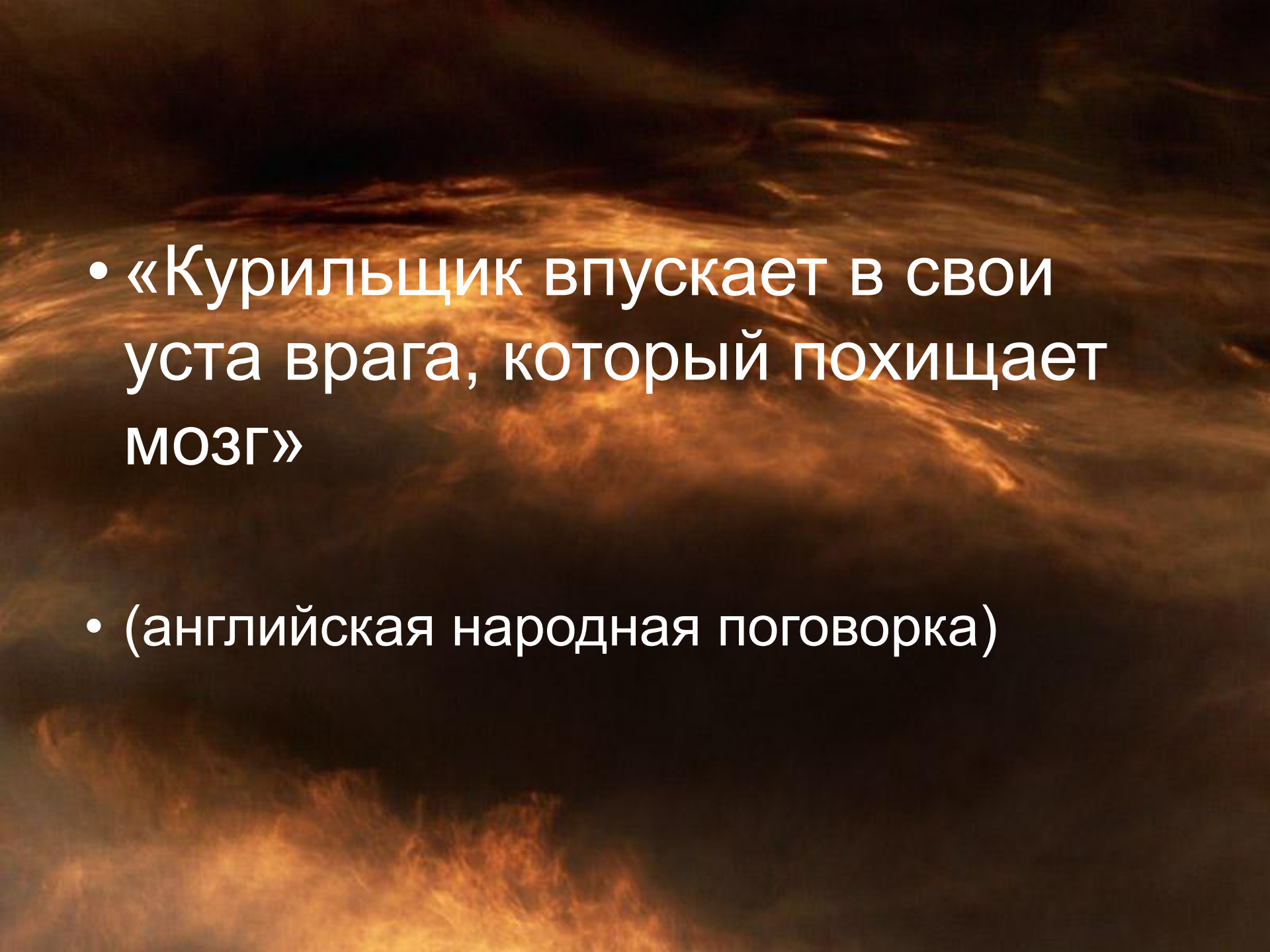


Классный час

Курить — здоровью вредить!

*Подготовила: преподаватель МАУ
ДО «ДШИ им.А.А.Алябьева» города
Тобольска
Лобакова Е.А.*

- 
- «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает МОЗГ»
 - (английская народная поговорка)

Кроха - сын пришел к
отцу,

И спросила кроха:

- Если я курить начну,
Это очень плохо? ...

М.А. Оганова «Кроха-сын и отец»



Вы курите?

Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки



7-й класс

7,1%

8,7%



27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

Сколько сигарет в день?

7,8%

Пачку и более

(в среднем)

51% До пяти сигарет

43%

Примерно полпачки



Указаны результаты опроса среди всех курящих старшеклассников.

Вот некоторые заболевания, наиболее характерные для табакокурения:

- - в бронхах - хронический бронхит курильщика
- слизистая оболочка пищевода истончена, повышено ранима
- в желудке - хронический гастрит курильщика или язва
- слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика
- мелкие артерии, артериолы - повышено возбудимы, склонны к спазмам...
- расстроена работа потовых и сальных желёз кожи
- волосы истончены, секутся и выпадают
- и др.



"Бросить курить легко - я сам 100 раз бросал" (Марк Твен)

- к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам - 47%, к 14 - 55%, к 15 - 65%, к 16 - 78%, к 17 - 80%.
- Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки - в 13-14.
- К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.



По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,
- 1 пачка сигарет – на 5 ч.,
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,
- кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,
- кто курит 20 лет – 5 лет,
- кто курит 40 лет – 10 лет.



- Загрязнённость табачного дыма значительно выше – в 4,25 раза- загрязнённости выхлопных газов автомобилей; в 248 раз - отработанного газа кухонной горелки, более чем в 1000(!) раз выдыхаемого человеком воздуха.
- При выкуривании пачки сигарет в день курильщики фактически дышат воздухом, загрязнённость которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы.



- В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.
- Многие считают курение привычкой, полагая, что это только вопрос волевого усилия. Курение это не просто привычка, а также



я форма
ой

ЗАВИСИМОСТИ.

НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ

0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ



0,000001 гр – ЛЯГУШКУ

0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА

Пассивное курение

У детей из семей, где родители курят дома, чаще болеют в раннем детстве, пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь.

Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.



СИМПТОМЫ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ НИКОТИНОМ:

- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота
- Рвота
- Понос
- Увеличение слюновыделения
- Замедление пульса
- Затруднение дыхания
- Сужение зрачков
- Холодеют конечности
- Расстройства слуха
- Расстройства зрения
- Судороги





ПОСЛЕ ПАРАЛИЧА ДЫХАНИЯ И
ОСТАНОВКИ СЕРДЦА НАСТУПАЕТ
СМЕРТЬ!

Курящая во время беременности
женщина подвергает своего
ребёнка смертельной опасности



Можно ли курить вейпы и электронные сигареты?

• **НЕТ!!!!!!!!!!**



- Большинство смесей, как и табачные изделия, содержат никотин, следовательно, все виды негативного воздействия на организм этого вещества присущи и электронным сигаретам. Более того, вейперы убеждены, что не приносят никакого вреда своему здоровью, начинают парить чаще и употреблять больше никотина, чем при классическом курении.

Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

- Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
- Низкая выносливость, нервное истощение
- Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы
- Риск развития онкологических заболеваний
- Ухудшение функционирования щитовидной железы
- Задержка в умственном и физическом развитии
- Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия
- Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
- Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
- Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга: при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впасть в депрессию
- Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений
- Нарушаются познавательные процессы – память, мышление, воображение.

Я выбираю жизнь!!!

