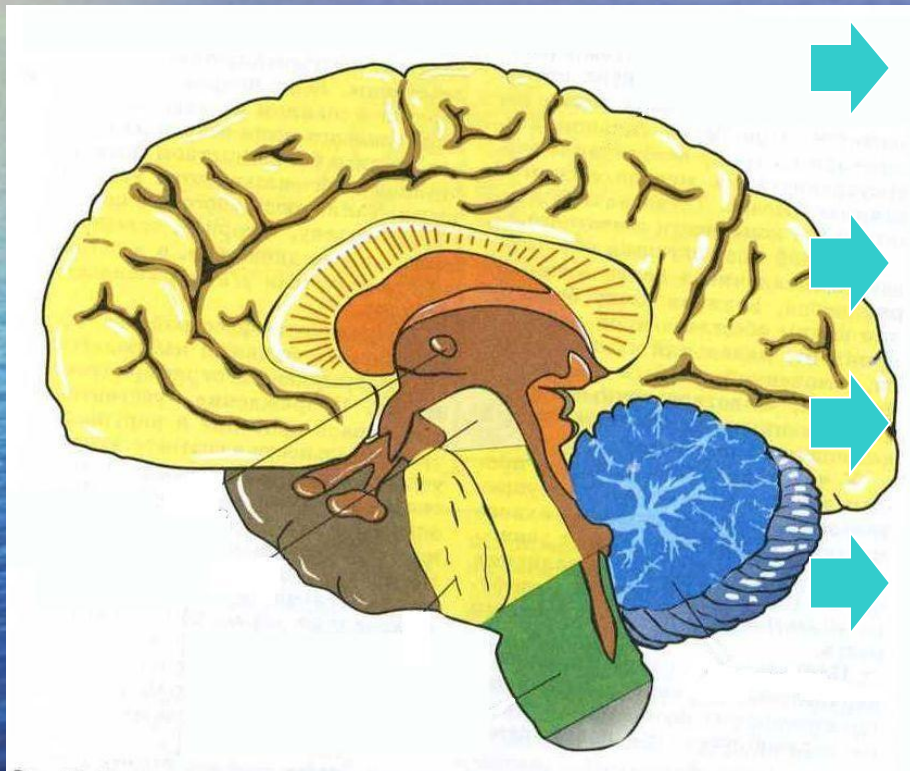
Легкие курильщика



- **10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (если выкуривают более 20 сигарет в день -20%)**
- **Курение существенно усиливает эффект воздействия на человека других вредных факторов.**
К примеру, если у регулярно употребляющих алкогольные напитки, но не курящих, риск развития рака полости рта, гортани и пищевода повышается в 2-3 раза, то у потребляющих то же количество алкоголя и активно курящих – уже более чем в 9 раз.



Головной мозг

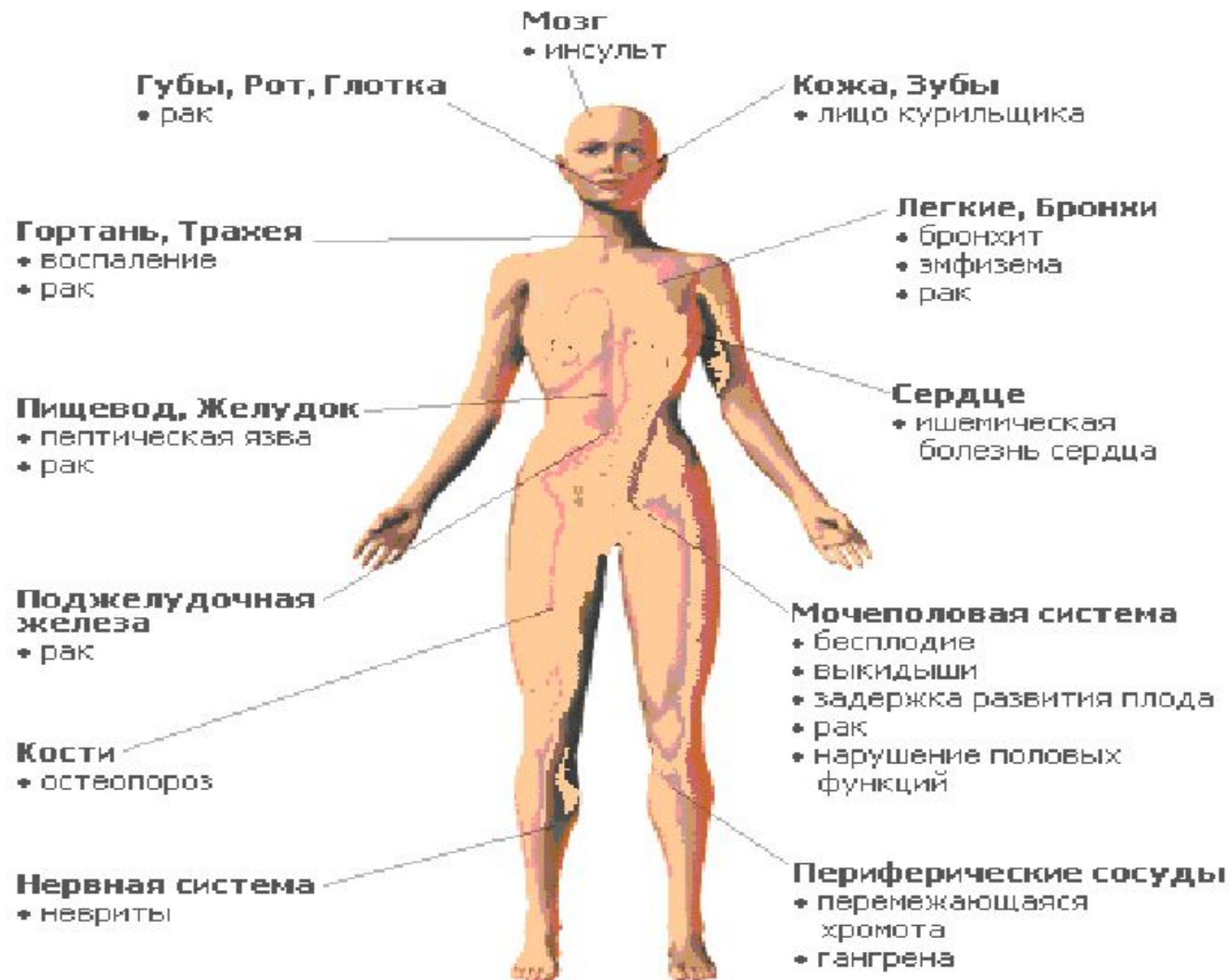


Ухудшение
кровообращения мозга

Головная боль

Ухудшение памяти

Утомляемость



Если причинами начала курения *у мужчин* являются *стремление подражать взрослым*, отождествление курения с представлениями о самостоятельности, силе, мужественности, то *у девушек* начало курения часто *связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.*

Меры борьбы с курением:



- **запрещение рекламы табачных изделий**
- **запрещение продажи табака несовершеннолетним**
- **предупреждающая надпись на упаковке**
- **запрещение курения в общественных местах, на рабочем месте**
- **сокращение посевов табака**
- **увеличение стоимости табака**

CIGARETTES

Brand



Smoking
can cause
a slow
and painful
death

CIGARETTES

Brand



Smoke contains benzene,
nitrosamines, formaldehyde
and hydrogen cyanide

Тренинг: Скажи сигарете - нет.



Вывод:

- Люди переоценивают количество курящих. *Некурящих большинство.*
- Сигареты *не являются магическим средством* и не имеют всех тех эффектов, которые им приписываются.
- Существует множество немедленных и отсроченных влияний курения на организм.