

**Жизнь без сигарет!**

**Классный час**



Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.

Л.Н. Толстой.

# Просто статистика

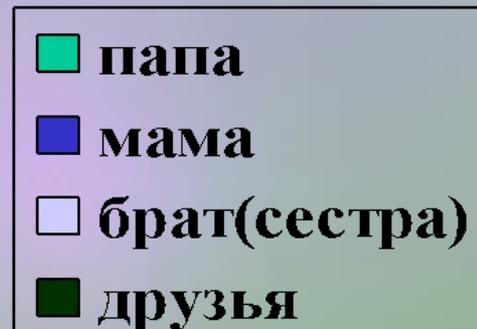
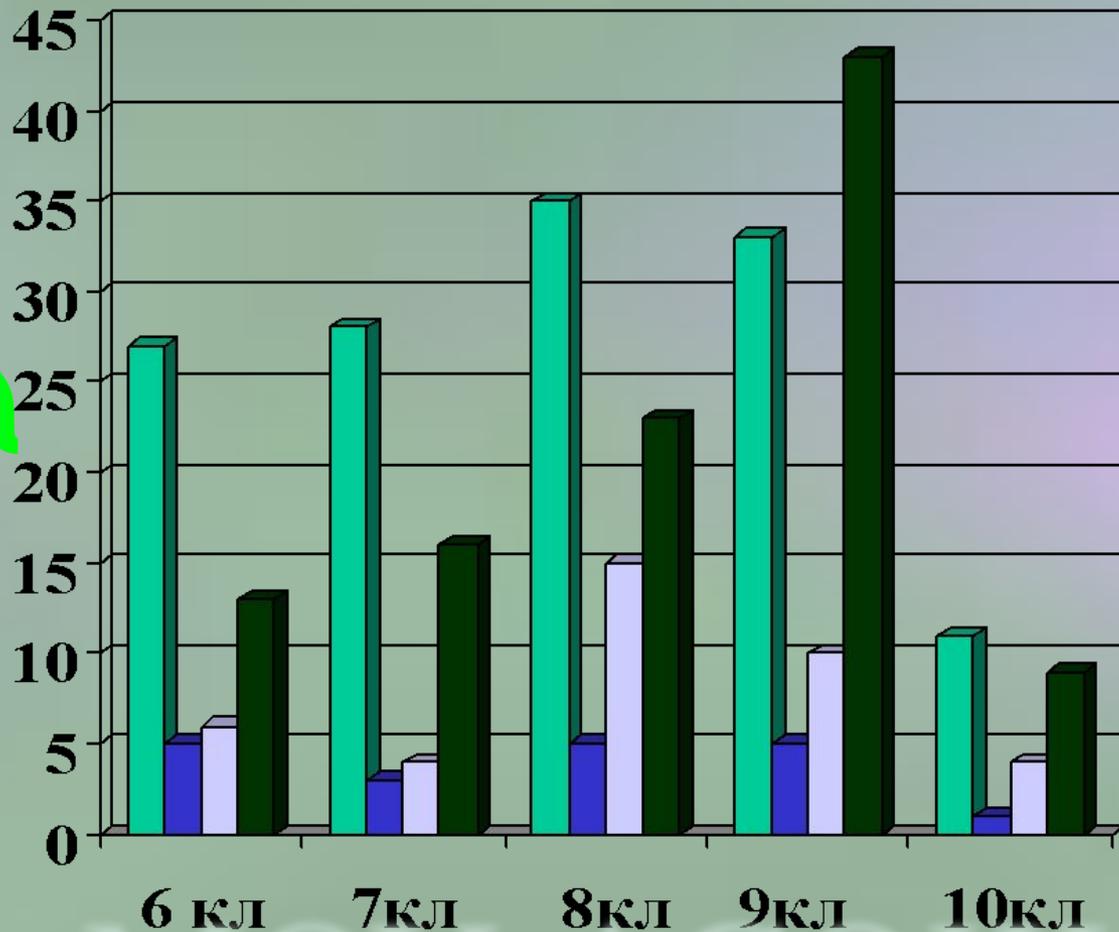
- В мире проживает более 1,1 млрд. курильщиков.
- **80%** курильщиков начали курить в школе.
- В России каждые **9** секунд умирает человек из-за болезней, вызванных курением.
  - **30%** среди 12 летних подростков начали курить,
  - к 14 годам эта цифра возрастает почти вдвое,
- в 18 лет попробовали сигарету хоть раз уже **80%**.



# Узнав результаты научных исследований, люди ужаснулись!

| Если человек курит в день | Он сокращает жизнь |
|---------------------------|--------------------|
| от 1 до 9 сигарет         | на 4,6 года        |
| от 10 до 19               | на 5,5 года        |
| от 20 до 39 сигарет       | на 6,2 года        |

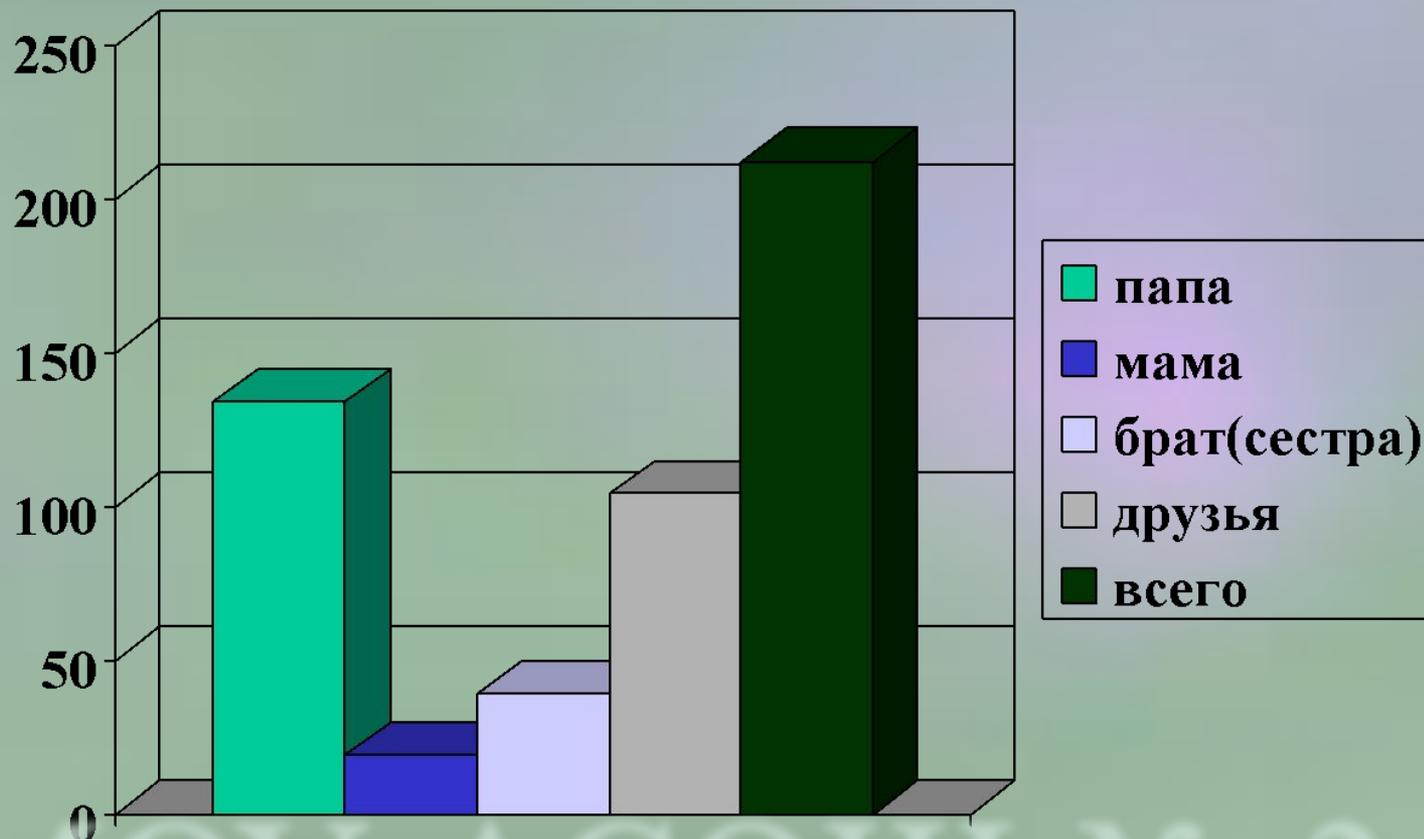
# опрос учеников



курят близкие

МОУ АСОШ № 3

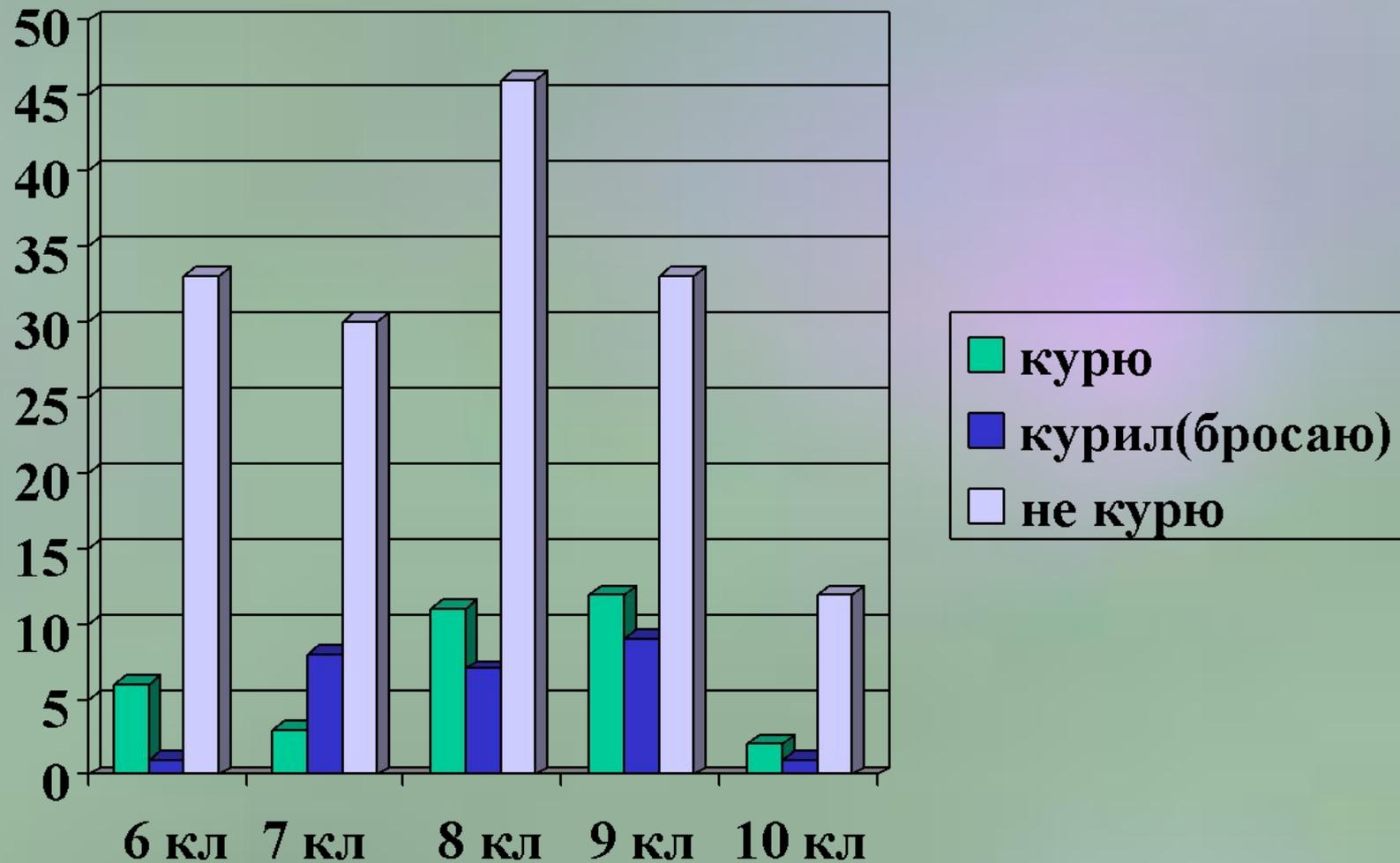
# опрос учеников



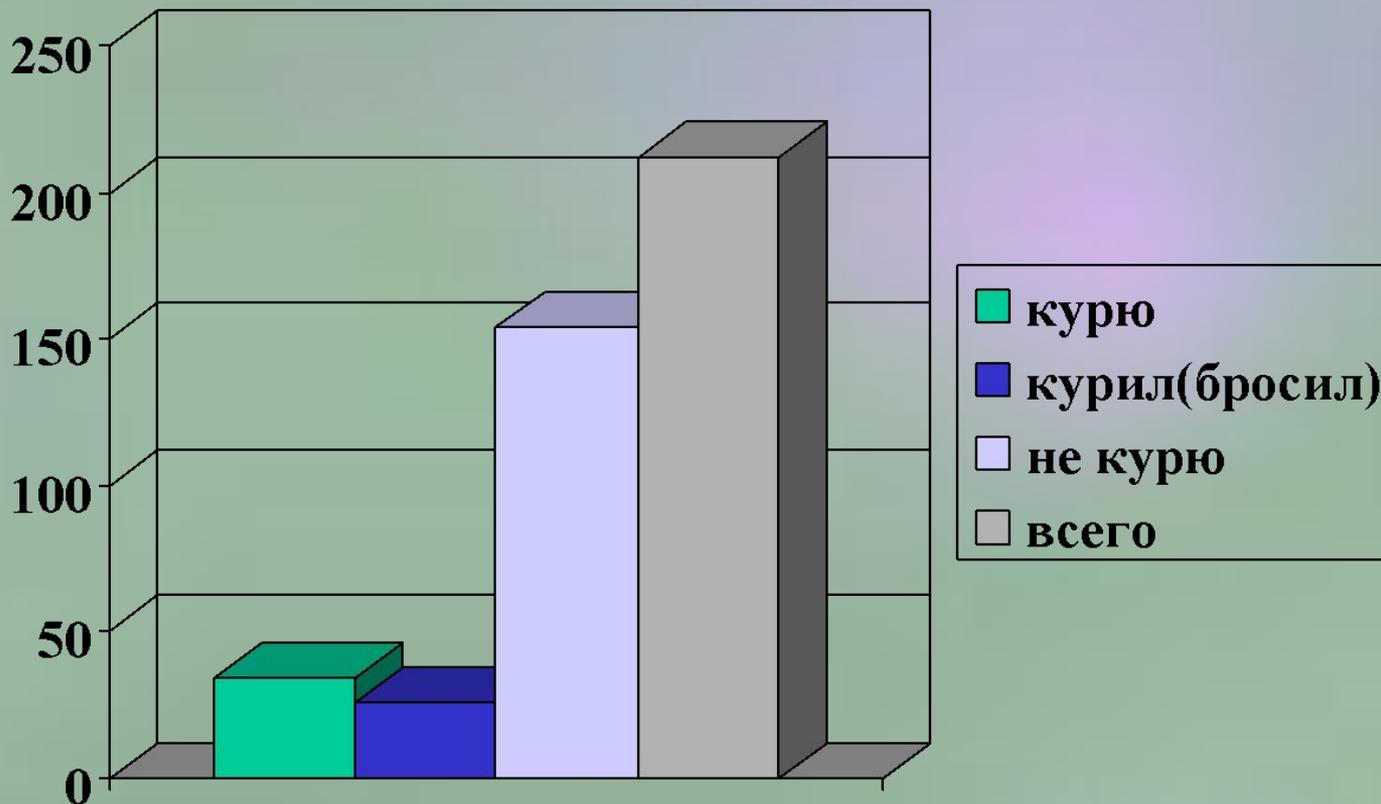
МОУ АСОШ № 3

курят близкие

# Учащиеся 6 - 10 классов



# Учащиеся 6 - 10 классов



# Сравнительные результаты

| Болезни               | Курящие | Не курящие |
|-----------------------|---------|------------|
| 1.Нервные             | 14%     | 1%         |
| 2.Понижение слуха     | 13%     | 1%         |
| 3.Плохая память       | 12%     | 1%         |
| 4.Плохие отметки      | 18%     | 3%         |
| 5.Медленно соображают | 19%     | 3%         |

**ВИКТОРИНА**

# 1. Родина табака:

- а) Южная Америка
- б) Южная Африка
- в) Южный полюс

# Родина табака

Южная Америка

- а) папиросо**
- б) сигаро**
- в) самокруто**

**2. Колумб в 1492 г. высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли...**

# сигаро

**Колумб в 1492 г.  
высадился на  
побережье Кубы и  
увидел аборигенов с  
дымящейся травой,  
употребляемой для  
курения, которую  
они называли...**



### 3. Кто обнаружил в табаке НИКОТИН?

а) Жан – Жак Руссо

б) Жан – поль Бельмондо

в) Жан Нико

Кто обнаружил в табаке  
НИКОТИН?

Жан Никот

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи

**4. Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от:**

а) насморка

б) мигрени

в) простуды

**Екатерина Медичи использовала табак  
как лекарственное средство от**

**МИГРЕНИ**

**5. В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола»?**

а) в Испании

б) в Италии

в) в Бразилии

В какой стране табак в 16 веке был  
объявлен «забавой дьявола»?

В  
И  
Т  
А  
Л  
И  
И



**6. Книга, написанная английским  
королём Яковом I в 1604 г.,  
называется...**

а) «О вреде табака»

б) «О пользе курения»

в) «Об истории трубки»

Книга, написанная английским королём  
Яковом I в 1604 году, называется

"О вреде табака"

**Это была первая книга о вреде курения,  
которую Яков I закончил словами:**

«Привычка, противная зрению,  
невыносимая для обоняния, вредная для  
мозга, опасная для легких...».



Яков I негодовал, врачи прописывали  
курение как противоядие от насморка и  
от лихорадки, а кое-кто считал даже, что  
вдыхание табачного дыма может  
застраховать от чумы.

**7. Самый популярный способ  
употребления табака в США до XIX в.?**

а) курение

б) нюханье

в) жевание

**Самый популярный способ  
употребления табака в США  
до XIX века?**

**Жевание**

## 8. Кого называют «курильщиками поневоле»?

- а) тех, кто находится в обществе курящих
- б) тех, кого заставляют курить  
принудительно
- в) тех, кто курит в тюрьме

# Кого называют «курильщиками поневоле»?

Тех, кто находится в обществе курящих

- а) медики
- б) пожарные
- в) церковь

**9. В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение?**

# Пожарные

**В XIX веке в Петербурге  
запрещалось курить на улице.  
Нарушителей порядка строго  
штрафовали. Кто выступал  
инициатором запрета на  
курение?**

- а) при Петре I
- б) при царе Михаиле Фёдоровиче
- в) при царе Алексее Михайловиче

**10. При каком царе за  
курение табака –  
«дьявольского зелья» - в  
России секли кнутом, рвали  
ноздри и ссылали в  
Сибирь?**

При царе Алексее Михайловиче

**При каком царе за курение  
табака – «дьявольского  
зелья» - в России секли  
кнутом, рвали ноздри и  
ссылали в Сибирь?**

**Борьба с курильщиками началась  
уже при царствии  
Михаила Федоровича**

Подружившихся с синим дымом,  
наказывали: первый раз – 60  
палок по стопам, второй раз –  
отрезали нос или ухо.

Жестоко, но во благо.



Курение по России активного распространения не получило, пока царевич Пётр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, не научился курить... Став царём он начал вводить в России европейские порядки, в том числе и пропаганду курения. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда ещё никто не знал, насколько опасна эта привычка.

**11. Сегодня в школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание. Какое же?**

а) тренировка на велотренажёре

б) бег на 1,5 км

в) мытьё полов в школе

**В школах Китая юного курильщика  
ожидает изнурительное наказание.  
Какое же?**



- а) учителей и медиков**
- б) пожарных и милиционеров**
- в) егерей и подводников**

**12. Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены «профессиями некурящих»?**

# Профессии учителей и медиков

**Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены «профессиями некурящих»?**



В США, при засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией в 21 веке. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

# Об ограничении курения табака

Федеральный закон  
Российской Федерации  
от 10 июня 2001г № 87-ФЗ

## Статья 3

Регулирование деятельности по производству табачных изделий, оптовой торговле табачными изделиями и розничной продаже табачных изделий.

4. Запрещается розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук в каждой упаковке (пачке), поштучная розничная продажа сигарет и папирос, а также продажа табачных изделий с использованием автоматов.

5. Запрещается розничная продажа табачных изделий в организациях здравоохранения, **образовательных организациях** и организациях культуры, а также в физкультурно-спортивных организациях.

# Статья 4

Запрещение розничной продажи  
табачных изделий лицам, не  
достигшим возраста **18** лет.

1. На территории Российской Федерации не допускается розничная продажа табачных изделий лицам, не достигшим 18 лет.
2. Нарушение положения пункта 1 настоящей статьи влечёт за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.

# Статья 6

Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте и на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, **образовательных организациях** и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти.

1. В целях снижения вредного воздействия табачного дыма запрещается курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полёта менее трёх часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, **образовательных организациях** и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением курения табака в специально отведённых местах для курения табака.

3. Нарушение положений данной статьи влечёт за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.

# Статья 7

## Пропаганда знаний о вреде курения табака

1. Федеральные органы исполнительной власти по здравоохранению, **федеральные органы исполнительной власти по образованию** и федеральные органы исполнительной власти по культуре обязаны через средства массовой информации регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения табака.

# Л.Н. Толстой, бросив курить, сказал так:

«Я стал другим человеком. Просиживаю по  
пяти часов кряду за работой, встаю  
совершенно свежим, а прежде, когда  
курил, чувствовал усталость,  
головокружение, тошноту, туман в  
голове...»

# Шахматист А. Алёхин:

«При курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться — отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко».

# Курение и спорт - несовместимы

Спорт и крепкое  
здоровье  
взаимосвязаны.  
Людам  
физического труда  
и спортсменам,  
особенно на  
соревнованиях,  
нельзя курить, т.к.  
после курения  
через 10-15 минут  
мышечная сила  
снижается  
на 15 %.



# Прославленный вратарь сборной России по хоккею с шайбой Владислав Третьяк говорит:

«Если курить – это значит полжизни спортивной отнять у себя. Как стать большим мастером в спорте?

В первую очередь нужно любить вид спорта, который выбрал.

Второе – нужно очень много трудиться.

Третье – самое главное в жизни спортсмена – это отказаться от курения».

# Подсчитано

- Население земного шара ежегодно выкуривает **12 миллиардов** папирос и сигарет
- Общая масса окурков, бросаемых, где попало, достигает **2520000 т**

# Мерия Парижа борется с окурками

В 2006 году штраф за брошенный мимо урны окурочек составляет 183 евро.

Это наказание не зависит от того, житель это Парижа или турист.



# Подсчитано

Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу **720** тонн синильной кислоты, **384000** тонны аммиака, **108000** тонн никотина, **600000** тонн дегтя и более **55000** тонн угарного газа и других составных частей табачного дыма.

# Подсчитано

В течение **30** лет курильщик  
выкуривает примерно  
**20000** сигарет, или **160** кг  
табака, поглощая в среднем  
**800** г никотина.

# Подсчитано

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. При обследовании 17 тысяч таких детей выявили отставание в чтении и письме.

# Проведя анализ табачного дыма, химики установили,

что в нем содержится  
**91** органическое  
вещество. Причем  
концентрация  
большинства из них в  
табачном дыме выше,  
чем предельно  
допустимая  
концентрация (ПДК)  
этих соединений в  
воздухе.





Концентрация  
стирола,  
2-метилпропаналя и  
пропионитрила  
превышают ПДК  
этих соединений в  
атмосферном  
воздухе  
соответственно в  
1037, 513 и 412 раз.

Установлено, что в процессе термического  
разложения никотина и других веществ,  
содержащихся в табаке,

образуется от 900 до 1200  
твёрдых и газообразных  
соединений.

**В момент затяжки,  
температура на  
кончике сигареты  
достигает  
600 градусов.**

# В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:

- НИКОТИН
- углекислый газ
- окись углерода
- синильная кислота
- аммиак
- смолистые вещества
- органические кислоты и другие

# Влияние дыма

Никотин, как и любой яд, воздействующий на нервную систему, в малых дозах сначала вызывает эффект возбуждения, а затем - эффект угнетения. Со временем организм курильщика привыкает к яду, постепенно появляется зависимость, и в конечном счете развивается хроническое отравление.

# Влияние дыма

Никотин по своим фармакологическим свойствам и воздействию близок к наркотическим препаратам – героину и кокаину, и вызывает развитие зависимости.

# Влияние дыма

- Никотин вызывает раздражение слизистых оболочек у человека, что способствует воспалительным реакциям организма. Курильщики более подвержены простудным заболеваниям, у них снижен иммунитет.
- Оксид углерода(2) блокирует гемоглобин крови, связывая его в карбоксигемоглобин, и, в свою очередь, это приводит к кислородному голоданию тканей различных органов.

# Влияние дыма

- **Деготь, канцерогенные смолы, синильная кислота** при курении также попадают в легкие и разносятся по **всему организму**. Кроме того, они способны растворятся в слюне, что приводит к их попаданию в желудок. **Синильная кислота подавляет окислительные процессы в тканях.**
- **Оксиды азота, муравьиная и уксусная кислота раздражают и повреждают слизистую оболочку ротовой полости, верхних дыхательных путей.**

# **Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие**

- в 13 раз чаще заболевают **стенокардией**
- в 12 раз - **инфарктом миокарда**
- в 10 раз - **язвой желудка**
- Курильщики составляют 96 - 100% всех **больных раком легких**
- Каждый седьмой долгое время курящий болен **облитерирующим эндартериитом** - тяжким недугом кровеносных сосудов

# Хочешь жить – бросай курить!!!

Если вы курите, не думайте, что вас не коснутся отрицательные последствия от курения! Вы не исключения и живёте, как и все организмы, по законам природы. Каждая сигарета отгрызает кусок от отмеренного вам отрезка жизни, стоит ли продолжать?

# Лёгкое курильщика



# Стоматолог

- Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка, поэтому на **зубах откладывается табачный деготь**, и они желтеют, а потом и чернеют, издают специфический, **неприятный запах**, который хорошо ощущается при разговоре с курильщиком.
- Горячий дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки и они воспаляются, что может привести к **возникновению рака полости рта, носоглотки.**

# Терапевт

- **Табачный дым раздражает слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхов, легочных пузырьков. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом: характерный кашель после пробуждения и отхаркивание мокроты.**
- **Снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу. Табачный деготь оседает на стенках воздухоносных путей, накапливается в легочных пузырьках, вызывая рак легкого.**
- **Самой грозной расплатой за курение оказывается рак легких. 90% умерших от этой болезни – курильщики!**

# Гастроэнтеролог

- **Потеря аппетита, тошнота, рвота, боли в области желудка, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки - вот расстройства, которые в 2-3 раза чаще встречаются у курящих.**
- **Поскольку с никотином в желудок поступают канцерогенные вещества, нередко и появление злокачественных опухолей.**
- **Отрицательное влияние табака сказывается и на печени: в ее желчевыводящих путях происходит застой желчи.**

# Кардиолог

- У курящего человека выше риск заболеть и умереть от болезни сердца и сосудов, **70% курящих умирает от сердечно-сосудистых заболеваний.**
- Курение часто вызывает **атеросклероз** - сужение просвета кровеносных сосудов. А это - причина многих заболеваний: **кровоизлияний**, т.е. разрывов стенок кровеносных сосудов, **инфаркта миокарда** или сердечной мышцы, **ишемической болезни**. Курильщики часто страдают **гипертонией**, т.е. повышенным давлением.

# Педиатр

- Доказано, что **пассивное курение**, т.е. пребывание рядом с курящим или в атмосфере курительной комнаты, **может стать причиной возникновения серьезных заболеваний.**
- Находясь в течение часа в плохо проветриваемом **накуренном помещении**, человек **вдыхает в среднем такое же количество вредных веществ**, которое он получил бы, **выкурив четыре сигареты.**
- "**Пассивное**" курение способствует развитию у **некурящих заболеваний, свойственных курильщикам.** Абсолютно недопустимо нахождение в **прокуренных помещениях беременных женщин.**

Вообще курение может  
спровоцировать  
развитие около **100**  
заболеваний

# Безвредных и лёгких сигарет не бывает!

С появлением на рынке "легких" сигарет количество онкозаболеваний не изменилось. Просто раньше было больше случаев заболевания раком верхних частей легких, а теперь - нижних.

По данным Всемирной  
организации  
здравоохранения, от  
болезней, вызванных  
курением, в мире ежегодно  
умирают около **5** миллионов  
человек.

# Ученик, может быть ты, хочешь, получить «нечто особенное»?

- ✓ **«привлекательный» внешний вид:** желтые зубы и пальцы, серый оттенок кожи, ранние морщины
- ✓ **быть похожим на пепельницу,** с таким же неприятным запахом
- ✓ **хронические болезни,** связанные с курением: рак легких, хронический бронхит, болезни сердца
- ✓ **отдышку и сердцебиение** при физических нагрузках
- ✓ **постоянно прятаться** от родителей и учителей
- ✓ **экономить на завтраках,** откладывая деньги на сигареты

Тогда ты действительно  
можешь попробовать  
завести себе пагубную  
привычку, от которой потом  
будет очень сложно  
избавиться.

# Ученик, если ты хочешь:

- **сохранить свое здоровье**
- **состояться в жизни как личность**
- **выглядеть молодо и привлекательно**
- **всегда быть в хорошей спортивной форме**
- **родить и вырастить здоровых детей**
- **быть самостоятельным человеком**
- **не быть рабом вредной привычки**

**Не допусти, чтобы табак  
помешал тебе реализовать  
свои возможности и поставь  
большую жирную точку. Ведь  
твой выбор – никогда не  
начинать!**

# Правила СТОП

**С** - сдержитесь

**Т** - три раза медленно вдохните  
и выдохните

**О** - отвлекитесь

**П** - пейте воду очень медленно,  
чтобы почувствовать ее вкус



# Помните!

## Когда вы бросите курить...

- **через 20 минут** после последней сигареты – артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней
- **через 8 часов** – нормализуется содержание кислорода в крови
- **через 2 суток** – усилится способность ощущать вкус и запах
- **через неделю** - улучшится цвет лица

# Помните!

## Когда вы бросите курить...

- **через месяц** явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель
- **через пол года** пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнёте быстрее бегать, почувствуете желание физических нагрузок
- **через 1 год** риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину
- **через 5 лет** резко уменьшится вероятность умереть от рака лёгких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день

**Минздрав России  
предупреждает:**

**«Курение опасно для  
вашего здоровья!»»**

Если ты любишь себя и  
ценишь свое здоровье, ты  
скажешь «нет» всему, что  
может принести тебе вред.

**Мы не курим!**

**И вам не советуем.**

**Выбор за вами!**

# Несерьёзное о серьёзном!



Идея бросить курить  
так хороша и  
своевременна, что не  
стоит её откладывать!

# Стоит ли начинать ...



**NOSMOKING - НЕТ КУРЕНИЮ!**

16 НОЯБРЯ-ВСЕМИРНЫЙ

ДЕНЬ БОРЬБЫ С КУРЕНИЕМ !