

Курение или здоровье – выбор за вами



Интегративное занятие
по профилактике табакокурения среди подростков

Сомова Е.Г. социальный педагог ЧУ ПОО КТУИС



**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

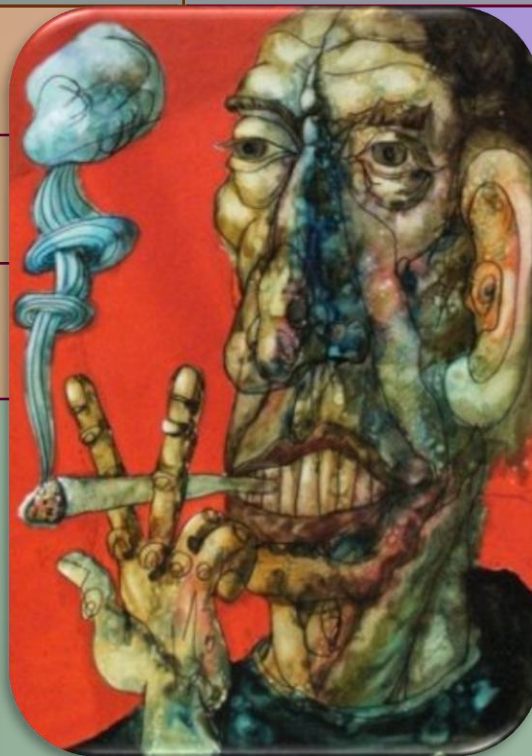
Математическая статистика

- 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.



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





Хочешь жить – бросай курить!



Традиционная сигарета содержит **4800** химических соединений, у **90** из которых - высокая степень канцерогенности.

Опасность для здоровья очевидна.

Курение может спровоцировать развитие **100** заболеваний

Лёгкое курильщика



Подсчитано

Курящие ежегодно выдыхают 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**

Вопросы ВИКТОРИНЫ

Родина табака:

- а) Южная Америка
- б) Южная Африка
- в) Южный полюс



Родина табака

Южная Америка



Чью красоту воспевали художники эпохи Возрождения?

- а) женщины с веслом;**
- б) дамы с сигаретой;**
- в) мадонны с младенцем**

Художники эпохи Возрождения воспевали



**Мадонну
с младенцем**

Кого называют «курильщиками поневоле»?

- а) тех, кто находится в обществе
курящих;**
- б) тех, кого заставляют курить
принудительно;**
- в) тех, кто курит в тюрьме**

«Курильщиками поневоле»

называют

тех, кто находится
в обществе курящих





**Всемирная
организация
здравоохранения (ВОЗ)
выдвинула тезис:
«Право некурящих на
чистый воздух выше
права курящего
на курение»**

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**

Тренировка на велотренажёре



Если ты хочешь приобрести:

- ✓ **«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**
- ✓ **одышку 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.**

Вопрос: ПОЧЕМУ?

«Бросить курить очень легко.

Я бросал раз пятьдесят»

Марк Твен



Для того, чтобы отказаться от вредной привычки, нужны сильные мотивация и воля.



**Не допусти, чтобы табак помешал тебе реализовать свои возможности.
Твой выбор – **никогда не начинать!****



Вред электронных сигарет

Впервые электронные сигареты были изготовлены в 2004 году как средства борьбы с курением. По своей сути электронные сигареты являются ингаляторами, генерирующими никотиносодержащий пар при помощи испарителя жидкости и электрической батареи. Ощущение курения создаёт заправляемая в картридж смесь: воды; глицерина; пропиленгликоля; никотина; пищевых ароматизаторов.



7 факторов вреда электронных сигарет

- ❑ Побочный эффект употребления – **сухость во рту.**
- ❑ Э-сигареты вмещают **никотин**, который негативно влияет на организм, вызывает привыкание.
- ❑ Пропиленгликоль в больших количествах **токсичен** для органов дыхания, может привести к онкологическим заболеваниям.
- ❑ Переход на э-сигареты **не избавляет от психологической привычки курить.**
- ❑ **Можно купить подделку**, ведь, этот продукт пока не проходит обязательную сертификацию.
- ❑ Продажа и реклама электронных сигарет **запрещена** в Канаде, Норвегии, Бразилии, Дании, Австралии, Турции, Италии, Иордании, а также в России.

Особенно губительно действие табачных смол на детский организм



- В юном возрасте человек особо восприимчив к приобретению новых привычек. Это может вызвать тяжёлую **психологическую зависимость** и расстройства нервной системы.
- Десять затяжек сигаретой «запускают» **болезнь сердца**, при этом страдает кровеносная система.
- Никотин нарушает обменные процессы в организме ребёнка. В результате замедляется рост, возникают **задержки физического развития**.
- **Ухудшается память**, способность к вычислению и анализу информации. Ребёнок начинает быстрее уставать на занятиях, хуже переносит школьные нагрузки.

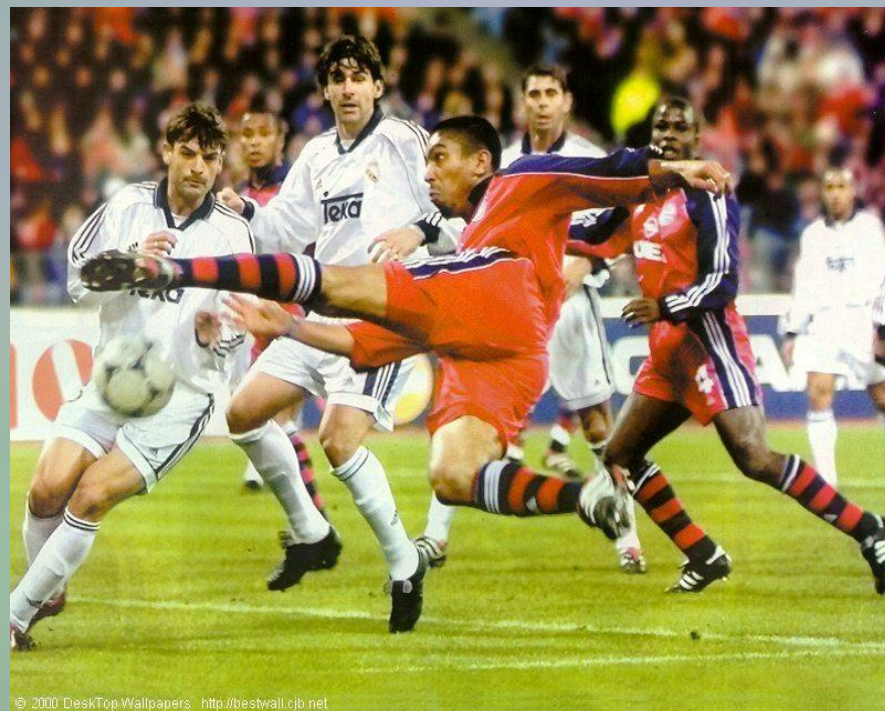


Минздрав России
предупреждает:
«Курение убивает!»



Курение и спорт - несовместимы

Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны. Людям физического труда и спортсменам, особенно на соревнованиях, нельзя курить, т.к. после курения через 10-15 минут мышечная сила снижается на 15 %.



© 2000 DeskTop Wallpapers <http://bestwall.cjb.net>

Прославленный вратарь сборной России по хоккею с шайбой Владислав Третьяк сказал:



«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»

Ученик, если ты хочешь:

- **сохранить свое здоровье,**
- **состояться в жизни как личность,**
- **выглядеть молодо и привлекательно,**
- **всегда быть в хорошей спортивной форме,**
- **быть самостоятельным человеком,**
- **не быть рабом вредной привычки**

**Если ты любишь себя и
ценишь свое здоровье,
ты скажешь «НЕТ» всему,
что может принести тебе
вред**



**Идея не курить хороша
и своевременна.**

Мы не курим!

И вам не советуем!

Выбор за вами!

**НАШЕ ЗДОРОВЬЕ –
В НАШИХ РУКАХ!**

