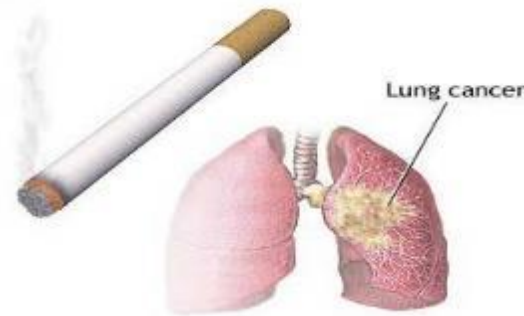


# Табачокурение и его влияние на здоровье подростка



# 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?**

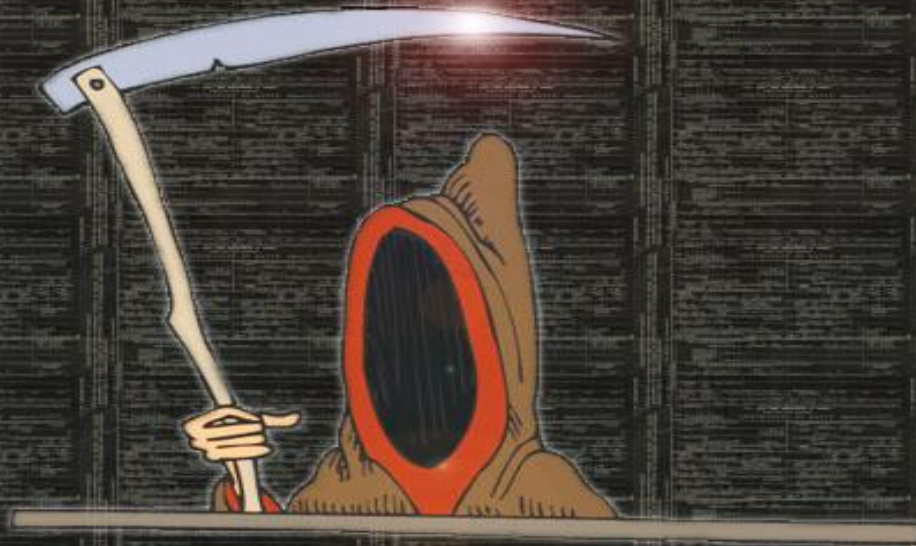


**Табак... Какой же это наркотик?**

# 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.



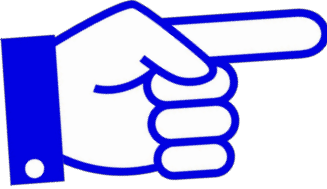
**курение**




**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 – 1 мг/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.**

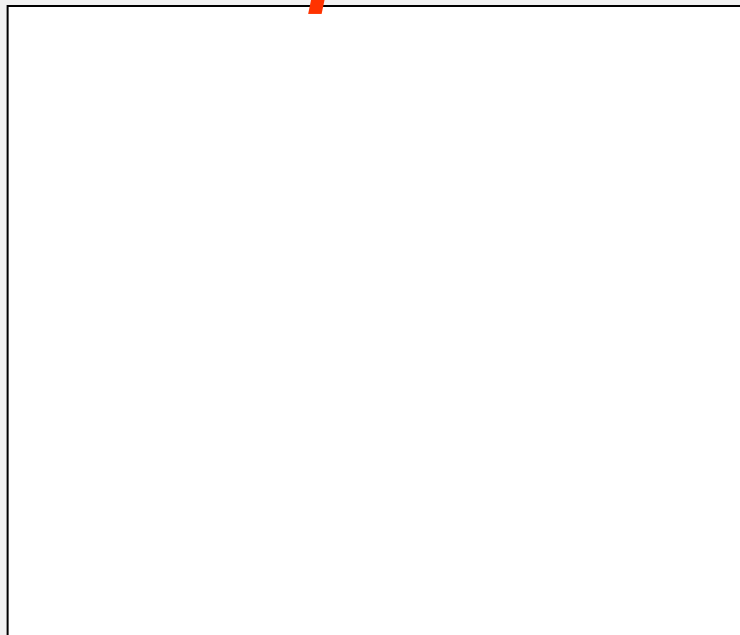
**Это неправда! Большинство  
подростков и взрослых  
не курит!**

**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!»**.

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

миф

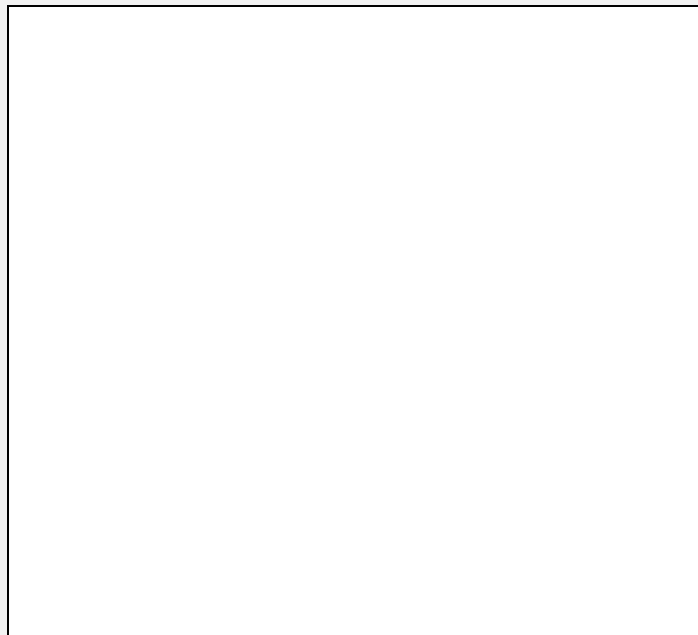


ТРЕТИЙ:

«КУРИТЬ ОДНО»



Ты смеешься?





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



Некоторые зарубежные фирмы за  
МОДНО ВЫГЛЯДЕТЬ и ту же работу курильщикам  
СПОРТИВНЫМ, СТРОИТЕЛЬСТВОМ, СТАНАВЛИВАЮТ 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.**

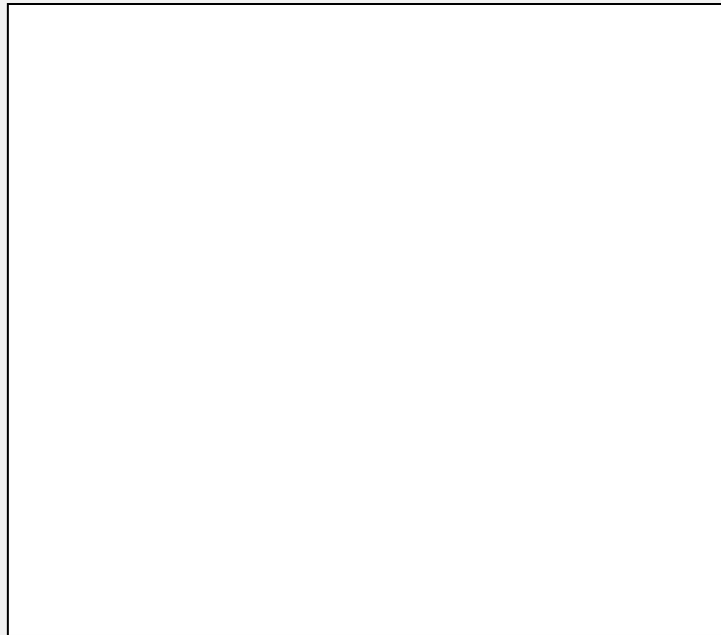


**Ощущение прилива сил и «просветления»  
в голове – обманчиво!**

М  
«Кур



ЫЙ:  
но, как

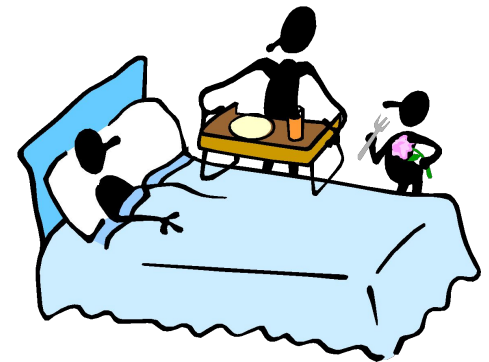




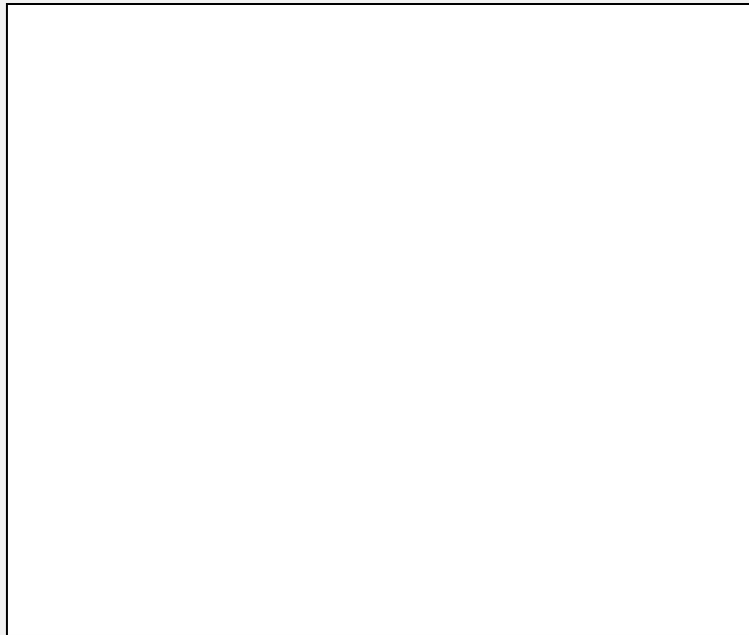
Эксперты считают, что курение – одна из главных причин заболеваний и смертности среди населения.

## факт:

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



**миф** ШЕСТОЙ:  
**«Я все равно брошу»**



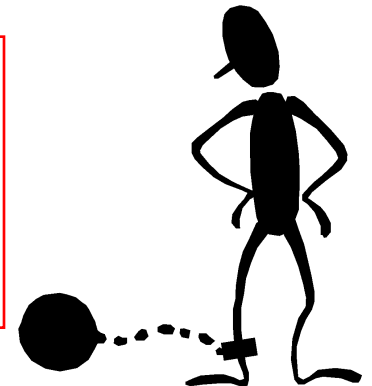


Посидим, поговорим

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

**факт:**

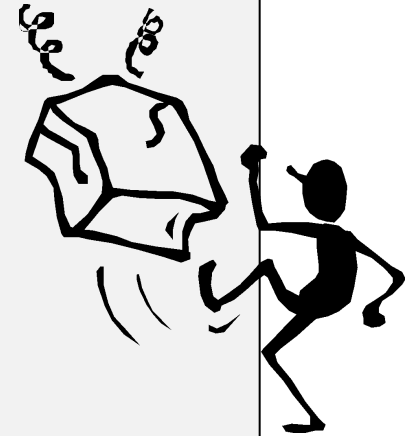
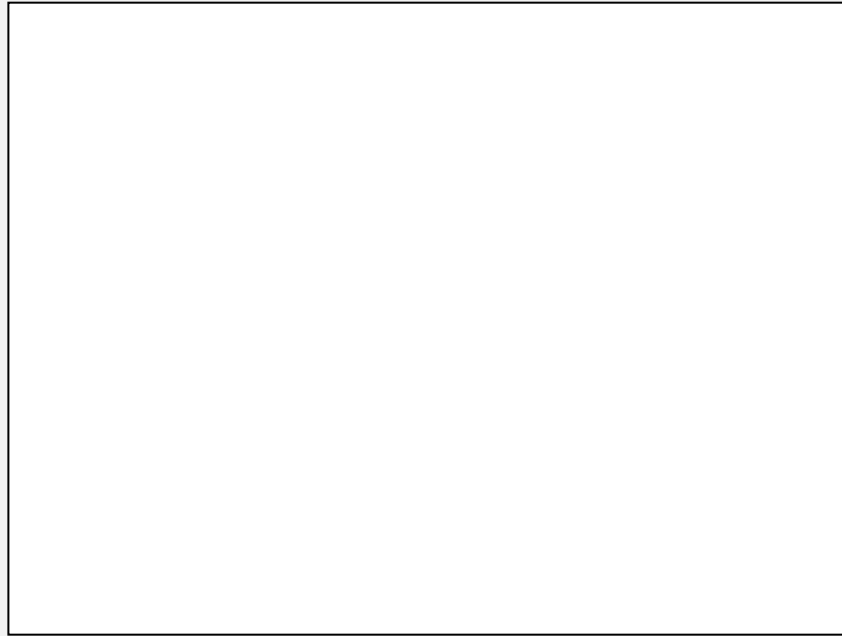
**Большинство курильщиков  
БЕЗУСПЕШНО стараются  
БРОСИТЬ КУРИТЬ.**



**миф**

**седьмой:**

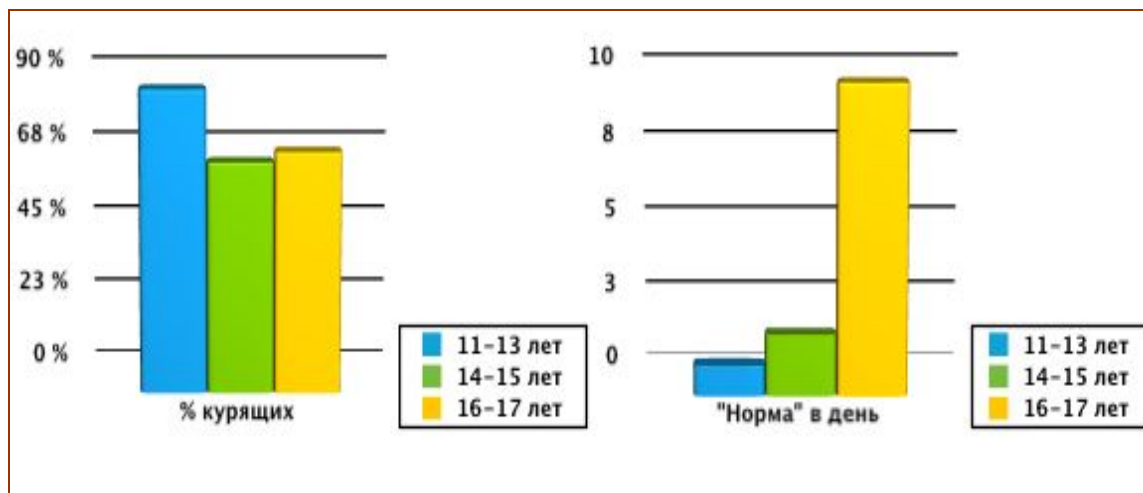
**«опасно только для того,  
кто курит.»**



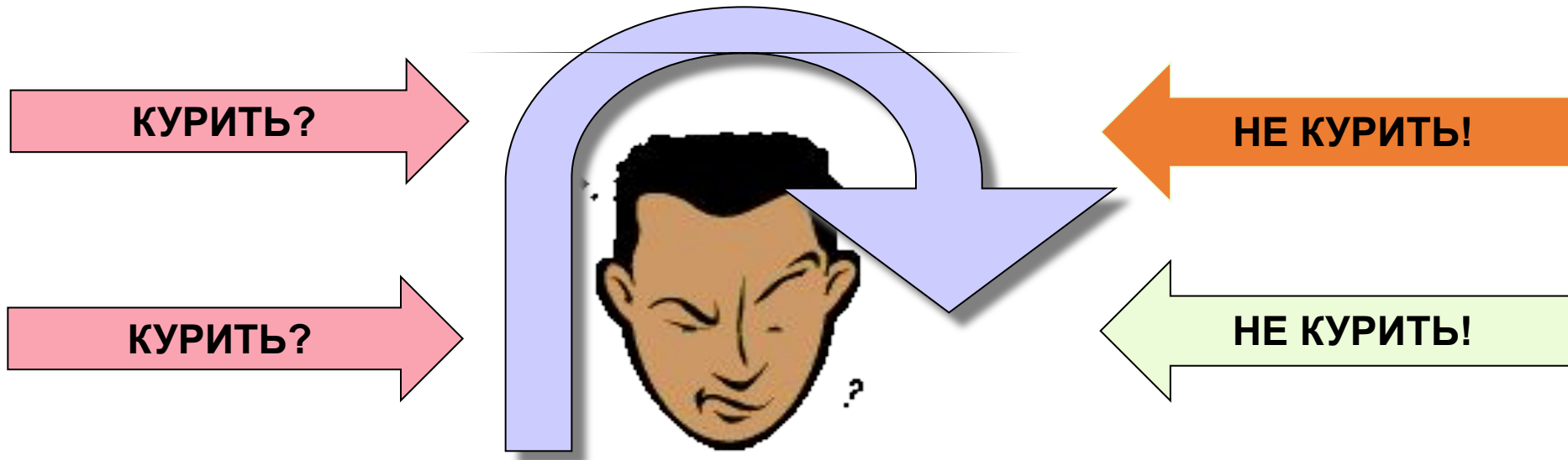
**факт:**

**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 молодёжи 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](http://zdorzdor-zdor-ruszdor-rus_zdor-rus.ucozzdor-rus.ucoz_zdor-rus.ucoz.ru) ›  
[blogzdor-rus.ucoz.ru](http://blogzdor-rus.ucoz.ru) › [blog...tabakokurenija/2011-01-12-4](http://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  
СОЕДИНЕНИЯ  
ОКИСЬ**

**УГЛЕВОДОРОДЫ  
АММИАК**

**СВИНЕЦ**

**УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ**

**СЕРО-**

**ТАБАЧНЫЙ ДЕГОТЬ**

**ВОДОРОД**

**ПОЛОНИЙ**

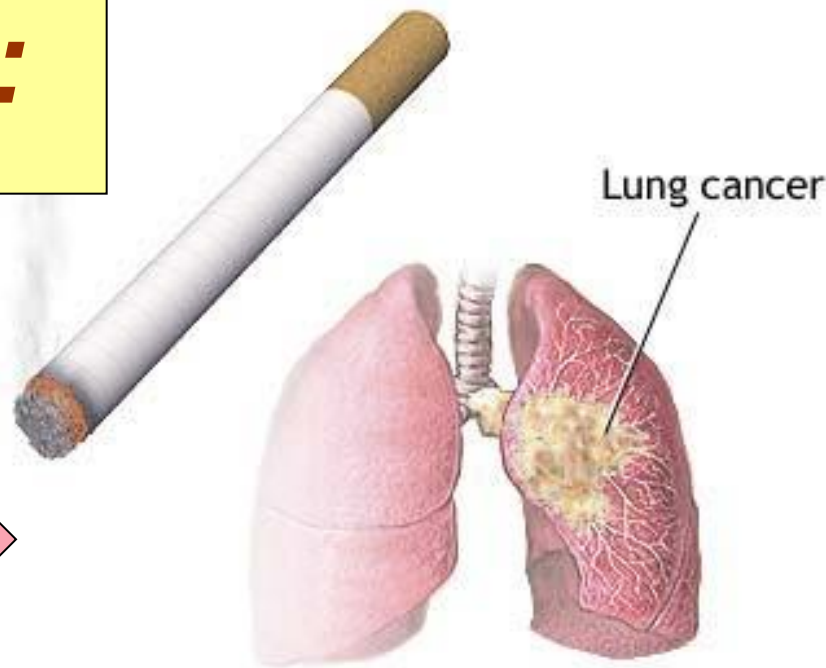
**ФОРМАЛЬДЕГИД**



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](#).

