

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

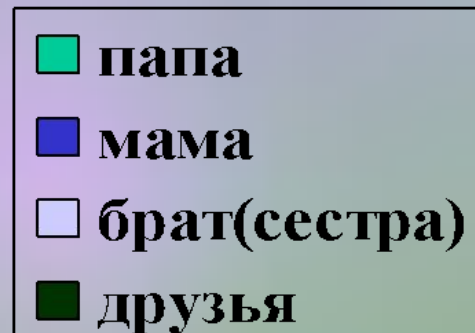
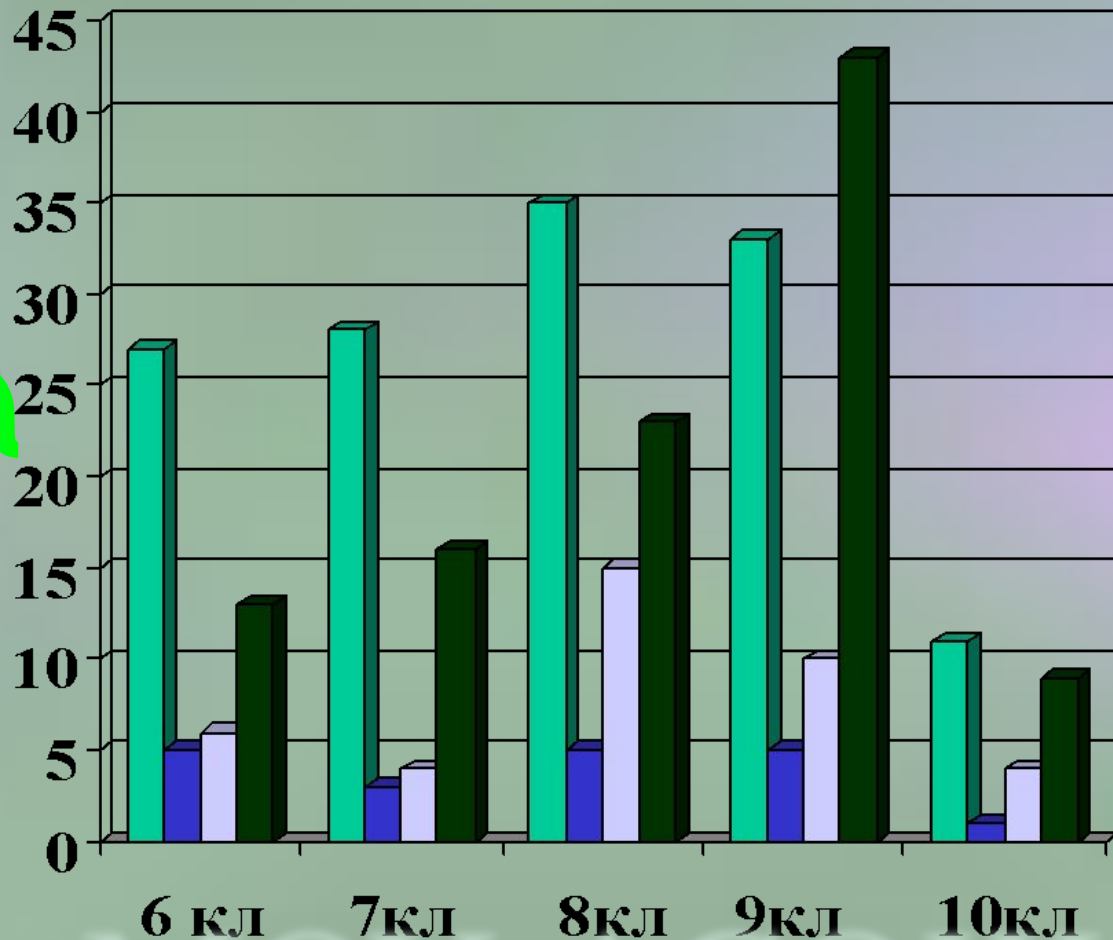
- В мире проживает более 1,1 млрд. курильщиков.
- **80%** курильщиков начали курить в школе.
- В России каждые **9** секунд умирает человек из-за болезней, вызванных курением.
 - **30%** среди 12 летних подростков начали курить,
 - к 14 годам эта цифра возрастает почти вдвое,
- в 18 лет попробовали сигарету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

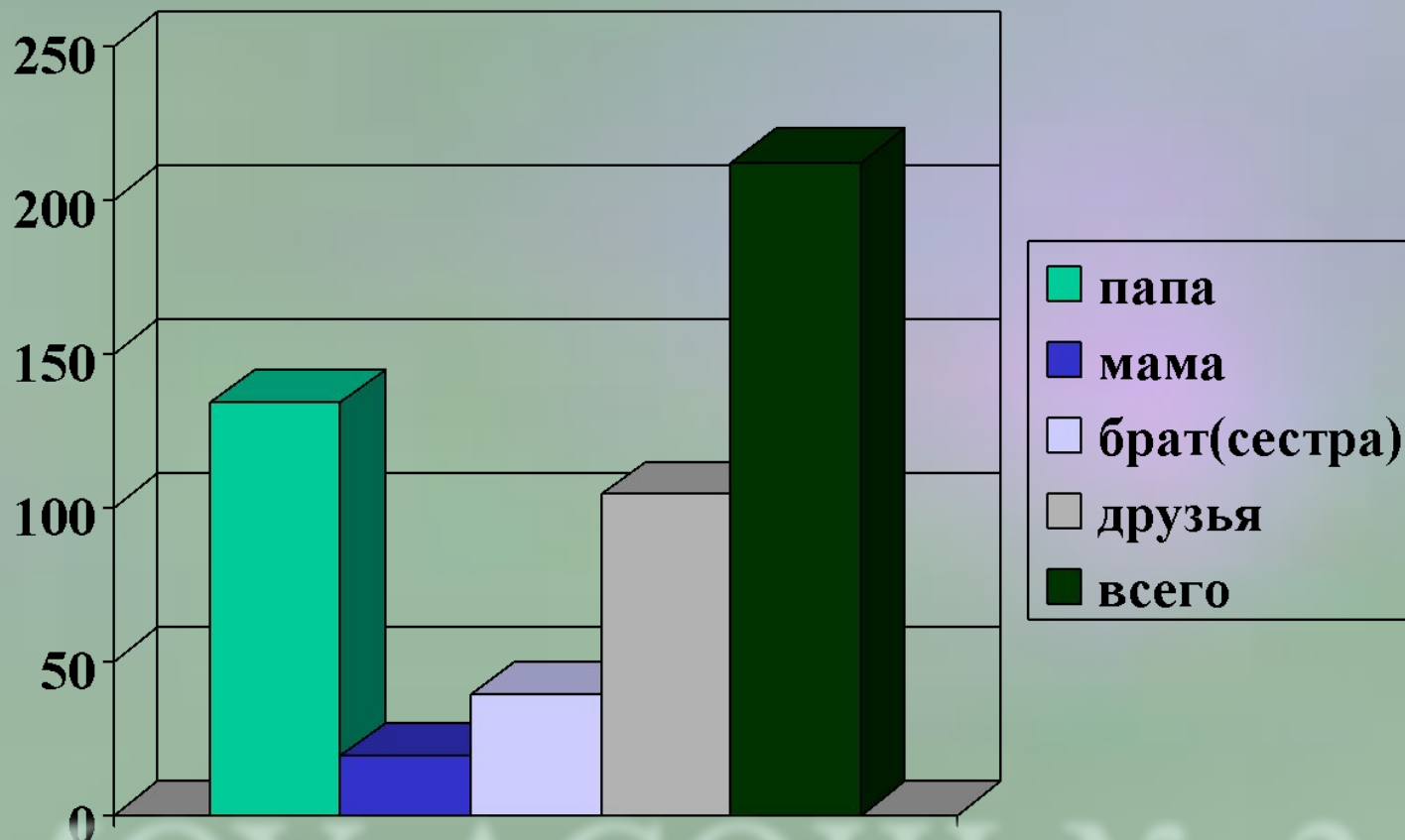
опрос учеников



МОУ АСОШ № 3

курят близкие

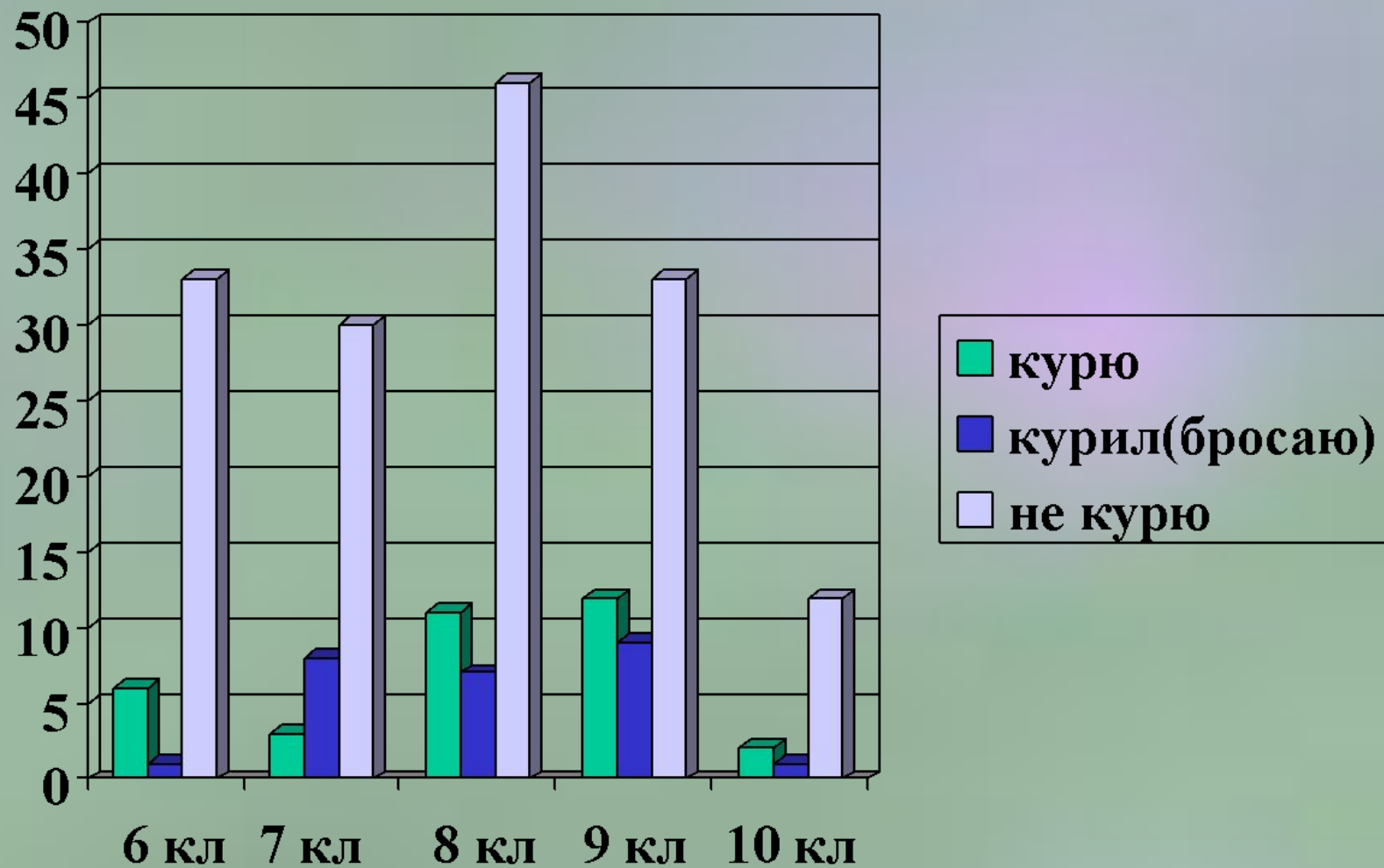
опрос учеников



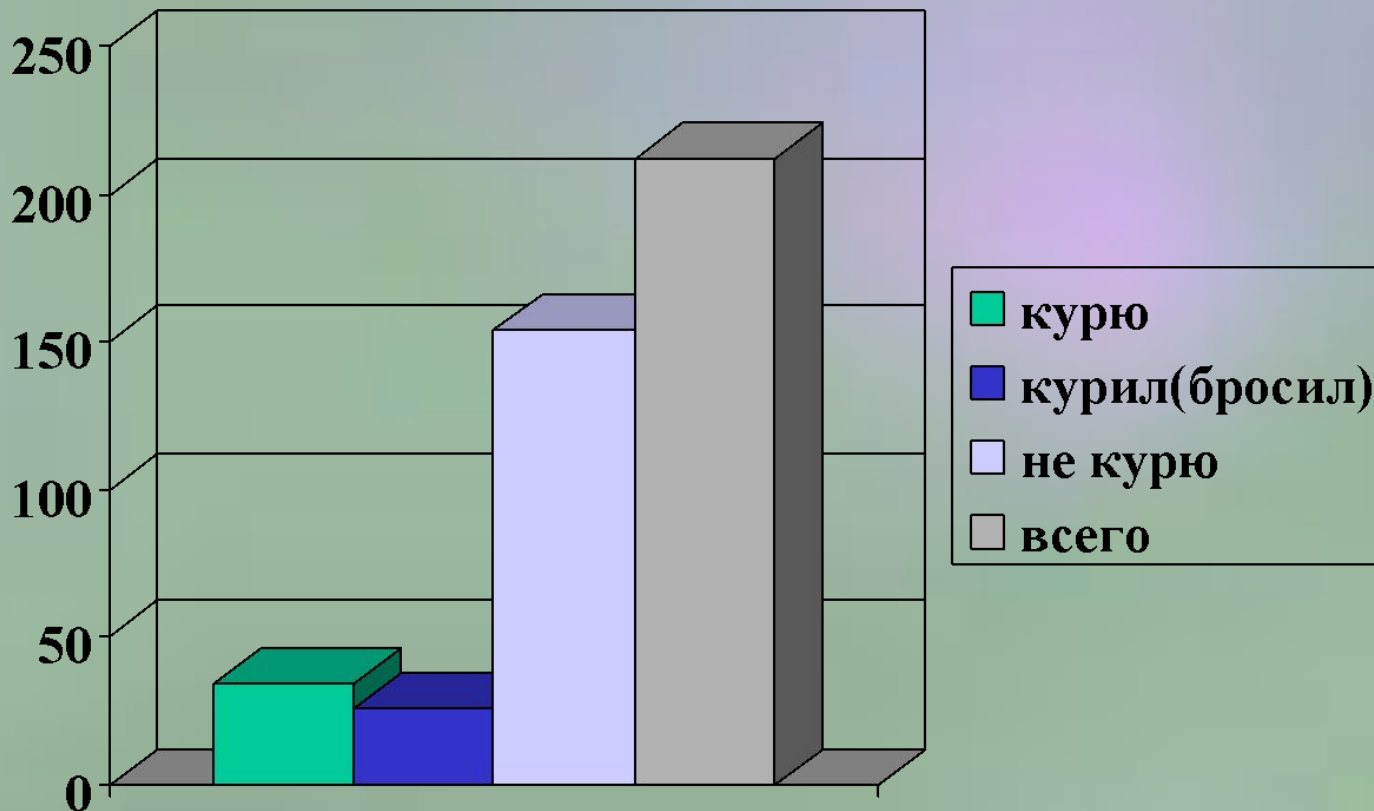
МОУ АСОШ № 3

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 Нико

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:

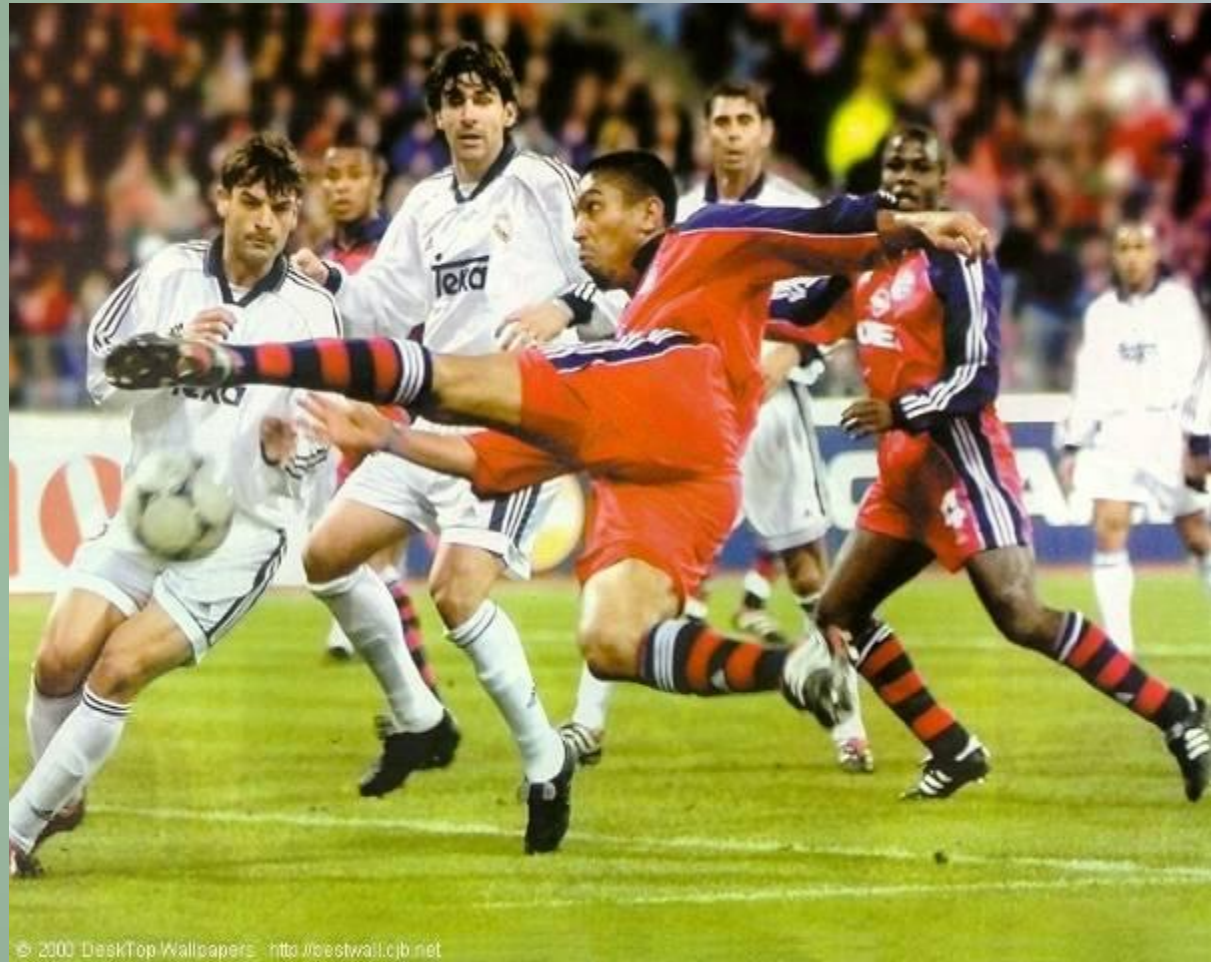
«Я стал другим человеком. Просиживаю по
пяти часов кряду за работой, встаю
совершенно свежим, а прежде, когда
курил, чувствовал усталость,
головокружение, тошноту, туман в
голове...»

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 твердых 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 растворяться 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 !