

Защита социального  
проекта  
О курении

КГБОУ НПО  
«Профессиональный лицей  
№51»

Диль Л.Ю. преподаватель

# Тема: "Прочь - сигареты, прочь - сизый дым, мы расти здоровыми хотим".

Выход из безвыходного  
положения там же, где  
вход.  
В.Л. Леви

## •Лицей •№51

- Отсутст-  
•вие зоны отдыха

- Низкая культура поведе-  
•ния

## •Нарко- •мания

- Алкоого-  
•лизм

## •Курение

- Озелене-  
•ние



## Над проблемой работали

- группа 109

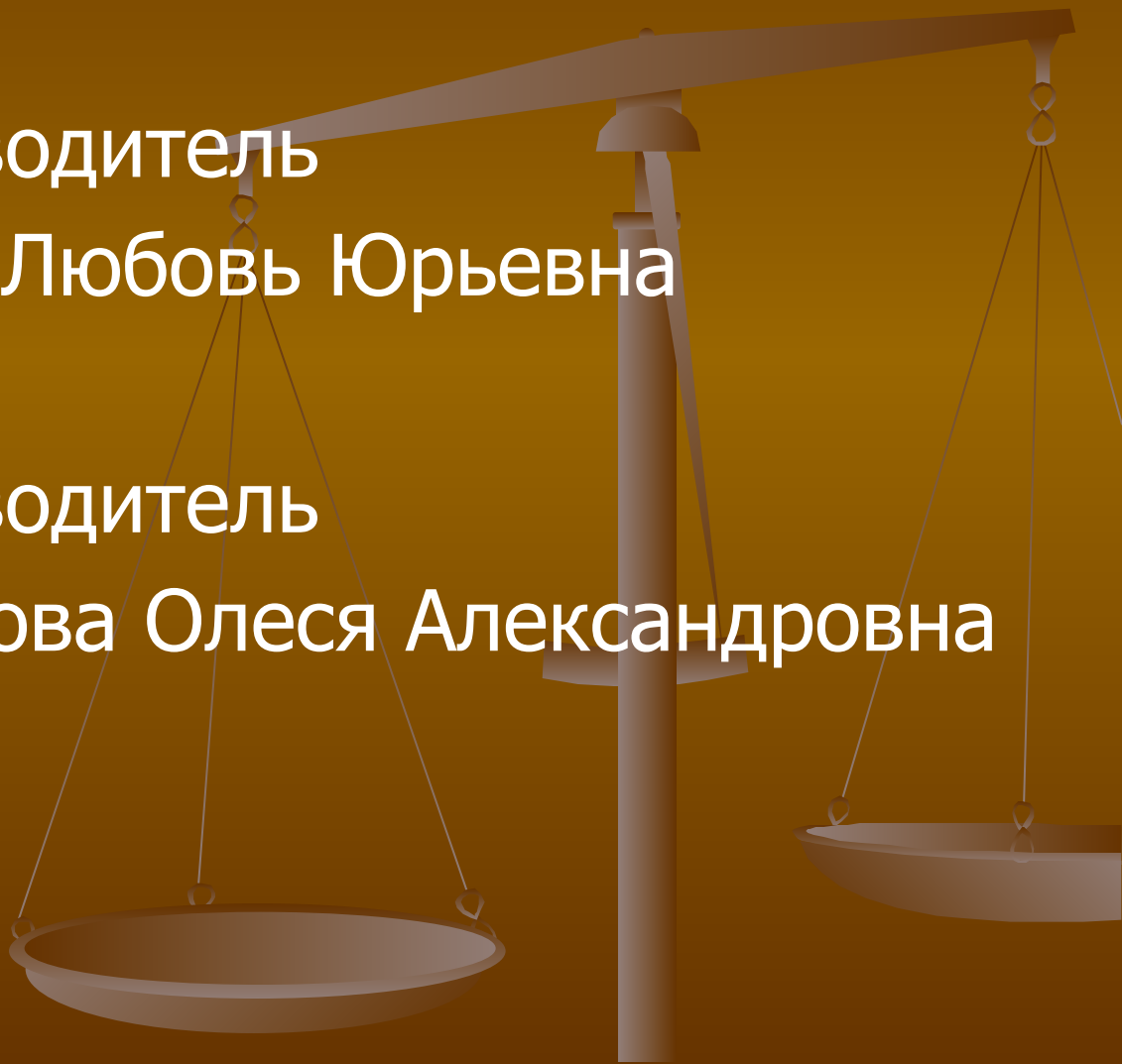
Классный руководитель

Диль Любовь Юрьевна

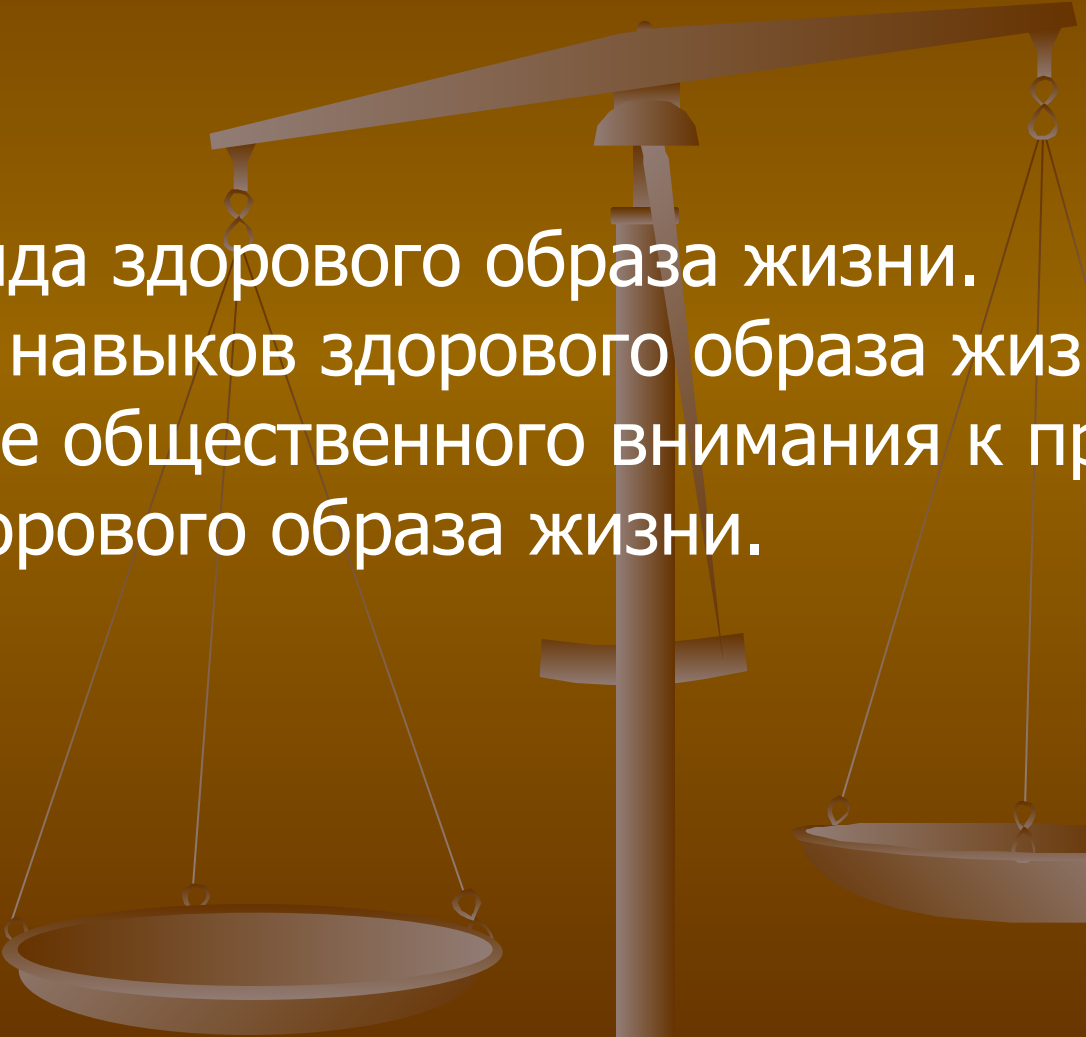
- Группа 409

Классный руководитель

Трапкова Олеся Александровна



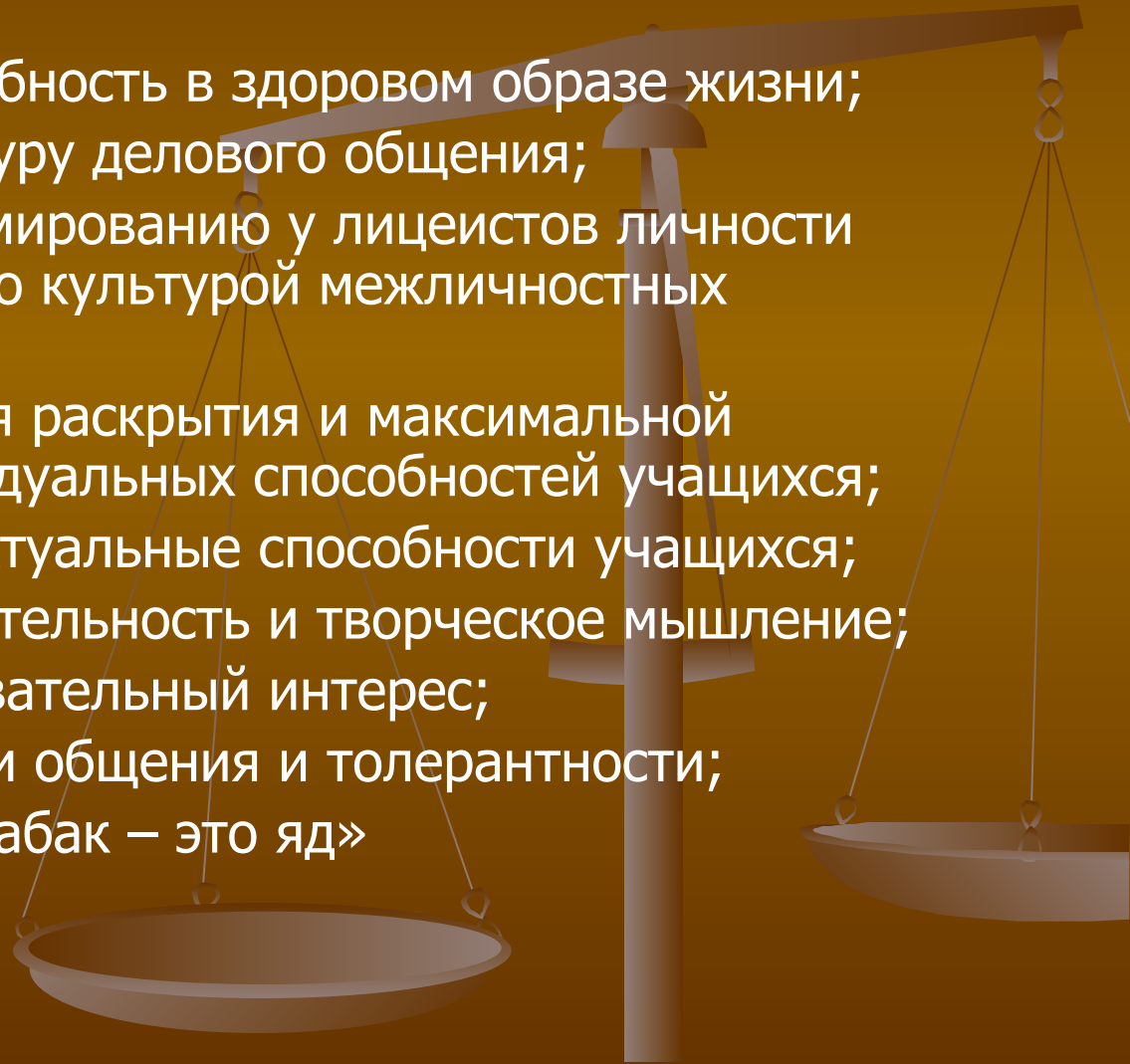
# Цели проекта



Пропаганда здорового образа жизни.  
Формирование навыков здорового образа жизни.  
Привлечение общественного внимания к проблеме здорового образа жизни.

# Задачи проекта

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать культуру делового общения;
- содействовать формированию у лицеистов личности лидера, владеющего культурой межличностных отношений;
- создать условия для раскрытия и максимальной реализации индивидуальных способностей учащихся;
- развивать интеллектуальные способности учащихся;
- развивать самостоятельность и творческое мышление;
- воспитывать познавательный интерес;
- воспитывать навыки общения и толерантности;
- создать рекламу «Табак – это яд»



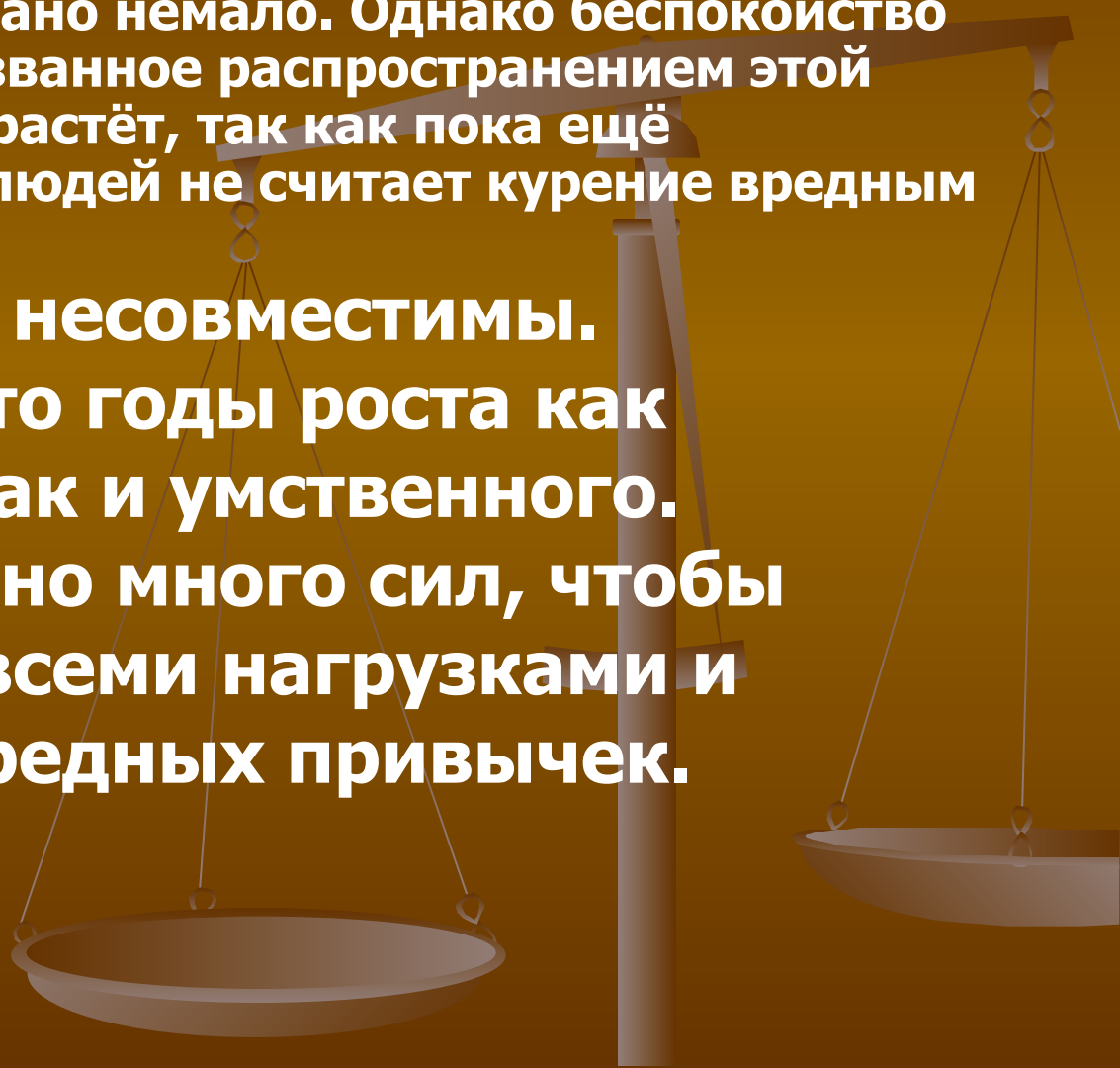
# Актуальность темы

- О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

**Табак и студент несовместимы.**

**Годы учебы - это годы роста как физического, так и умственного.**

**Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками и уберечься от вредных привычек.**

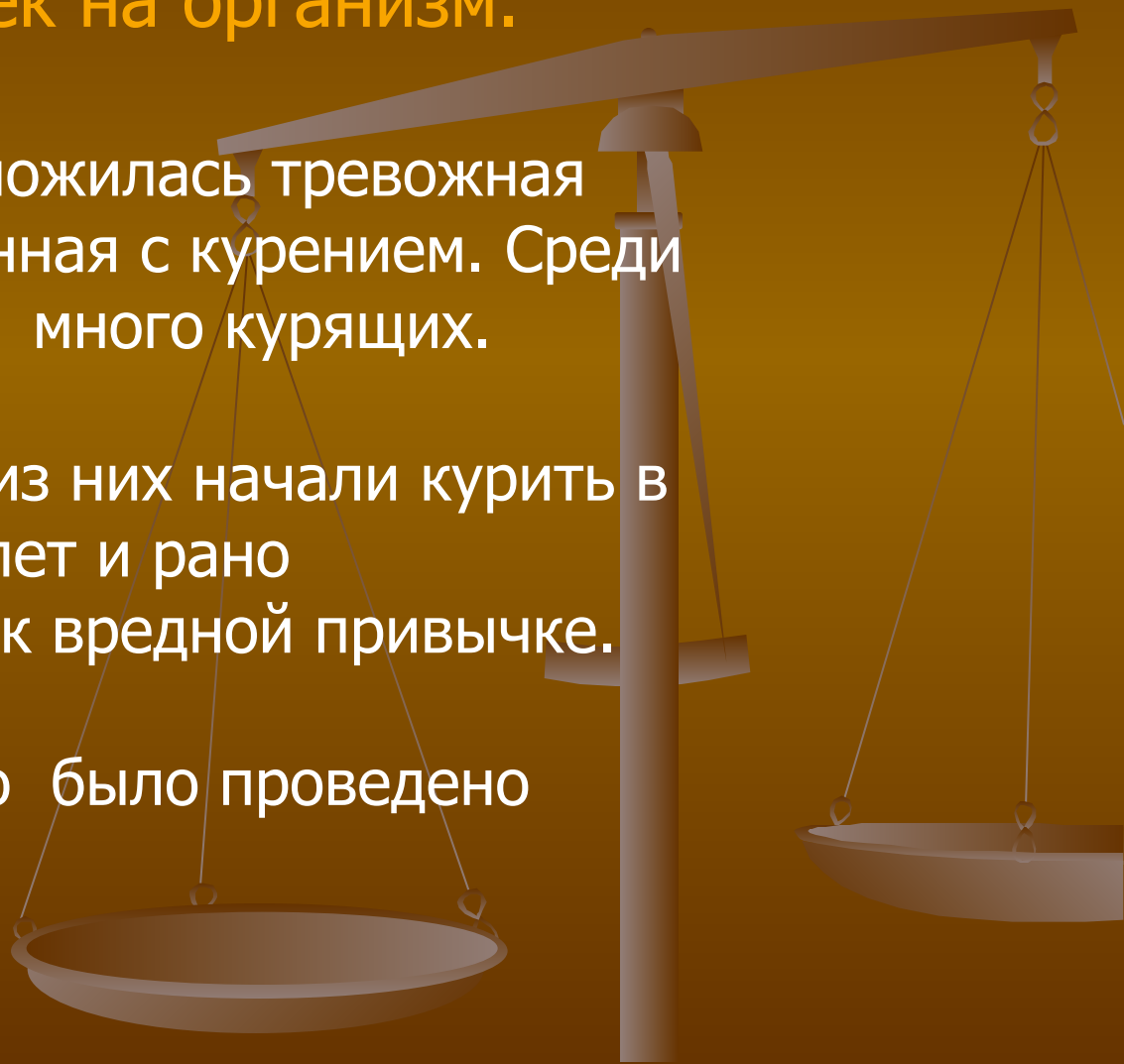


Проблема заключается в недостаточном информировании учащихся о влиянии вредных привычек на организм.

У нас в лицее сложилась тревожная ситуация, связанная с курением. Среди учащихся лицее много курящих.

Большинство из них начали курить в возрасте 12-14 лет и рано пристрастились к вредной привычке.

С этой целью было проведено анкетирование.



куришь?



и как ты себе?

**будь осторожен!**

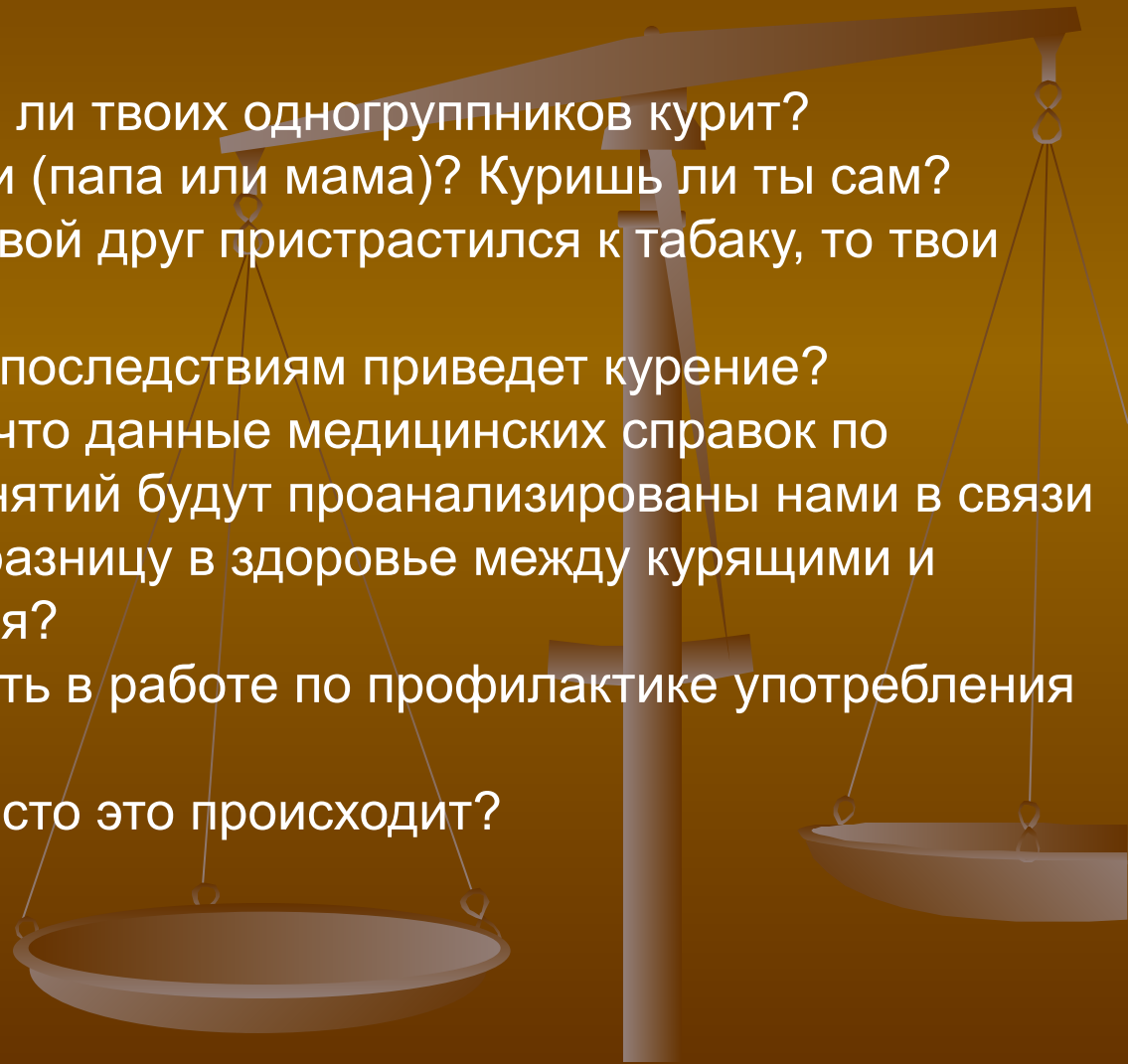




«Табак приносит вред телу, разрушает разум,  
отупляет целые нации.»  
(О.Бальзак)

### Вопросы анкеты

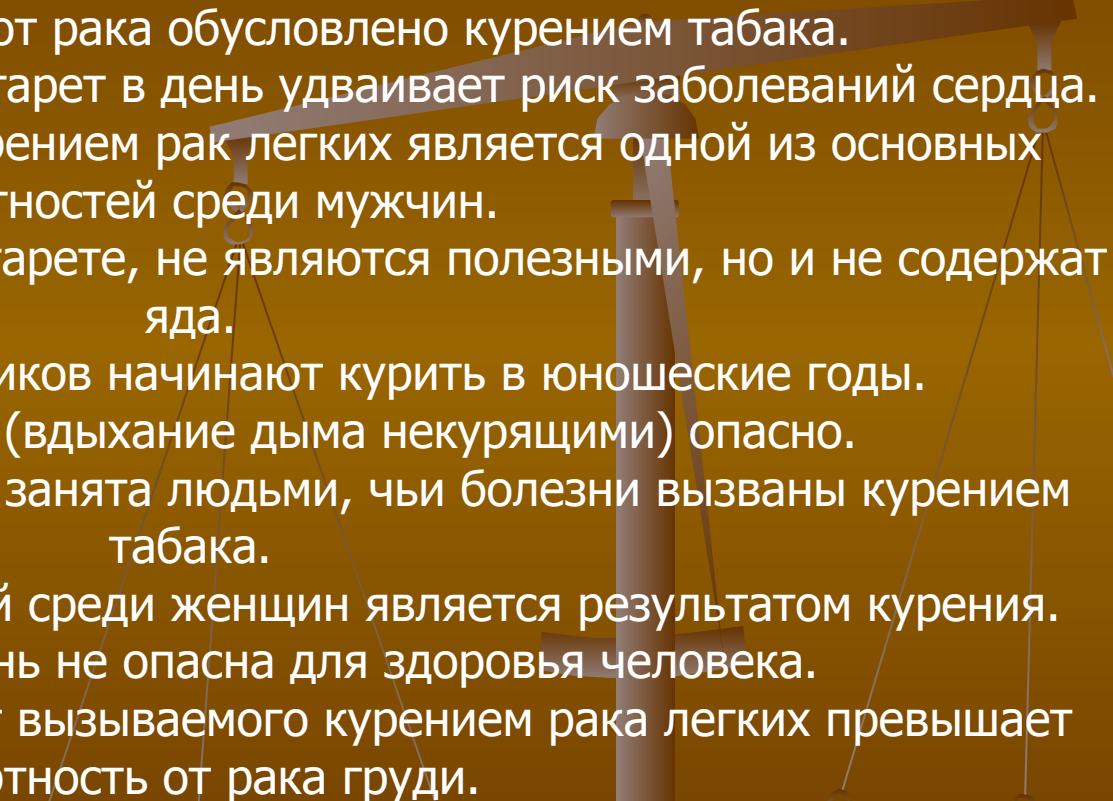
- Твой пол
- Твой возраст
- Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников курит?
- Курят ли твои родители (папа или мама)? Куришь ли ты сам?
- Если ты заметил, что твой друг пристрастился к табаку, то твои действия...
- Знаешь ли ты, к каким последствиям приведет курение?
- Согласен ли ты с тем, что данные медицинских справок по пропускам учебных занятий будут проанализированы нами в связи с тем, чтобы выявить разницу в здоровье между курящими и некурящими учащимися?
- Хотел бы ты участвовать в работе по профилактике употребления табака?
- Если ты куришь, как часто это происходит?



# Анкетирование учащихся «Мое отношение к проблеме»

Отношение к статистике и утверждениям по проблеме курения.

Прочтите, пожалуйста, утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет:

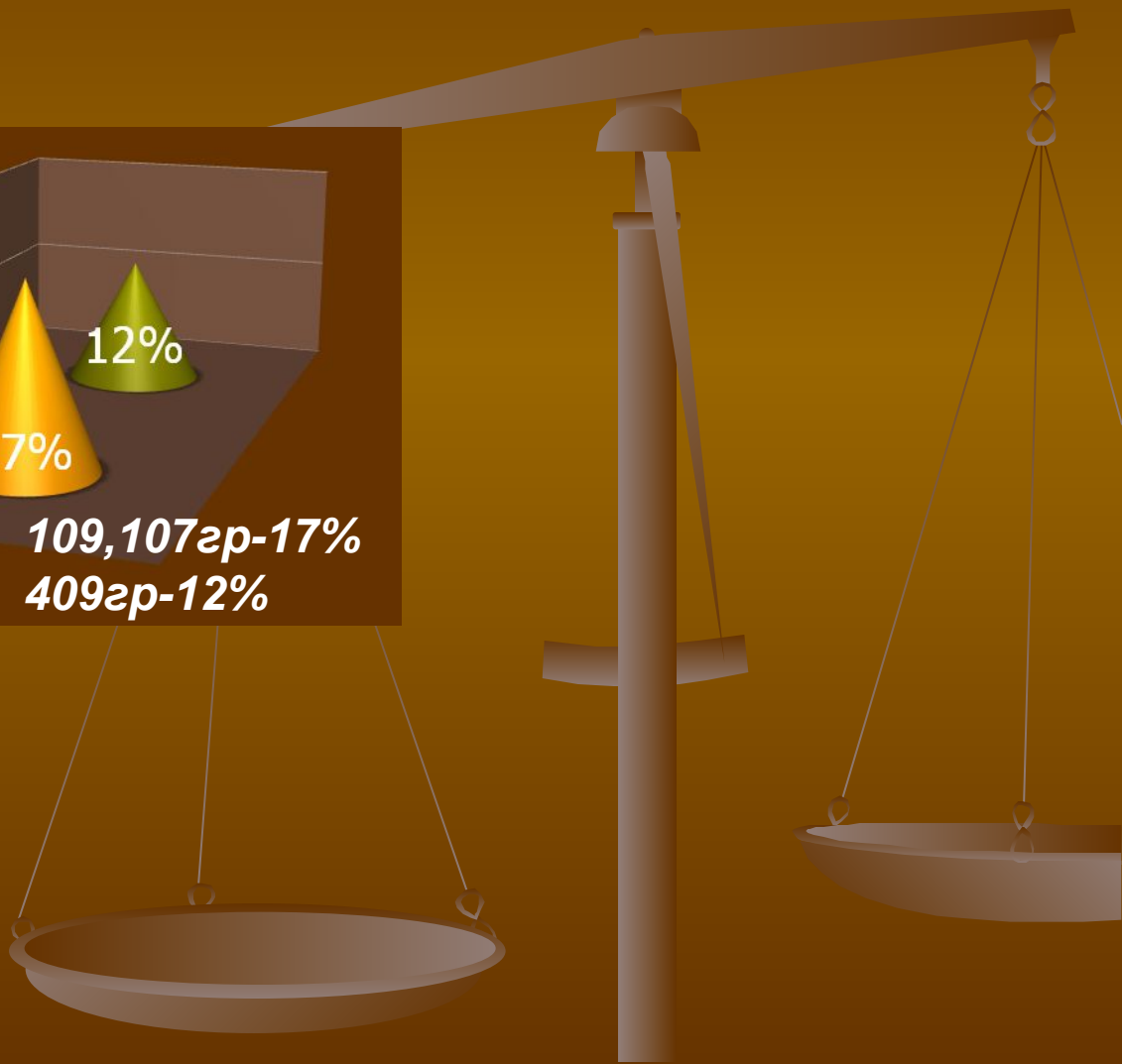
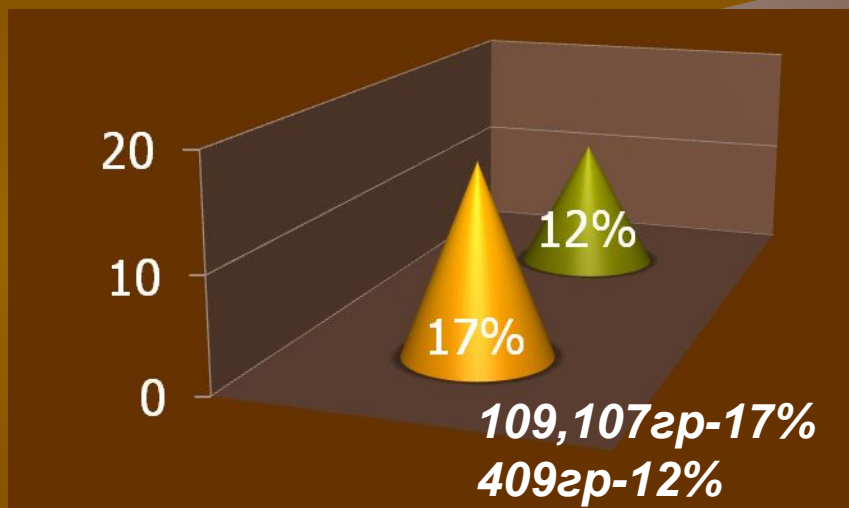
1. 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака.
  2. Выкуривание хотя бы 1 – 2 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца.
  3. Вызываемый курением рак легких является одной из основных смертностей среди мужчин.
  4. Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яда.
  5. Большинство курильщиков начинают курить в юношеские годы.
  6. Пассивное курение (вдыхание дыма некурящими) опасно.
  7. Одна треть больничных мест занята людьми, чьи болезни вызваны курением табака.
  8. 50% смертей от заболеваний среди женщин является результатом курения.  
Одна сигарета в день не опасна для здоровья человека.
  9. Среди женщин смертность от вызываемого курением рака легких превышает смертность от рака груди.
- 

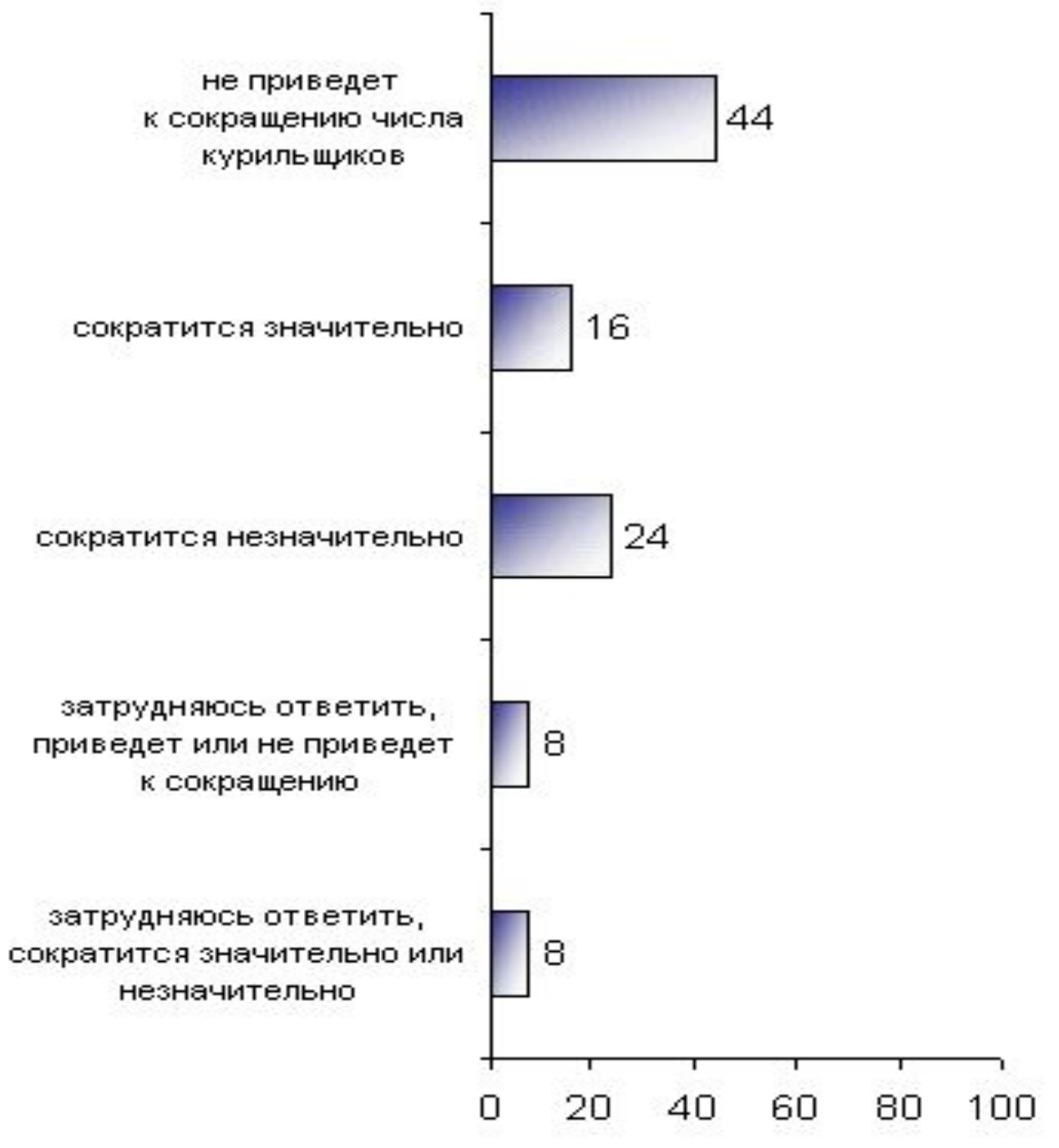
# Результаты анкетирования

| Номер<br>во<br>пр<br>оса | Согласны (кол-во<br>человек) | Не согласны<br>(кол-во<br>человек) |
|--------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| 1.                       | 84                           | 19                                 |
| 2.                       | 72                           | 31                                 |
| 3.                       | 103                          | 0                                  |
| 4.                       | 68                           | 35                                 |
| 5.                       | 103                          | 0                                  |
| 6.                       | 103                          | 0                                  |
| 7.                       | 103                          | 0                                  |
| 8.                       | 74                           | 29                                 |
| 9.                       | 92                           | 11                                 |
| 10.                      | 103                          | 0                                  |

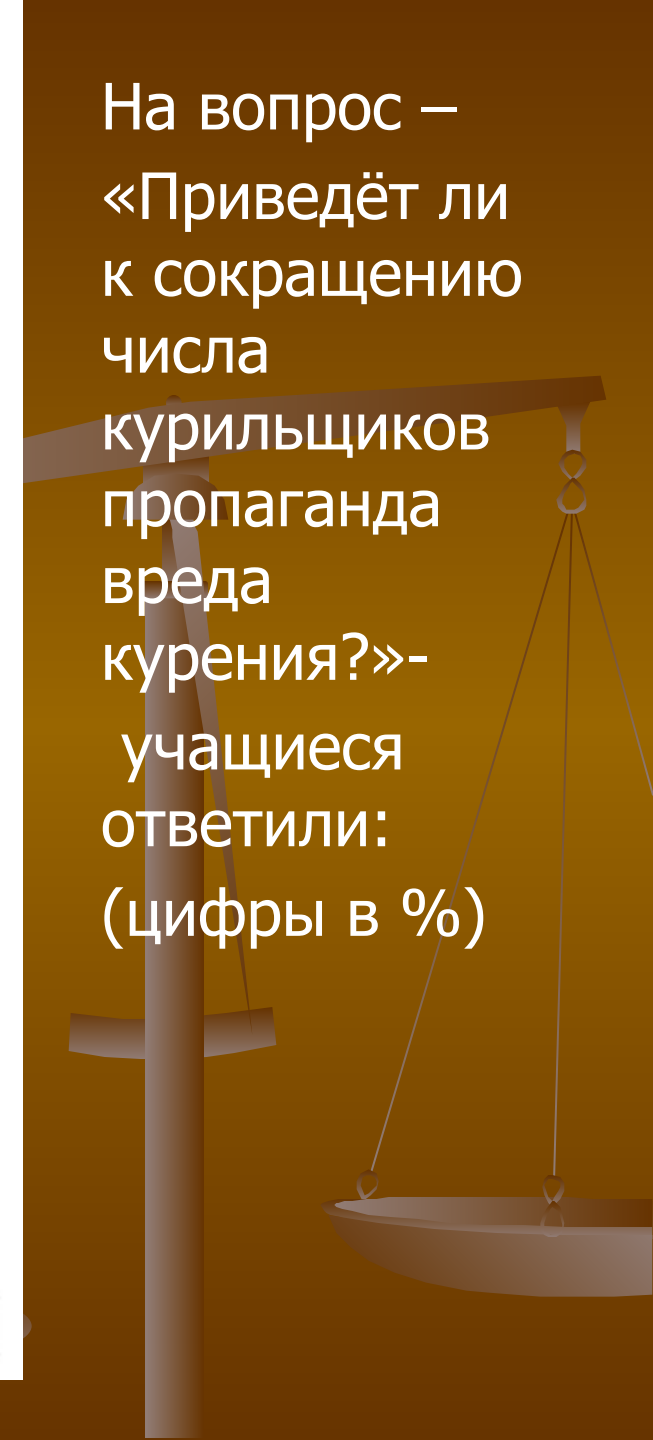
Из анкетных данных выяснили, что очень много курящих и среди наших родителей. Было выявлено, что в 58% наших семей курят папы, в 9% семей – мамы, и в 33% семей родители не курят вообще.

# Число курящих учащихся (в %)





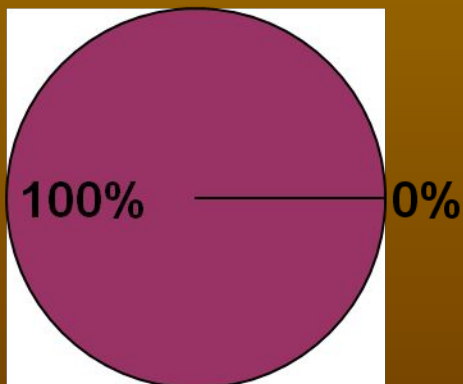
На вопрос –  
«Приведёт ли  
к сокращению  
числа  
курильщиков  
пропаганда  
вреда  
курения?»-  
учащиеся  
ответили:  
(цифры в %)



Мы разработали анкеты для социологического исследования. В анкету были предложены следующие вопросы (результаты опроса представлены в форме диаграммы).

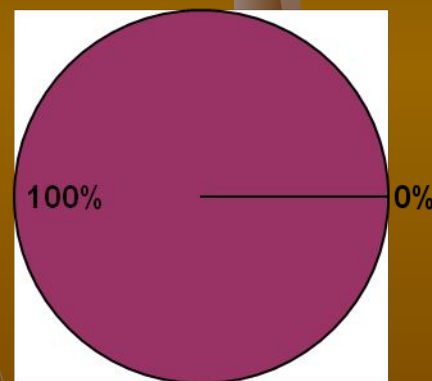
1. Как вы относитесь к курению вообще?

работники социальной сферы



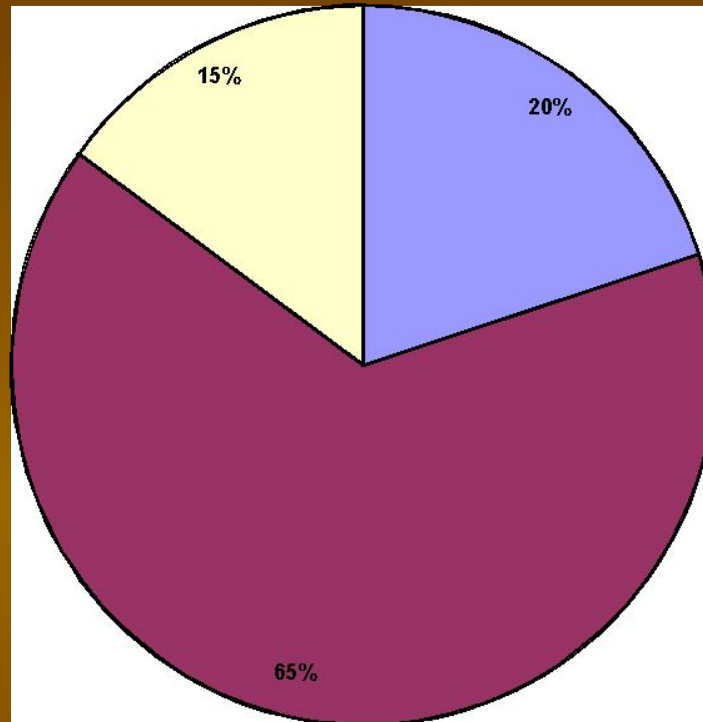
■ положительно ■ отрицательно ■ безразлично

пенсионеры

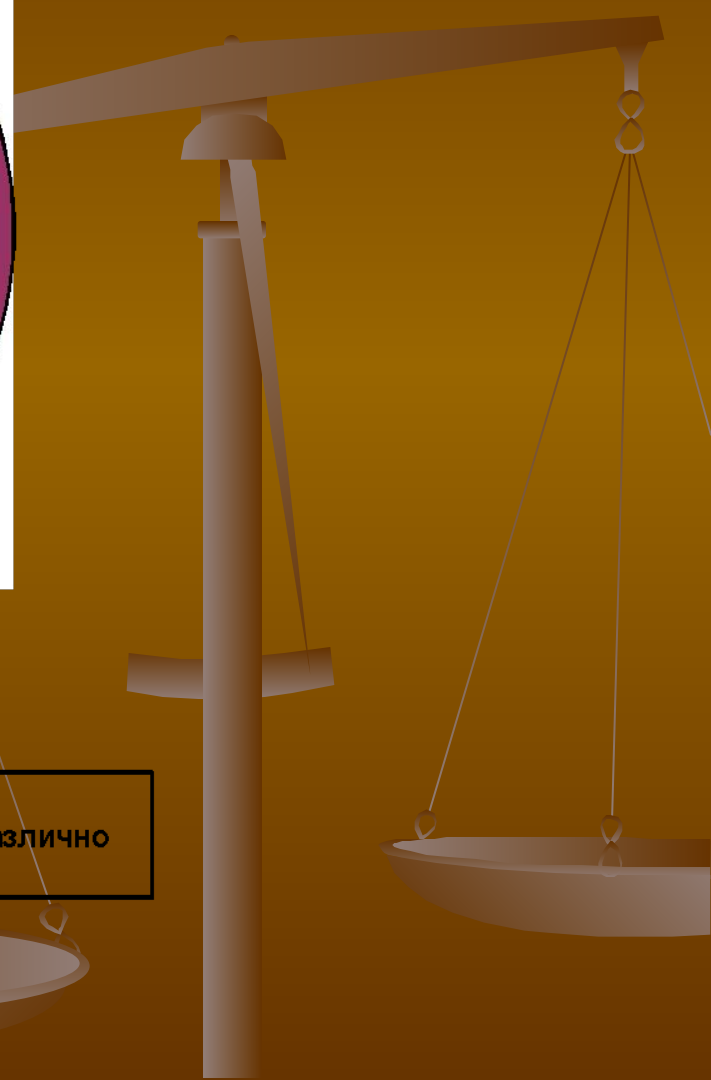


■ положительно ■ отрицательно ■ безразлично

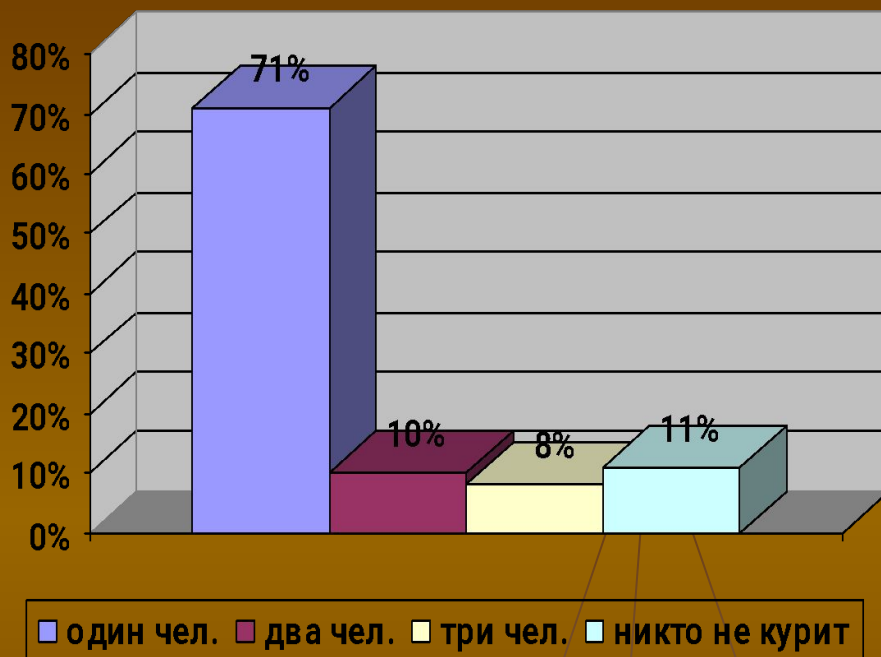
# молодежь от 18 до 25 лет



■ положительно    ■ отрицательно    ■ безразлично



## 2. Кто курит в вашей семье?



## 3. Сколько денег тратит ваша семья на сигареты в месяц?

| 120-200 руб. | 200-300 руб. | 300-400 руб. | 400-500 руб. | 500-800 руб. |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 20%          | 26%          | 15%          | 14%          | 14%          |



#### 4. Нужны ли специальные занятия по профилактике курения среди населения ?

■ - нужны ■ - не нужны, бесполезно

пенсионеры



работники соц. сферы



молодежь



В ходе социологического опроса мы выявили, что:

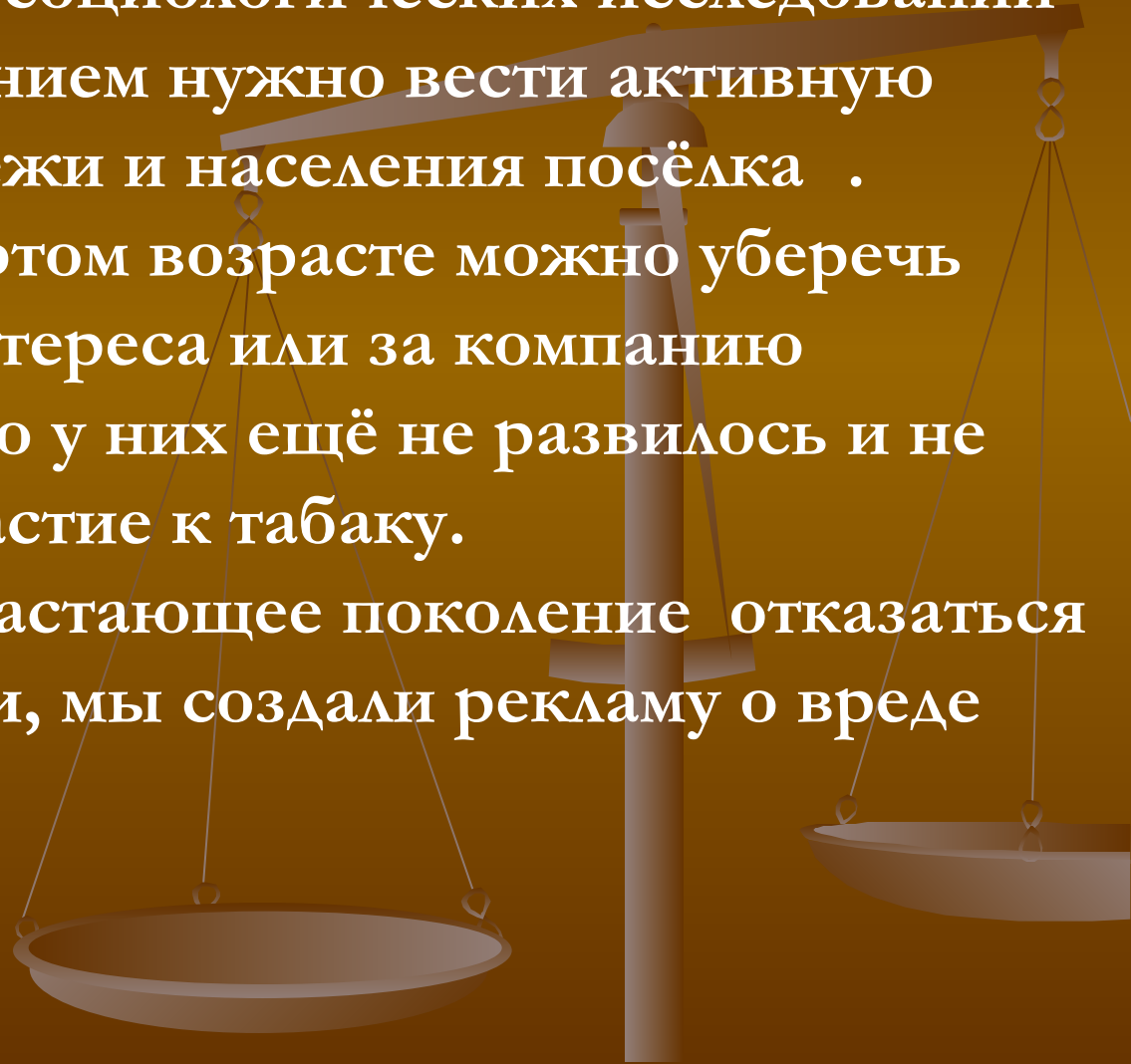
- проблема курения в нашем посёлке актуальна;
- в семьях, где курит хотя бы один член семьи, значительная часть семейного бюджета уходит на приобретение табачных изделий;
- население, в том числе и молодежь, понимает необходимость борьбы с курением.

## По результатам социологических исследований

После проведённых социологических исследований очевидно, что с курением нужно вести активную борьбу среди молодёжи и населения посёлка .

Может быть, ещё в этом возрасте можно уберечь детей, которые из интереса или за компанию пробовали курить, но у них ещё не развилось и не укоренилось пристрастие к табаку.

Чтобы убедить подрастающее поколение отказаться от вредной привычки, мы создали рекламу о вреде курения.



**РЕКЛАМА «ВРЕД ТАБАКА ДЛЯ  
ЖИВОГО ОРГАНИЗМА»**



КУРИТЬ.

ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

# НИКОТИН

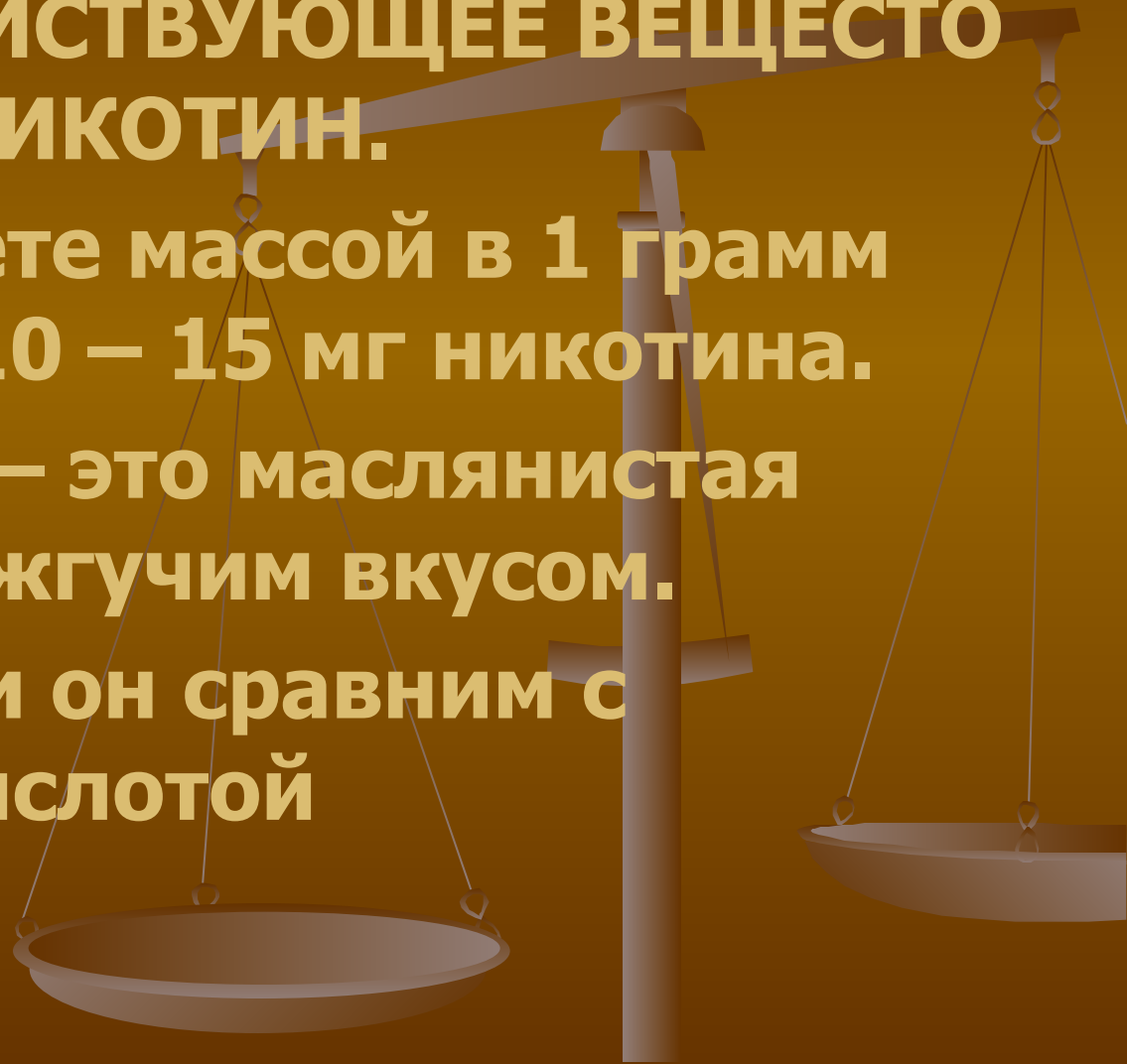


**ОСНОВНОЕ ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ВЕЩЕСТВО  
В ТАБАКЕ – НИКОТИН.**

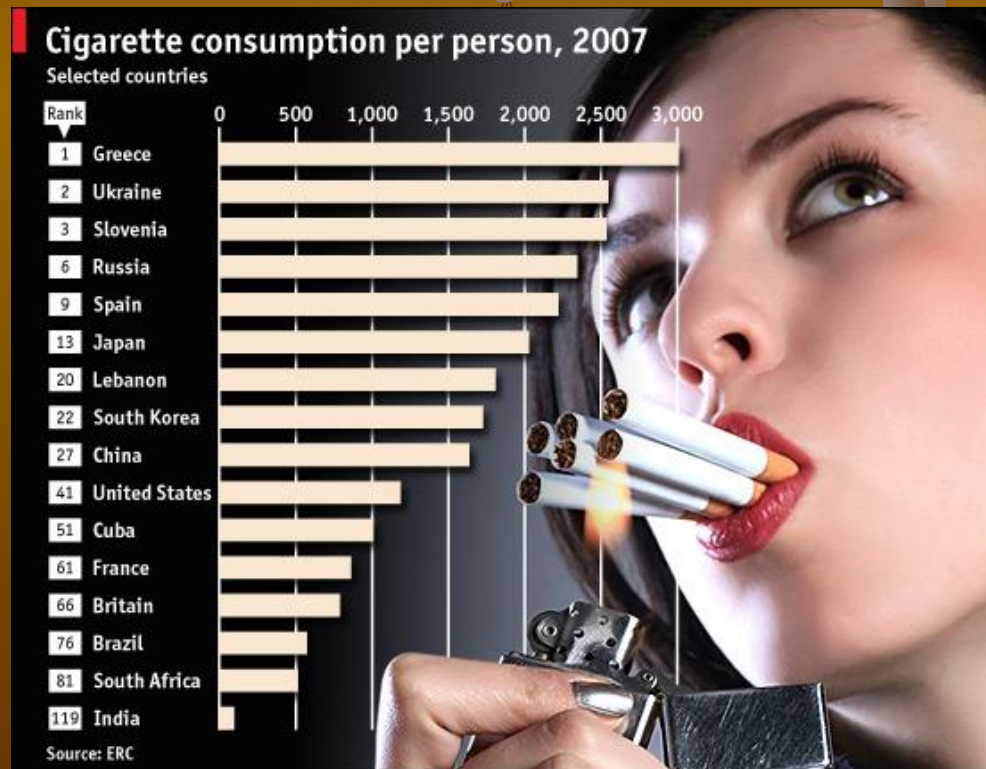
**В одной сигарете массой в 1 грамм  
содержится 10 – 15 мг никотина.**

**В чистом виде – это маслянистая  
жидкость со жгучим вкусом.**

**По токсичности он сравним с  
синильной кислотой**



- Никотин- один из самых опасных ядов растительного происхождения.
- Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли.

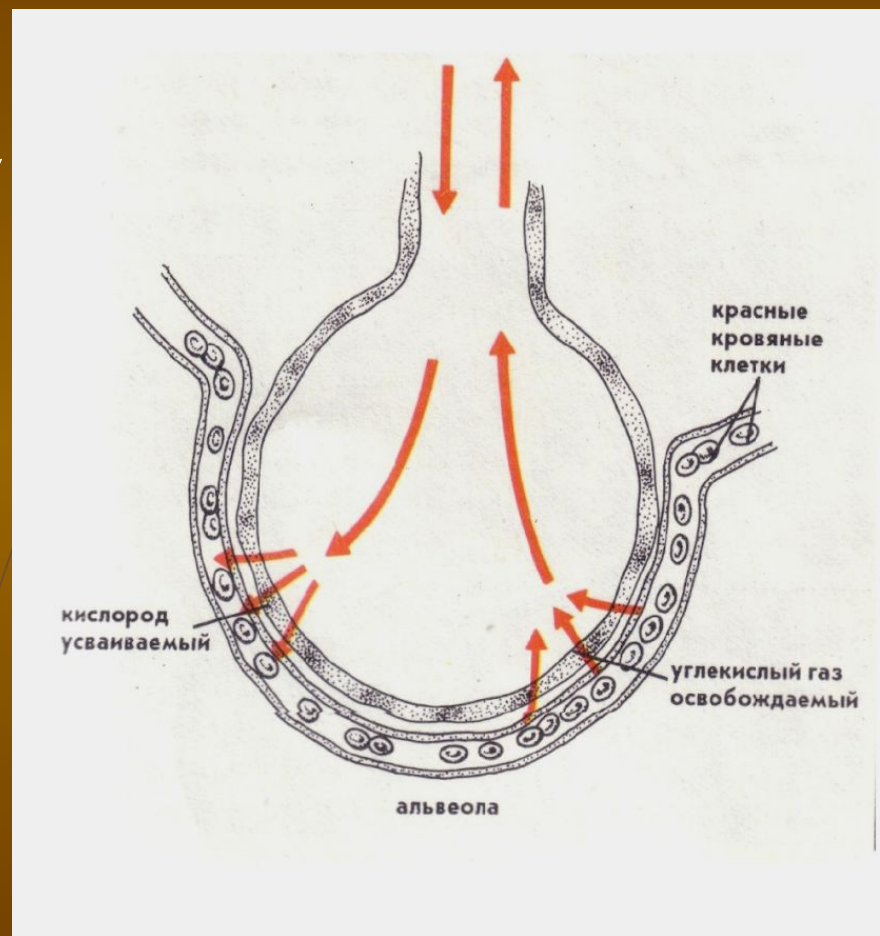


# Никотин действует



# АММИАК

- Аммиак раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи, бронхов. Вот почему у курильщиков не редкость рыхлость дёсен, язвочки во рту, часто воспаляется зев, что приводит к возникновению ангин. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.



# ОКСИД УГЛЕРОДА

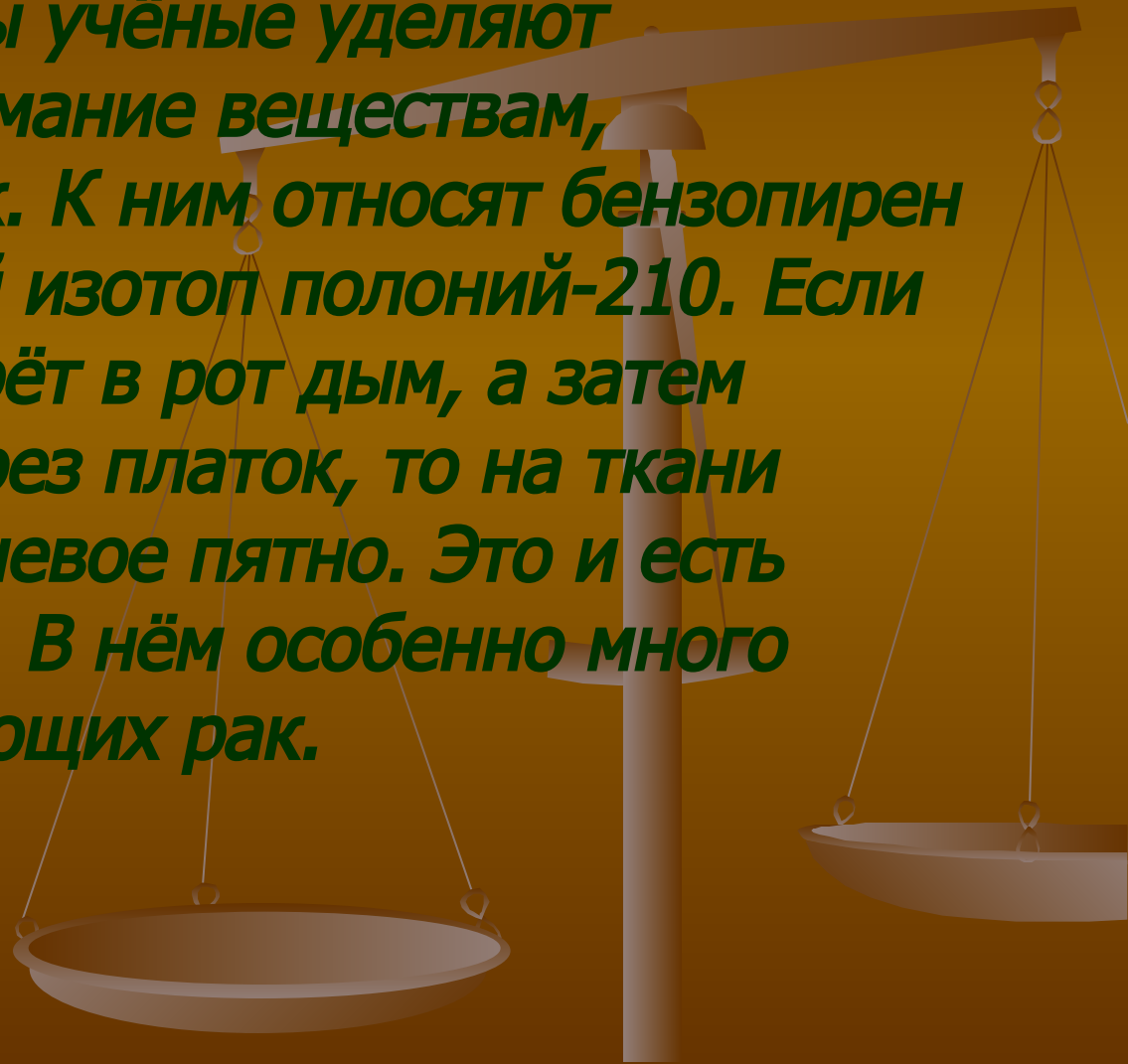
- Угарный газ вступает в соединение с гемоглобином, который является переносчиком кислорода. При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг подростка.





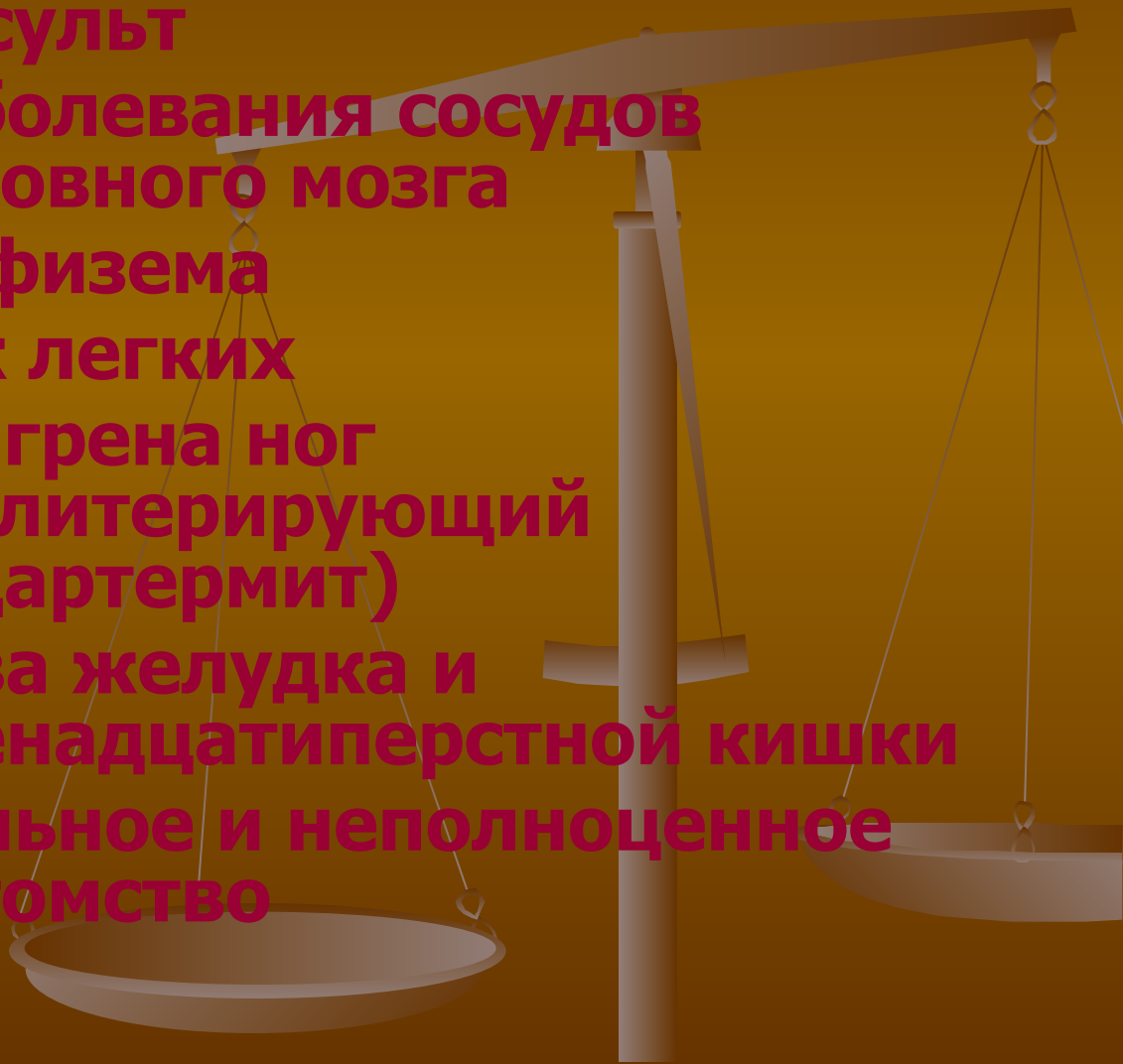
# ТАБАЧНЫЙ ДЁГОТЬ

- *В последние годы учёные уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним относят бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберёт в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный дёготь. В нём особенно много веществ вызывающих рак.*

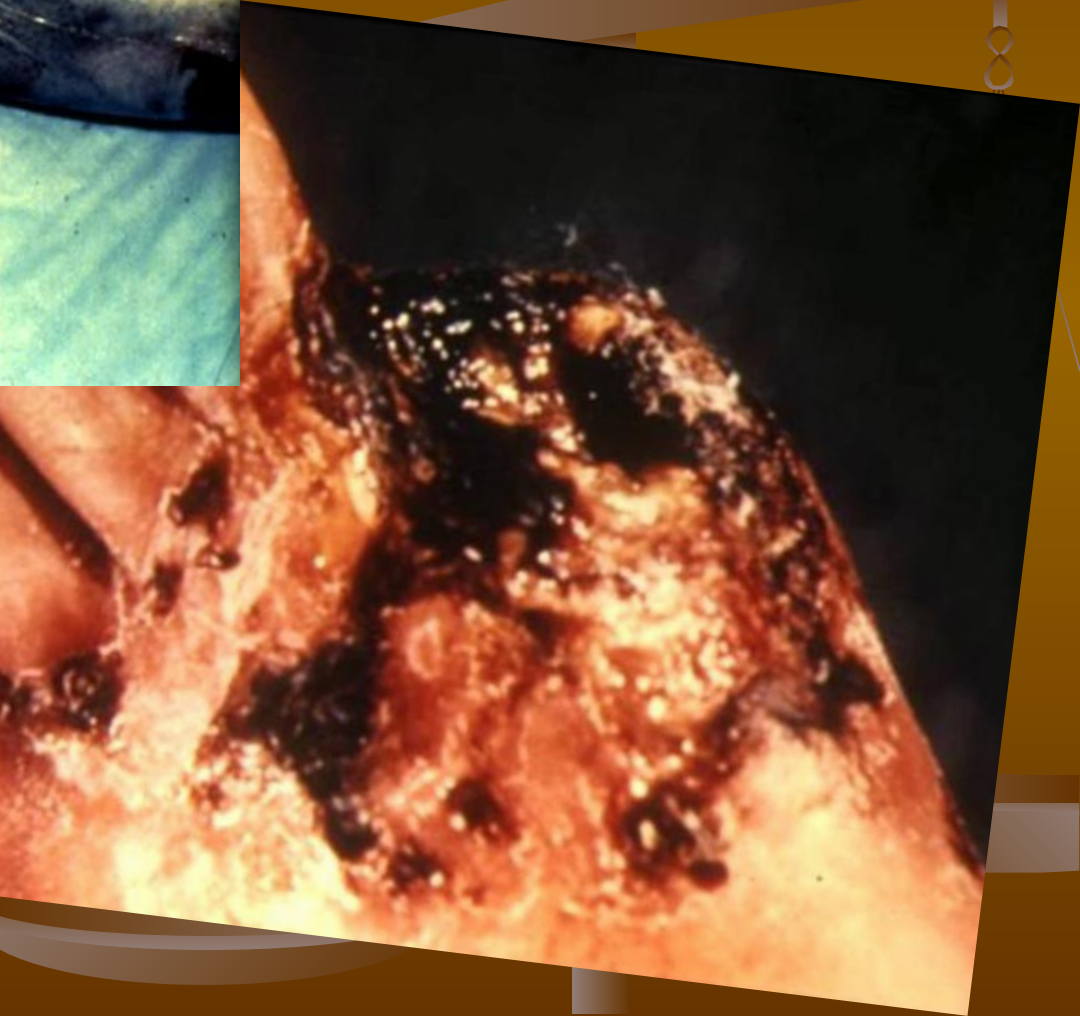


# ЧТО ОЖИДАЕТ КУРИЛЬЩИКОВ?

- Инфаркт миокарда
- Инсульт
- Заболевания сосудов головного мозга
- Эмфизема
- Рак легких
- Гангрена ног (облитерирующий эндартермит)
- Язва желудка и двенадцатиперстной кишки
- Больное и неполноценное потомство



# Болезнь Бюргера





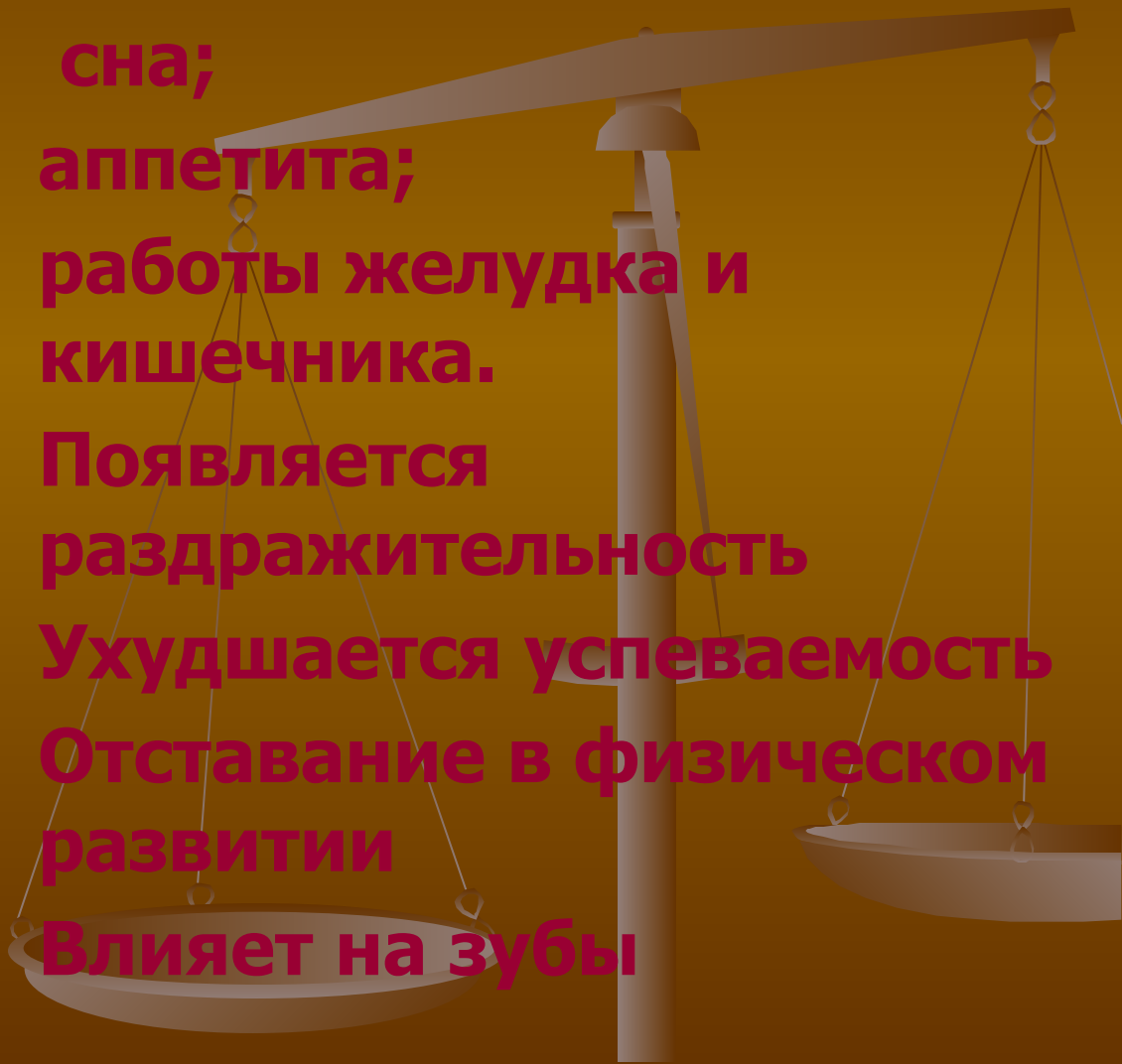
УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

# ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



## Нарушение:

- сна;
- аппетита;
- работы желудка и кишечника.
- Появляется раздражительность
- Ухудшается успеваемость
- Отставание в физическом развитии
- Влияет на зубы





**Если у не курящей женщины супруг – злостный  
курильщик, то она «выкуривает» за день не менее 5  
сигарет.**



**MEROKOK TIDAK HANYA DAPAT MENYEBABKAN KANKER, SERANGAN JANTUNG, IMPOTENSI DAN GANGGUAN KEHAMILAN DAN JANIN, BAHKAN BISA MENGAKIBATKAN KEMATIAN.**

Курение – удел и печать слабых! В его основе лежит комплекс неполноценности, беспомощности.

Доказано, что 75% тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми.

Риск преждевременной смерти в результате курения очень высок. Ранняя смерть среди курильщиков в 18 раз выше, чем среди некурящих.

Половина курильщиков умирает от болезней, связанных с курением, среди них 25% умирает в среднем возрасте, теряя 20-25 лет жизни. Курение убивает каждого десятого человека в мире.

# Человек! Не навреди себе! Все органы страдают от курения!



**Здоровая ткань легкого**

Photo courtesy of the American Lung Association



**Больная ткань легкого**

Photo courtesy of the American Lung Association



# Сделай свой правильный выбор

## Лёгкие курящего человека

Сравните! И решите для себя, что важнее для здоровья!

- 1. Оставаться здоровым, жизнерадостным...
- 2. Или страдать и мучиться всю жизнь.





Помните: закурить легко, а вот отвыкнуть от курения очень трудно, и вы будете рабом курения, медленно и верно уничтожая себя. Пока человек юн, полон сил и энергии, он не задумывается о будущих болезнях, ему лишь только кажется, что здоровье и молодость вечны.

## ДАННЫЕ СТАТИСТИКИ ТАКОВЫ:

55% НАЧИНАЮТ КУРИТЬ В ВОЗРАСТЕ 16-19 ЛЕТ, КОГДА У ЧЕЛОВЕКА НЕТ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА;

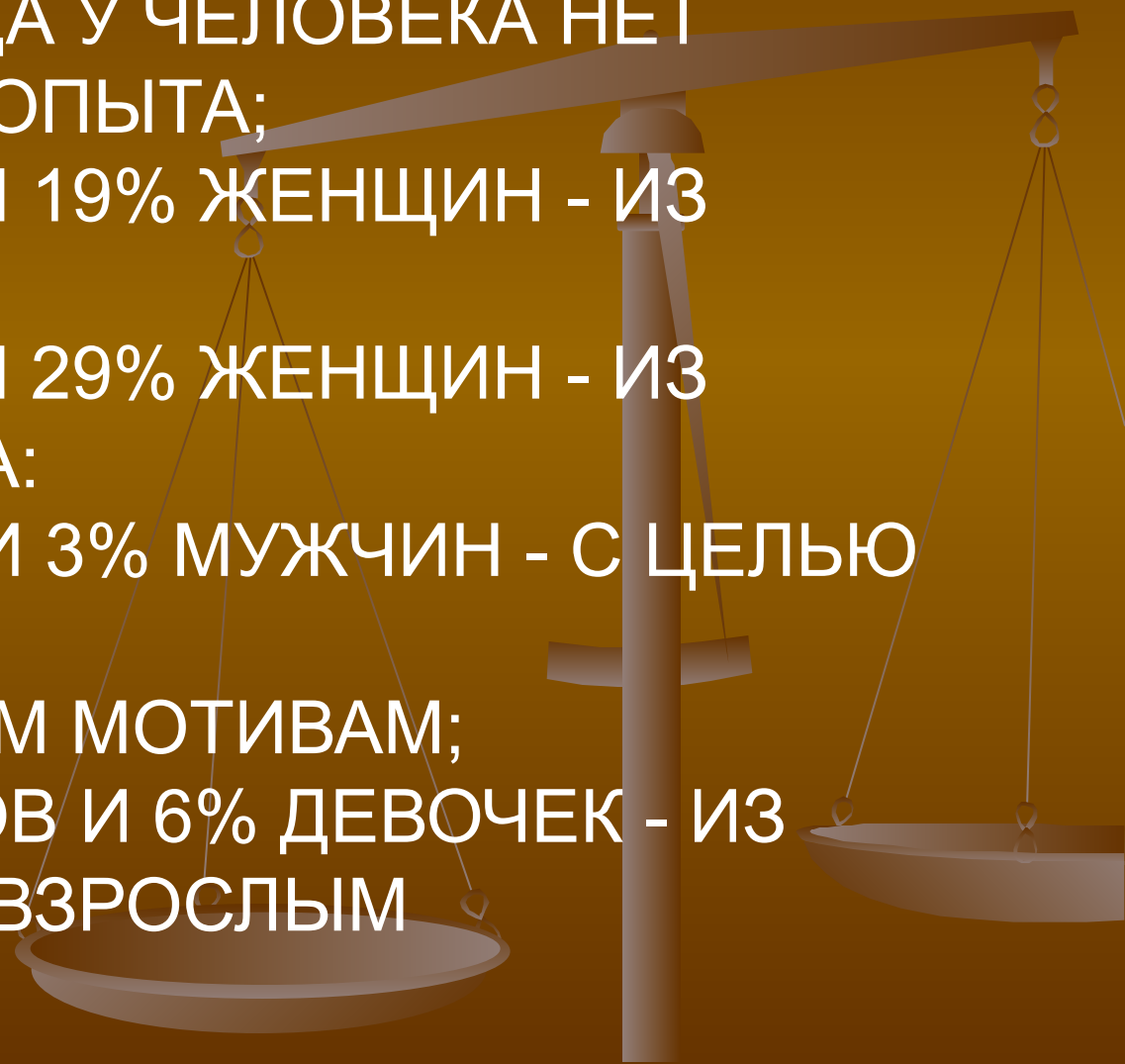
18% МУЖЧИН И 19% ЖЕНЩИН - ИЗ БАЛОВСТВА;

26% МУЖЧИН И 29% ЖЕНЩИН - ИЗ ЛЮБОПЫТСТВА:

16% ЖЕНЩИН И 3% МУЖЧИН - С ЦЕЛЬЮ ПОХУДЕТЬ;

4%- ПО ЛИЧНЫМ МОТИВАМ;

17% МАЛЬЧИКОВ И 6% ДЕВОЧЕК - ИЗ ПОДРАЖАНИЯ ВЗРОСЛЫМ

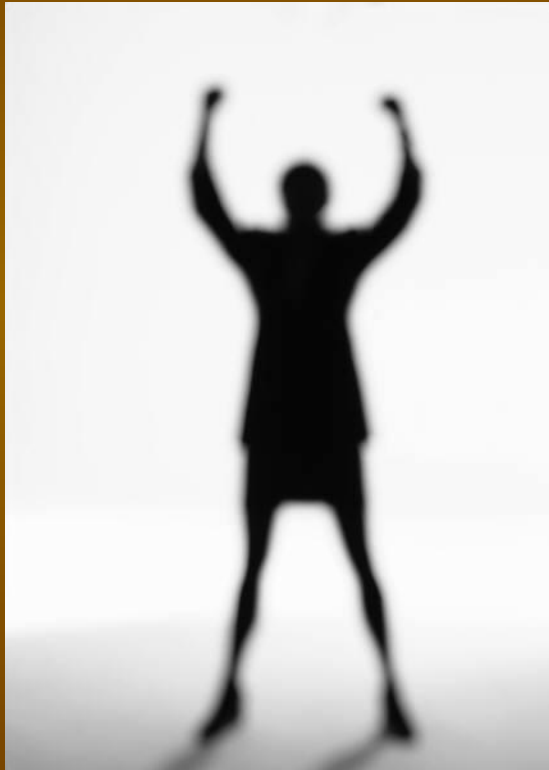


# Писатель А. Дюма-младший:

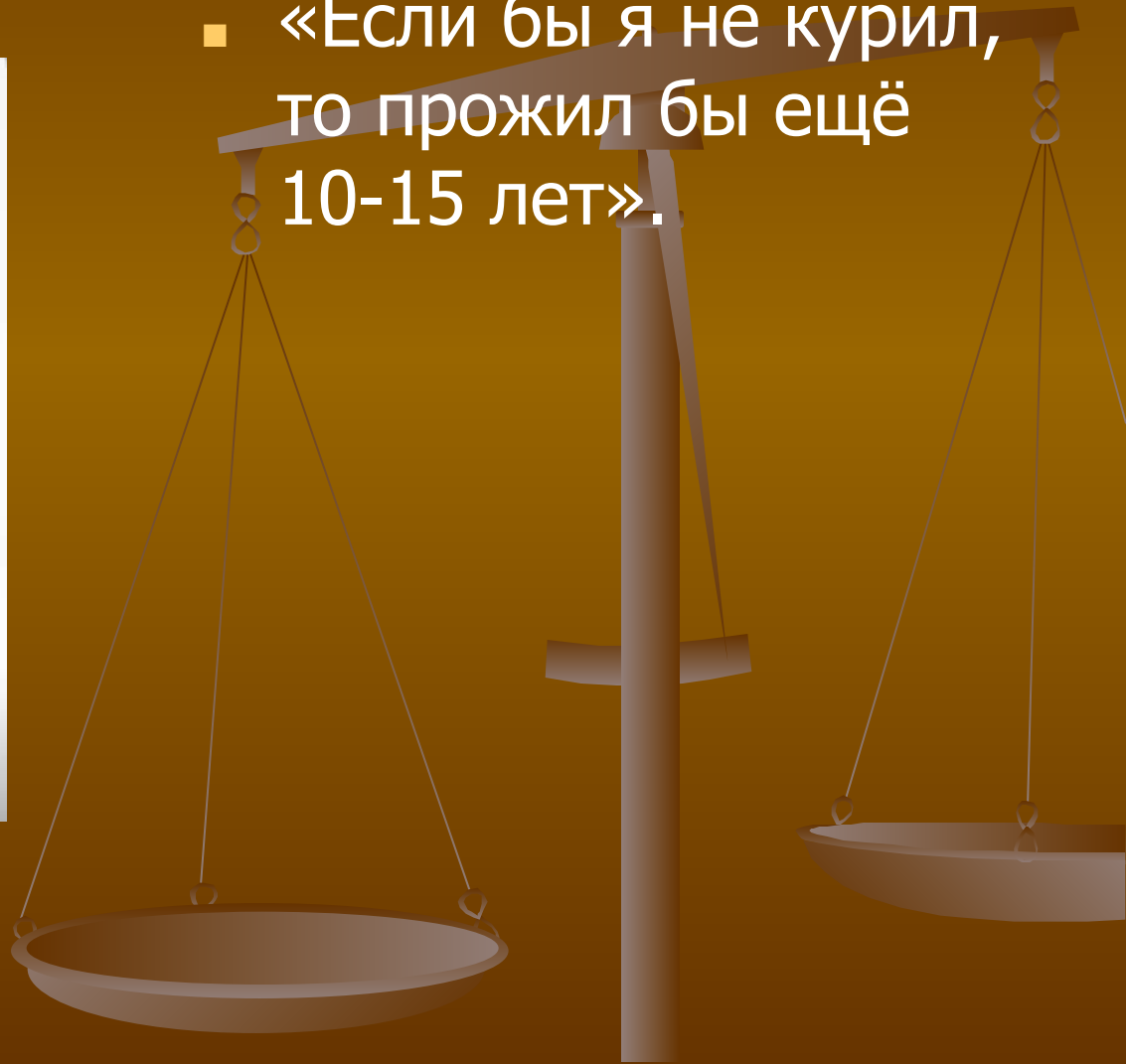
- «...Я отложил свою сигару и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твёрдо сдержал и вполне убеждён, что табак вредит мозгу так же определённо, как и алкоголь».



# Великий врач С.П. Боткин



- «Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15 лет».



**Берегите себя и своих близких от  
табака!**

**« В БОЛЬШИНСТВЕ  
БОЛЕЗНЕЙ ВИНОВАТА НЕ  
ПРИРОДА,  
А ТОЛЬКО САМ ЧЕЛОВЕК.  
ЧАЩЕ ВСЕГО ОН БОЛЕЕТ ОТ  
ЛЕНИ  
И ЖАДНОСТИ, НО ИНОГДА ОТ  
НЕРАЗУМНОСТИ.»**

**Н.М.АМОСОВ**

## Литература



Александров А.А. Профилактика табакокурения у детей и подростков // Пока не поздно, 2004.- №19

Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе // Пока не поздно, 2004. -№27

Бударина В.А. Слушается дело о сигарете // Читаем, учимся, играем, 2004.-№7

Вечкитова Е.Д. Планета здоровья // Читаем, учимся, играем, 2004.-№8

Гайворонская Г.А. Забавы для дураков // Читаем, учимся, играем, 2004.-№4

Гранкин А. Табак и верзилу сведет в могилу // Воспитание школьников, 2003.- №3

Журнист Л.А. Суд над табаком // Читаем, учимся, играем, 2004.-№4

Касаткин В.Н., Паршутин И.А., Рязанова О.Л., Симонятова Т.П., Сударикова М.А., Балабан Ю.Л., Смирнова О.В., Аграчева Е.Г., Церкович А.Н. Здоровье: Программа профилактики курения в школе. М., 2003

Малютина И. Забудем про табак // Будь здоров, 2003.-№8

Урок – журнал «Ваше здоровье - в ваших руках». Учитель: Гороя Светлана Николаевна сш №7 города Бийска