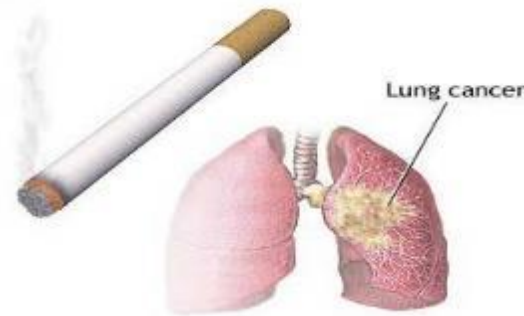


Табачокурение и его влияние на здоровье подростка



ПРОБЛЕМА

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Табакокурение – одна из самых распространенных вредных привычек

знакома и детям и взрослым

ее решение важно для здоровья

среди вредных привычек табакокурение занимает особое место **(по масштабам!)**

Это самая актуальная проблема в среде обучающихся средней школы!

Вопрос: «Почему же так много людей курят»?



Обсуждение проблемного вопроса:



**Страшны ли последствия
курения?**



Мифы о курении



**Курение – это социальная
проблема общества?**



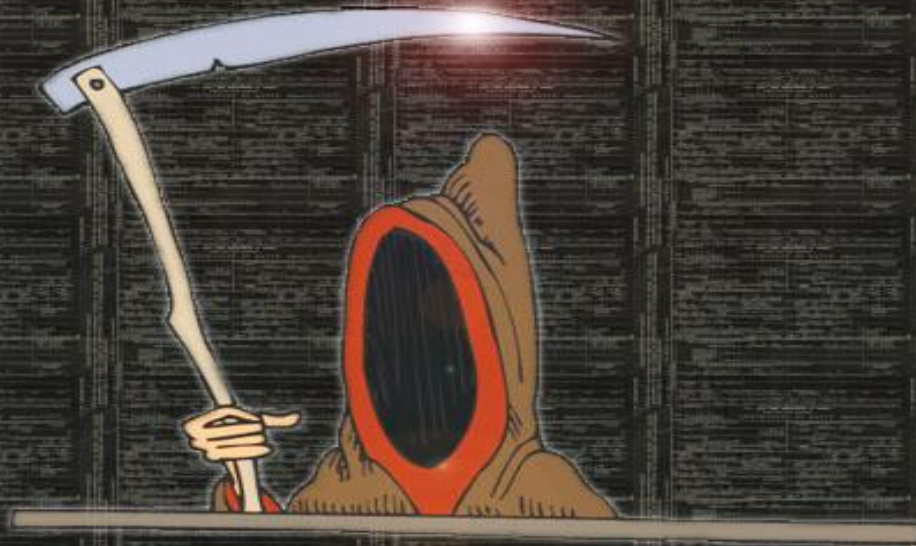
Табак... Какой же это наркотик?

Вопросы урока:

- 1. Мифы о курении.**
- 2. Последствия курения - болезни.**
- 3. Что находится в табачном дыму?**
- 4. Практические советы бросающим курить.**
- 5. Профилактика табакокурения.**

Контрольная работа по теме (тесты, творческие работы, сообщения...).





ДОКУРИВАЙ, И ПОЙДЁМ ...

В далекую старину о курящих говорили так: «Они жаждут смрада оного и скверны смердящей вкусить и с погаными муку вечную себе исходатайствовать.»

Вредные привычки.



Вредными следует считать те привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течении его жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества.



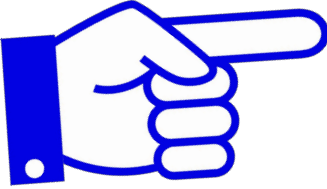
курение




алкоголизм



наркомания



Курение – привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке.



Никотин – желтоватая жидкость жгучего вкуса, растворимая в воде и жирах, хорошо всасывается слизистыми оболочками и даже кожей. Очень ядовит: смертельная доза – 1мг/кг массы тела.

Птицы (воробьи,
голуби) погибают,
если к их клюву
всего лишь поднести
стеклянную палочку,
смоченную
НИКОТИНОМ.



Кролик погибает от 1/4
капли никотина,
собака - от 1/2 капли.
Для человека
смертельная доза
никотина
составляет от 50 до 100
мг, или 2-3 капли.



МИФЫ РЕНИИ



Всего одна сигарета

миф

ПЕРВЫЙ:

«Большинство взрослых и подростков курит»





факт:

**По статистике
курит
МЕНЬШИНСТВО
населения.**

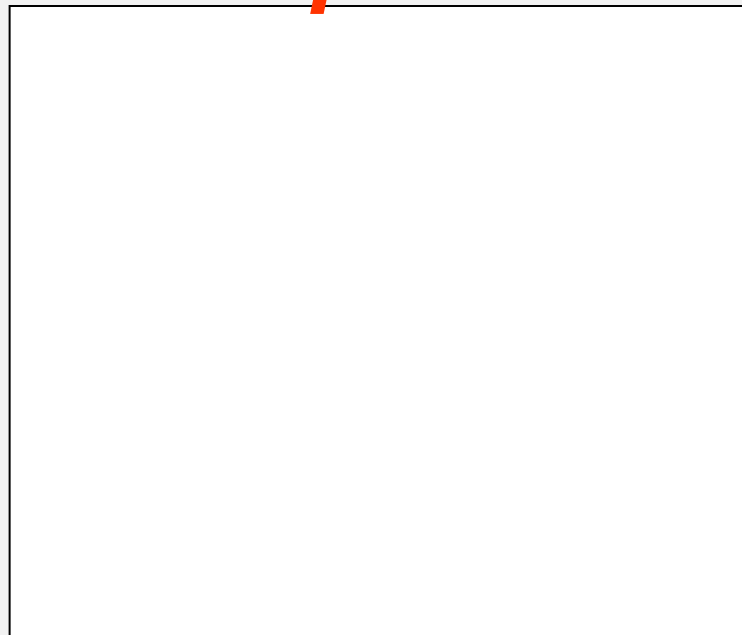
**Это неправда! Большинство
подростков и взрослых
не курит!**

**СРЕДИ ПОДРОСТКОВ КУРИТ
НЕ БОЛЕЕ 40% ЮНОШЕЙ И НЕ
БОЛЕЕ 27% ДЕВУШЕК**

миф
«Кур



ОРОЙ:
зает





Это ошибка! Курильщик без привычной сигареты становится нервным, рассеянным, легко отвлекается. Мысль у него одна: **«скорее бы затянуться!»**.

Ощущения тяжести в голове и мышцах

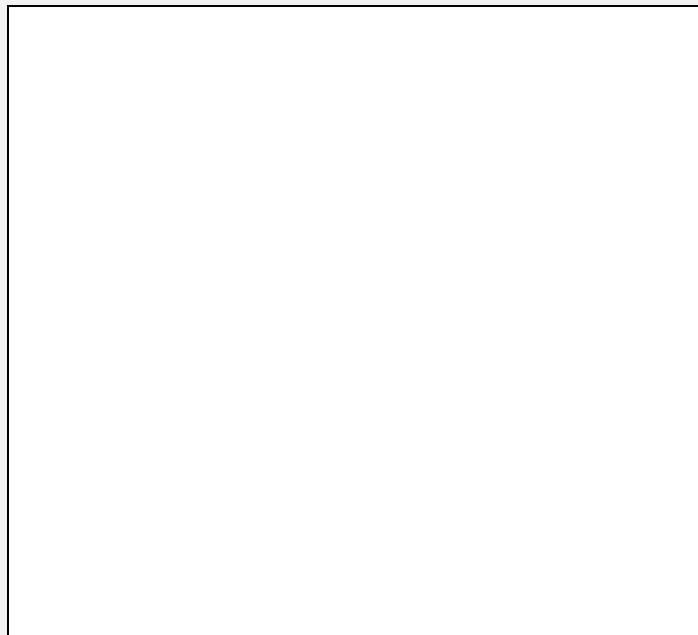
У курящих нередко «закладывает уши», никотин угнетает слуховой нерв.

миф



ТРЕТИЙ:

«КУРИТЬ ОДНО»





Известно, что, курильщики являются худшими работниками, чем некурящие.



Некоторые зарубежные фирмы за модно выглядят одну и ту же работу курильщикам СПОРТИВНЫМ, СТРОИТЕЛЬСТВОМ, СТАНОВЛЯЮТ ЗАРАБОТНУЮ ПЛАТУ НА НЕ КУРИТЬ. 10 – 20% ниже, чем некурящим.

миф

ЧЕТВЕРТЫЙ:



**«Курение помогает сосредоточиться
и лучше работать»**





Это тоже заблуждение!

**КУРЕНИЕ СУЖАЕТ СОСУДЫ
ГОЛОВНОГО МОЗГА, УМЕНЬШАЕТСЯ
ПОСТУПЛЕНИЕ КИСЛОРОДА И
ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.
УМСТВЕННАЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СНИЖАЕТСЯ.**



**Ощущение прилива сил и «просветления»
в голове – обманчиво!**

М
«Кур



ЫЙ:
но, как

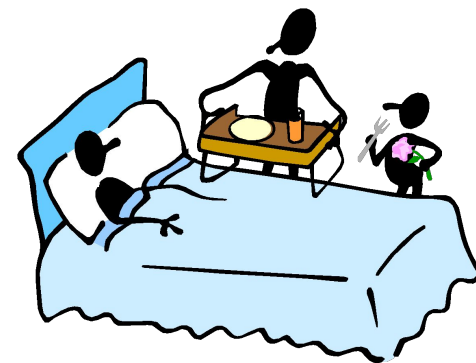




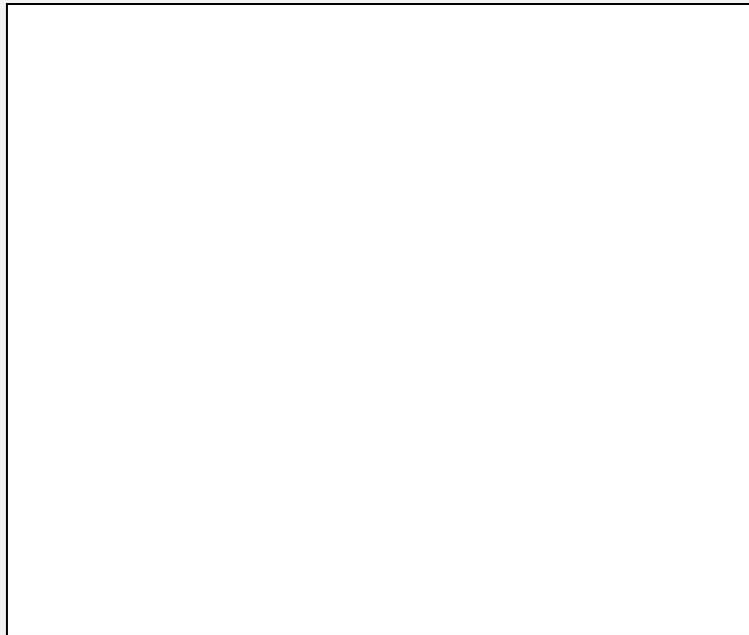
Эксперты считают, что курение – одна из главных причин заболеваний и смертности среди населения.

факт:

Курение – главный фактор риска заболевания лёгких и сердечно-сосудистой системы. 90% больных раком лёгких курили.



миф ШЕСТОЙ:
«Я все брошу»



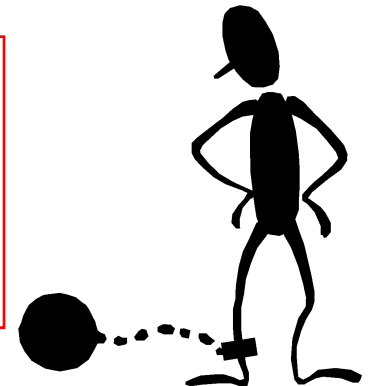


Посидим, поговорим

75% курящих через 5 лет убеждаются, что не могут бросить курить.

факт:

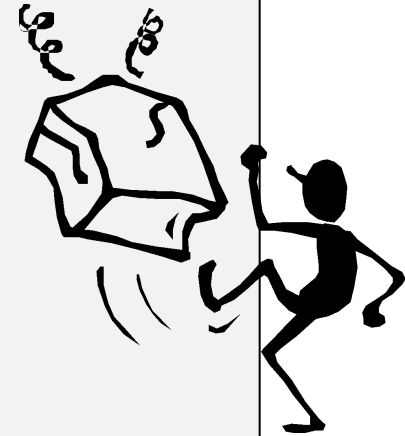
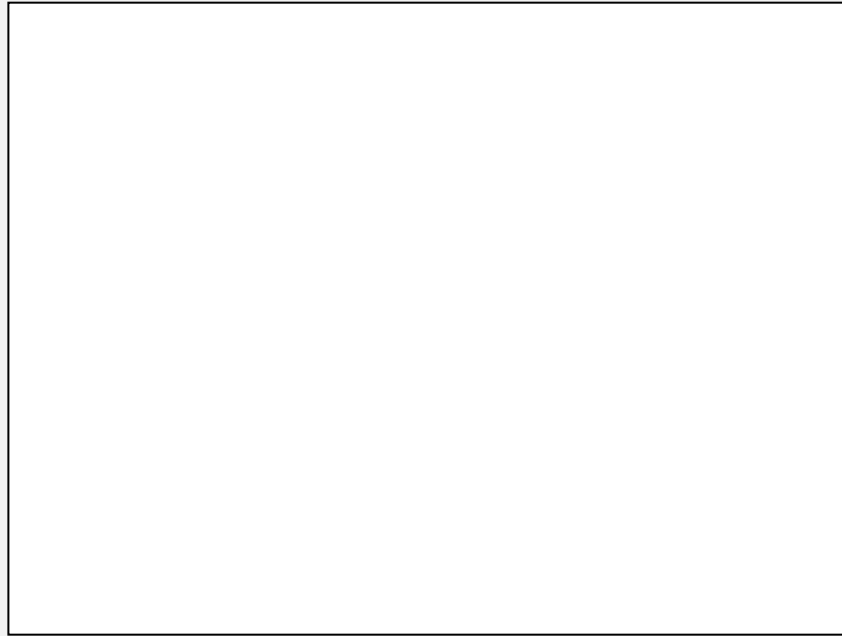
**Большинство курильщиков
БЕЗУСПЕШНО стараются
БРОСИТЬ КУРИТЬ.**



миф

седьмой:

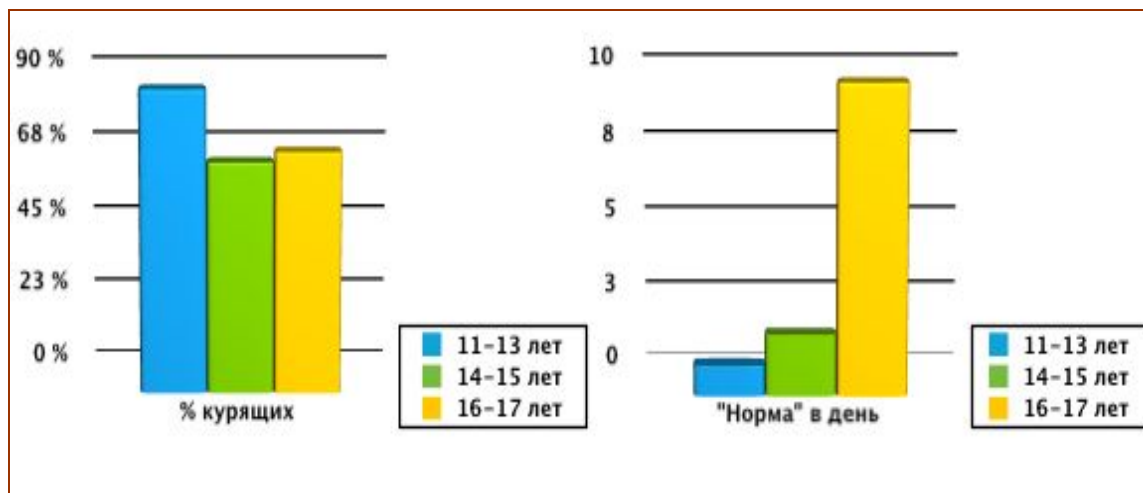
**«опасно только для того,
кто курит.»**



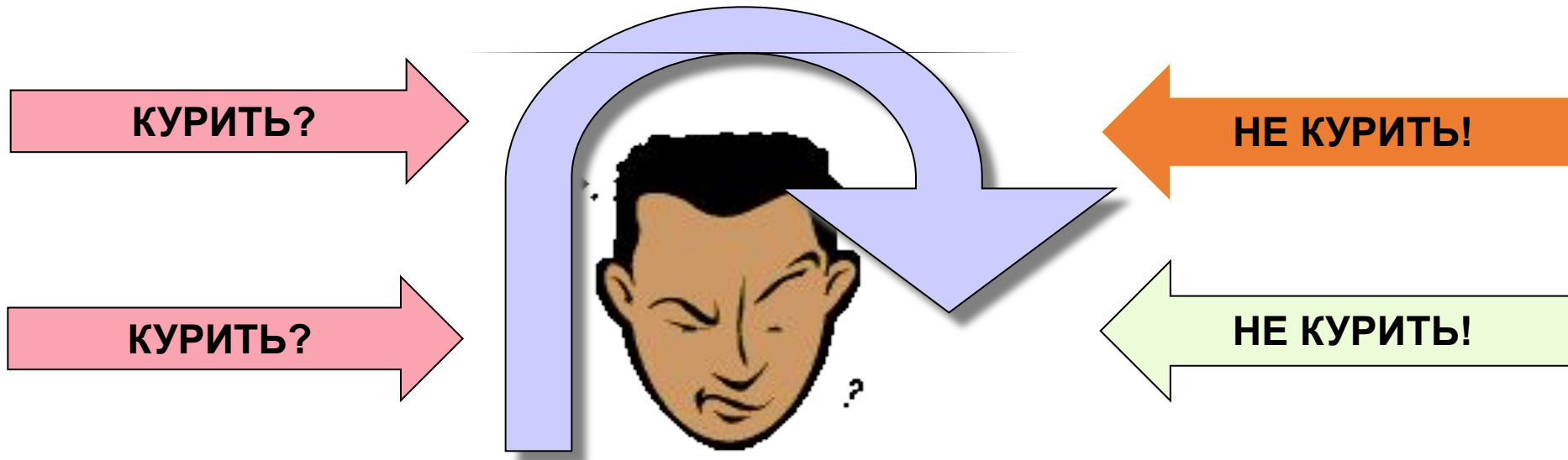
факт:

Врачами установлено, что курение опасно не только для здоровья тех, кто курит, но и тех, кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым.

• **Страшная статистика курящих**



- По данным Роспотребнадзора, среди молодежи 33% учащихся средних учебных заведений употребляет табак ежедневно. В день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет, юноши и девушки соответственно.
 - Среди молодежи 14 -17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем.
 - **На сегодняшний момент среди населения России, по данным национального исследования, курящих в возрасте от 15 до 19 лет среди юношей – 40%, среди девушек того же возраста – 7%. Но это только верхушка айсберга, сколько неизвестного скрывается под водой?**
 - Так, в старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек.
 - По данным ВОЗ, в ряде стран население бросает курить. Так, в Великобритании число курящих за последние 10-15 лет сократилось примерно на 10 миллионов человек. Это означает, что каждый день курить бросает почти две тысячи человек.
- Информация Роспотребсоюза и ВОЗ (сайт:*
zdorzdor-zdor-ruszdor-rus_zdor-rus.ucozzdor-rus.ucoz_zdor-rus.ucoz.ru >
blogzdor-rus.ucoz.ru > blog...tabakokurenija/2011-01-12-4)



Задумайся, курильщик!

Влияние табакокурения на здоровье человека

Рак

Заболевания
пищеварительной системы

Респираторные заболевания

Детская смертность

Сердечно-сосудистые
заболевания



курильщик!



Знаешь ли ты, что находится в табачном дыму?

В табачном дыму:

Свыше 400 вредных
для организма

НИКОТИН

**эфирные
ОКИСЬ**

**углекислый
аммиак**

свинец

углекислый газ

серо-

табачный деготь

водород

ароматизаторы

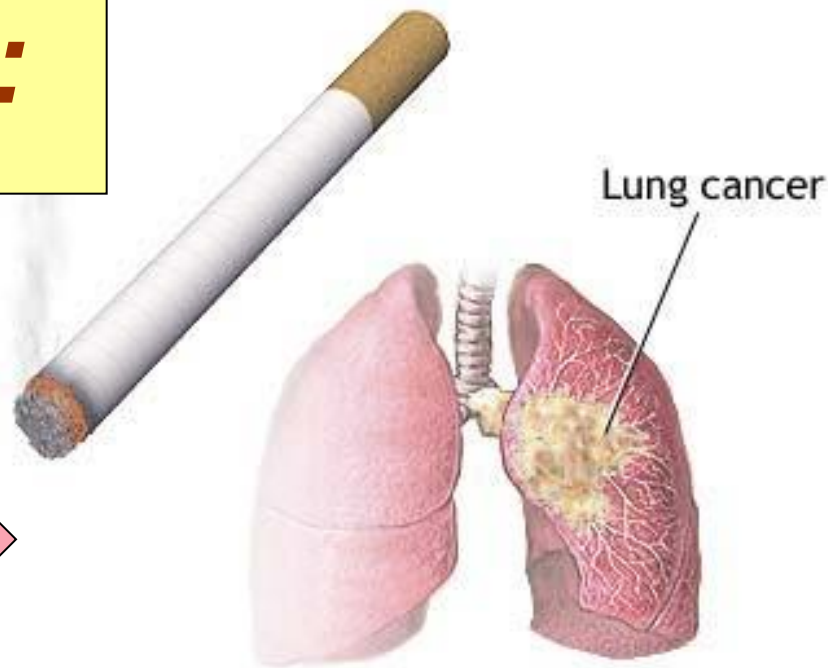
формальдегид



Никотиновый налет

Запомни это:

Легкие курильщика



ADAM.

80% курящих страдают заболеваниями легких. У них легко развивается воспаление легких, увеличивается склонность к туберкулезу.

У курящих подростков объем грудной клетки и развитие легких примерно на **25%** отстают от показателей у некурящих.

**Запомните
это, девушки:**



**Курение женщины в любой
из периодов ее жизни
опасно для потомства!**

Что такое «пасс



Пассивный
курильщик
вдыхает
70 % гадостей.



Уст
сгоревшей сигареты попадает во
внешнюю среду и загрязняет ее
никотином, смолами и другими
вредными веществами.
Пребывание **в течении часа** в
накуренном помещении
равносильно «выкуриванию»
4-х сигарет.

Какие меры предложите ВЫ, чтобы подростки не курили?



Ученики лицея №102 о курении и не ТОЛЬКО...



Сокращение
числа курящих
за счет
осознания ими
вредных
последствий.



«Чтобы дети не курили, я бы...»

«Я не буду курить, потому что...»

Вырабатывать
у подростков
твердое убеждение,
что курение вредно,
оно наносит
непоправимый
ущерб здоровью и
начинать курить не
надо!

Усилить
профилактическую
работу среди
подростков,
воспитывая у них
потребность в
здоровом образе
жизни, отказе от
вредных привычек.

Административные
меры с целью
ограничения и
запрещения курения
в общественных
местах.

Вопросы для закрепления

- Какие компоненты содержит табачный дым? Как они воздействуют на организм?
- В чем заключается опасность табачных смол? В чем заключается опасность никотина?
- Какие вы знаете стадии никотиновой зависимости? Коротко охарактеризуйте каждую из них?
- Какое влияние оказывает табачный дым на организм девушки (женщины)?
- Кто такие пассивные курильщики? Какому риску они подвергаются?
- По каким причинам подростки начинают курить?

Заключение

На этом уроке вы узнали:

- об опасности табачного дыма для здоровья человека;
- об опасности никотина и признаки его отравления;
- три стадии никотиновой зависимости;
- о воздействии табачного дыма на женский организм;
- понятие о пассивном курении и его последствиях;
- причины курения подростков и советы отказа от куренья.

Изучив материалы урока «Употребление табака и его влияние на здоровье», проверьте свои знания, ответив на вопросы [ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ](#).

