

Здоровый человек – здоровая
планета!

Твоё здоровье и курение

классный час,

8-10 классы

Твое здоровье и курение



Цели:

- 1.сформировать ценное отношение к своему здоровью;
- 2.познакомить с влиянием курения на здоровье;
- 3.познакомить со способами отказа от курения.



Задание:

- * Помочь детям развивать в себе привычку к здоровому и творческому образу жизни;
- * Выработать умение правильно делать обоснованные выводы.

К концу занятия учащиеся должны:

- * Владеть информацией о вреде курения;
- * Быть убежденными, что отказ от курения – более предпочтительно.



Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации.

О. Бальзак

КУРЕНИЕ ТАБАКА

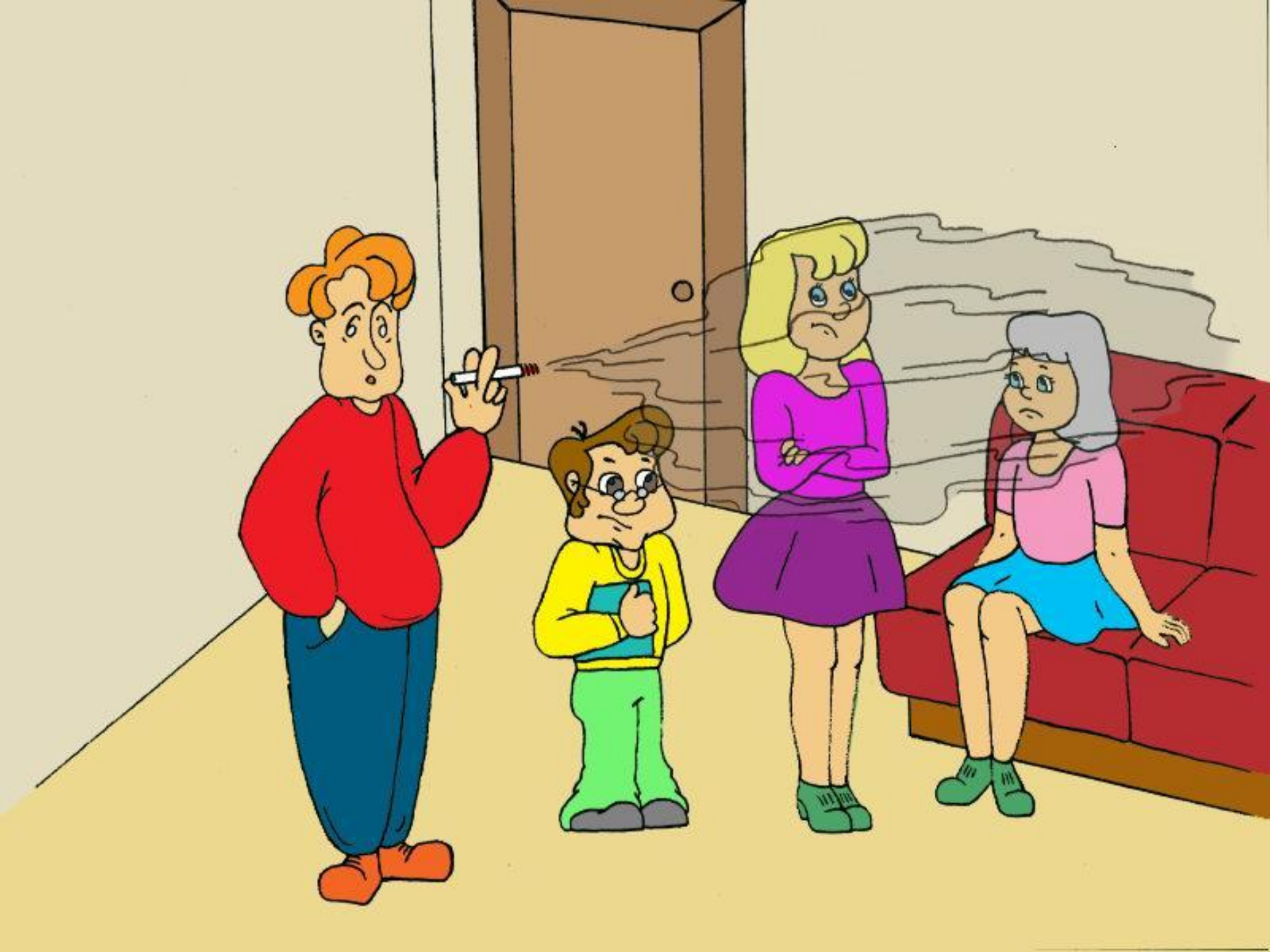
Активное курение – вредная привычка по вдыханию дыма горящих сигарет, сигар, папирос.

Пассивное курение – вдыхание некурящими людьми табачного дыма, содержащегося в воздухе.

При курении образуется два потока дыма:

- ⇒ основной (при активном курении), который попадает в легкие того, кто курит;
- ⇒ побочный (при пассивном курении), который попадает в окружающий воздух.

Пассивное курение так же вредно для здоровья, как и активное курение, – разница только в интенсивности воздействия.



КОМПОНЕНТЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА

- ⌚ **токсические (ядовитые) вещества:** окись углерода, окись азота, аммиак, никотин и др.
- ⌚ **канцерогенные (провоцирующие развитие опухолей) вещества:** формальдегид, бензол и др.
- ⌚ **органоспецифические канцерогенные вещества:** нитрозамины, соединения никеля, соединения кадмия, соединения полония.



Свыше 4,000 химических соединений

- многие ядовиты, среди них: никотин, мышьяк, ДДТ.

43 канцерогенных вещества

- способны привести к мутации клеток в организме

Никотин

- вещество, вызывающее стойкую зависимость;
- в одной сигарете от 15 до 20 мг никотина;
- с каждой сигаретой вдыхается 1 - 2 мг
- доза в 50 - 60 мг смертельна;
- температура на горящем конце сигареты достигает 1000 °С.

Угарный газ

- ослабляет способность красных кровяных клеток переносить кислород.

Смолы

- образуются при горении табака;
- вызывают раздражение и рак слизистой.

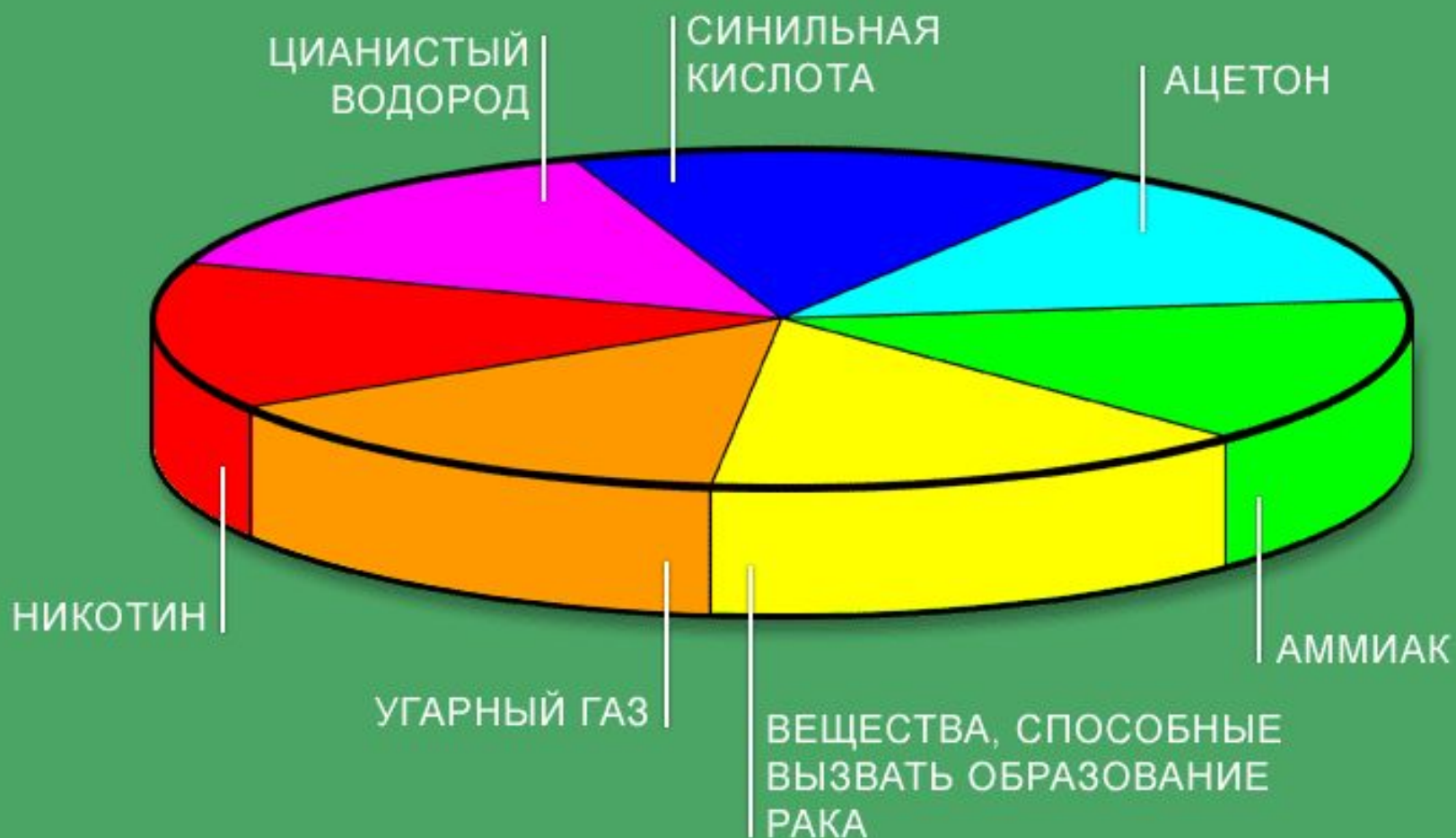
Радиоактивные металлы

Прочие составляющие:

- аммиак;
- бензол;
- цианид;
- свыше 600 др. примесей .

**Фильтры не помогают
(лишь на 20% задерживают
вещества).**

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Вдыхаемая доза различных ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении (мг).

Составные части:	Активный курильщик (1 сигарета)	Пассивный курильщик (1 ч)
Угарный газ	18,4	9,2
Оксид азота	0,3	0,2
Альдегиды	0,8	0,2
Цианид	0,2	0,005
Акролеин	0,1	0,01
Твердые и жидкие вещества	25,3	2,3
Никотин	2,1	0,04

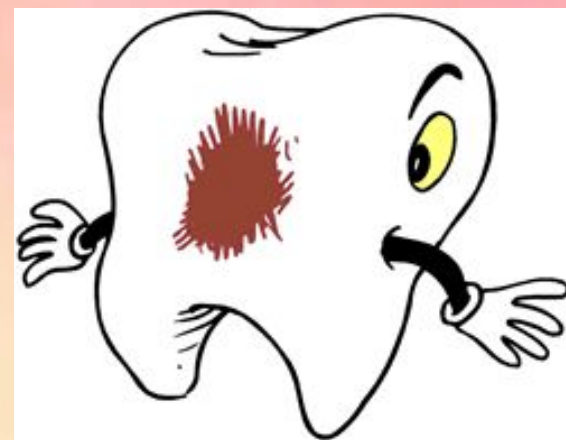
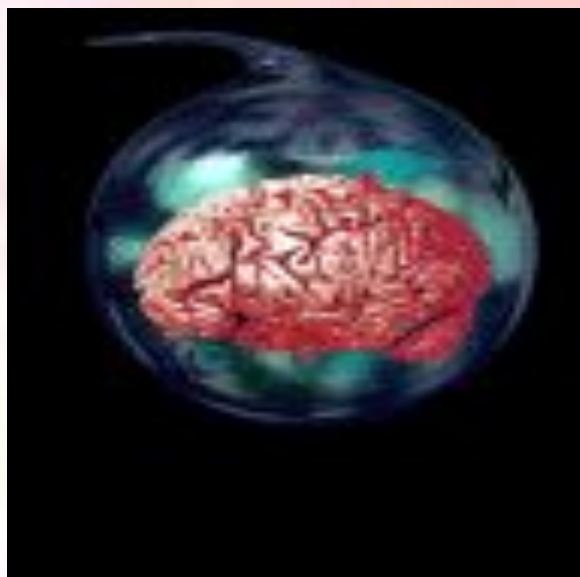
СУЩЕСТВУЮТ ДВЕ ФАЗЫ ТАБАЧНОГО ДЫМА:

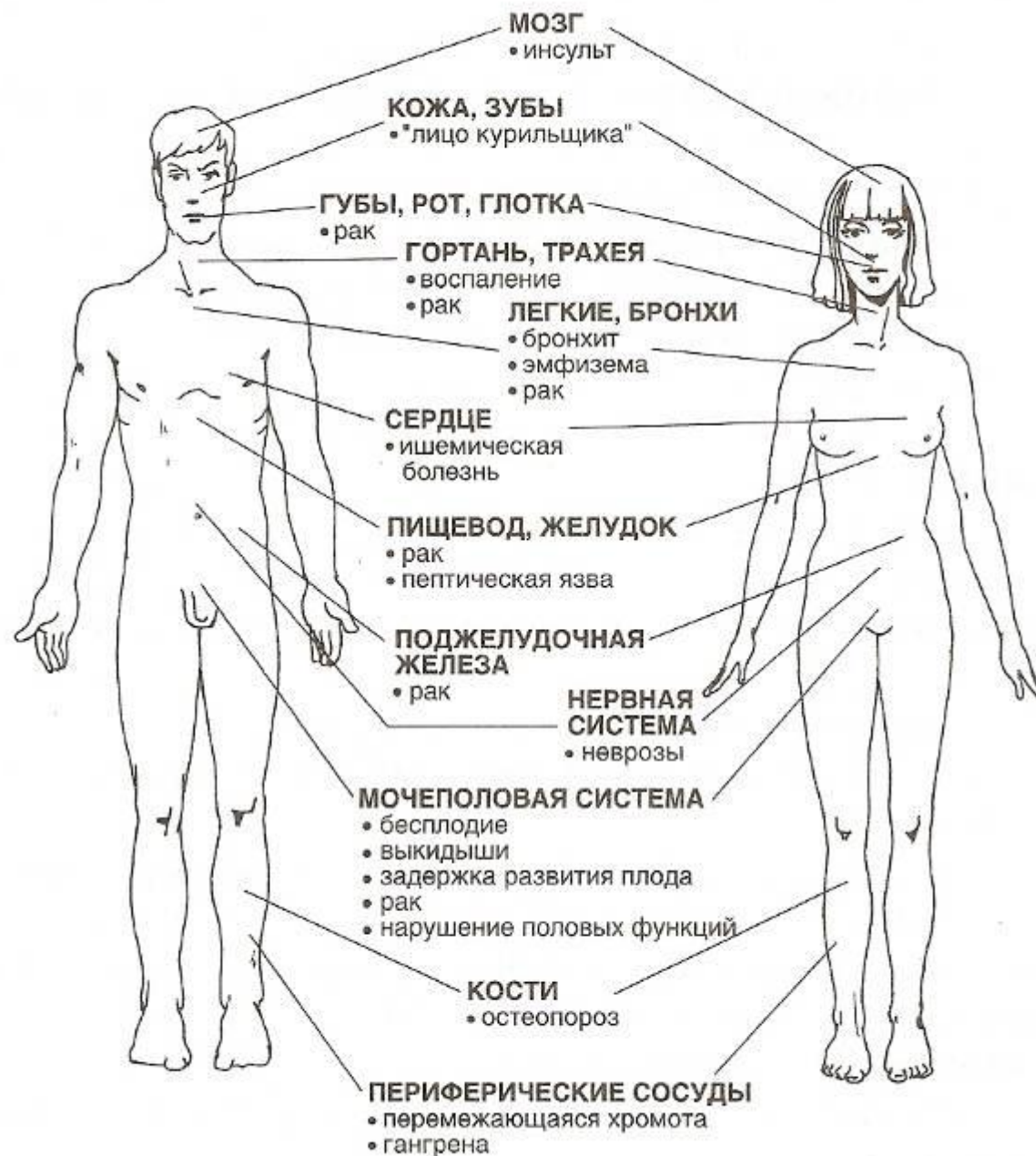
1. газообразная (содержит никотин, который поражает сосуды сердца, мозга, печени, желудка, вследствие чего нарушается функция каждого из названных органов).
2. твердая (содержит смолы, которые воздействуют на все органы, вызывая в т. ч. и рак легких).



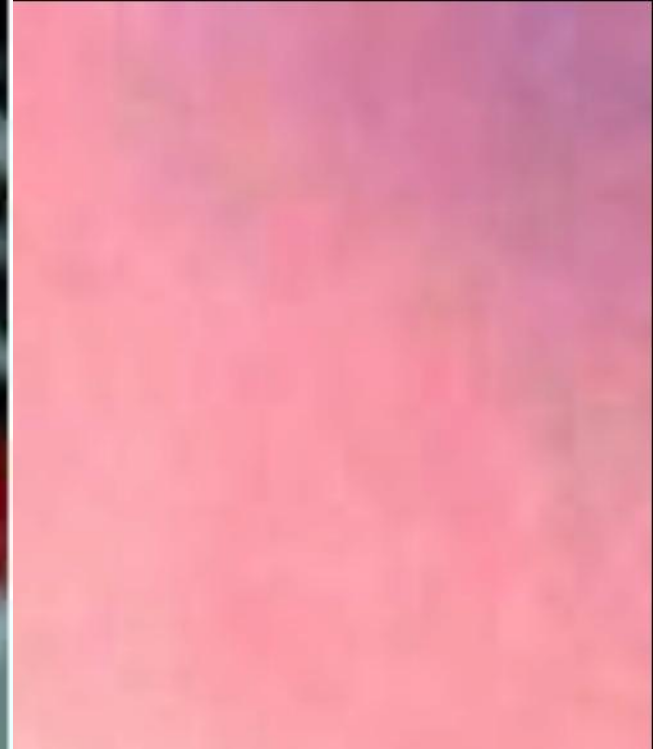
В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЛИТЕЛЬНОГО КУРЕНИЯ

испортятся зубы, кожа, потускнеют волосы, появится неприятный запах изо рта, разовьются различные заболевания желудка, сердца, легких (например, появится одышка).











СТАДИИ ПРИВЫКАНИЯ К ТАБАЧНОМУ ДЫМУ

Привыкание к табачному дыму происходит следующим образом.

Первая стадия — начало становления табачной зависимости.

Она связана:

- ✓ со стремлением получить удовольствие и снять неприятные переживания;
- ✓ любопытством;
- ✓ неумение сказать «НЕТ».



Вторая стадия – установление табачной зависимости.

Она характеризуется:

- ✓ поиском разумных оправданий курению;
- ✓ проявлением симптомов заболеваний (кашель, одышка), связанных с курением (бронхит и др.);
- ✓ расстройством сна, настроения.



Третья стадия – стойкая табачная зависимостью

Ее характеризует:

- ✓ сильно выраженная тяга к курению;
- ✓ интенсивное курение (через равные промежутки времени);
- ✓ курение утром натощак.



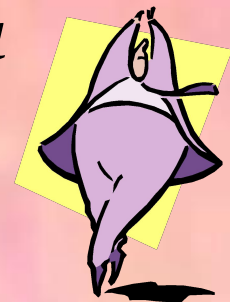
МИФЫ О КУРЕНИИ

*Курящие люди дольше сохраняют
стройную фигуру?*

Кругом полно дымящих толстяков.

*Притупляя сигаретой чувство голода, вы
провоцируете развитие гастрита и язвенной
болезни.*

*Худеть с помощью курения – это все равно
что привить себе инфекционную болезнь и
“таять на глазах” от нее.*



Курение успокаивает нервы?

Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.

Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.



На морозе сигарета согревает?

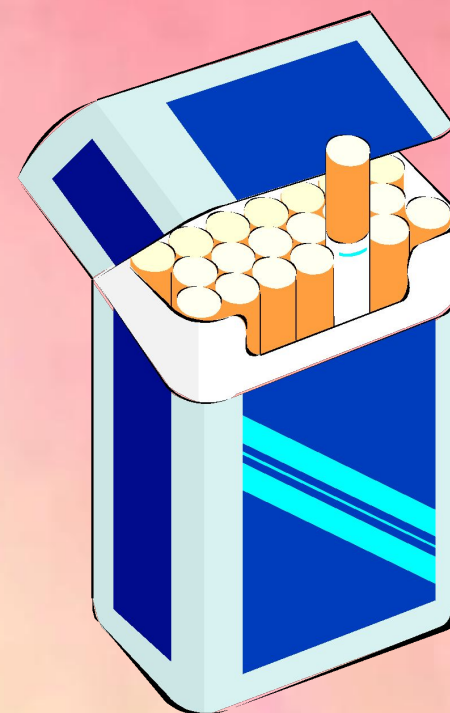
Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление.

Стоит ли так "греться" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?



Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как обычные...

*Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой **легочной периферии** – альвеол и малых бронхов.*



Преимущества некурения перед курением табака



ПУТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПРИВЫЧКИ КУРИТЬ

1. Осознание вреда от курения, желание бросить курить.

Психотерапия:

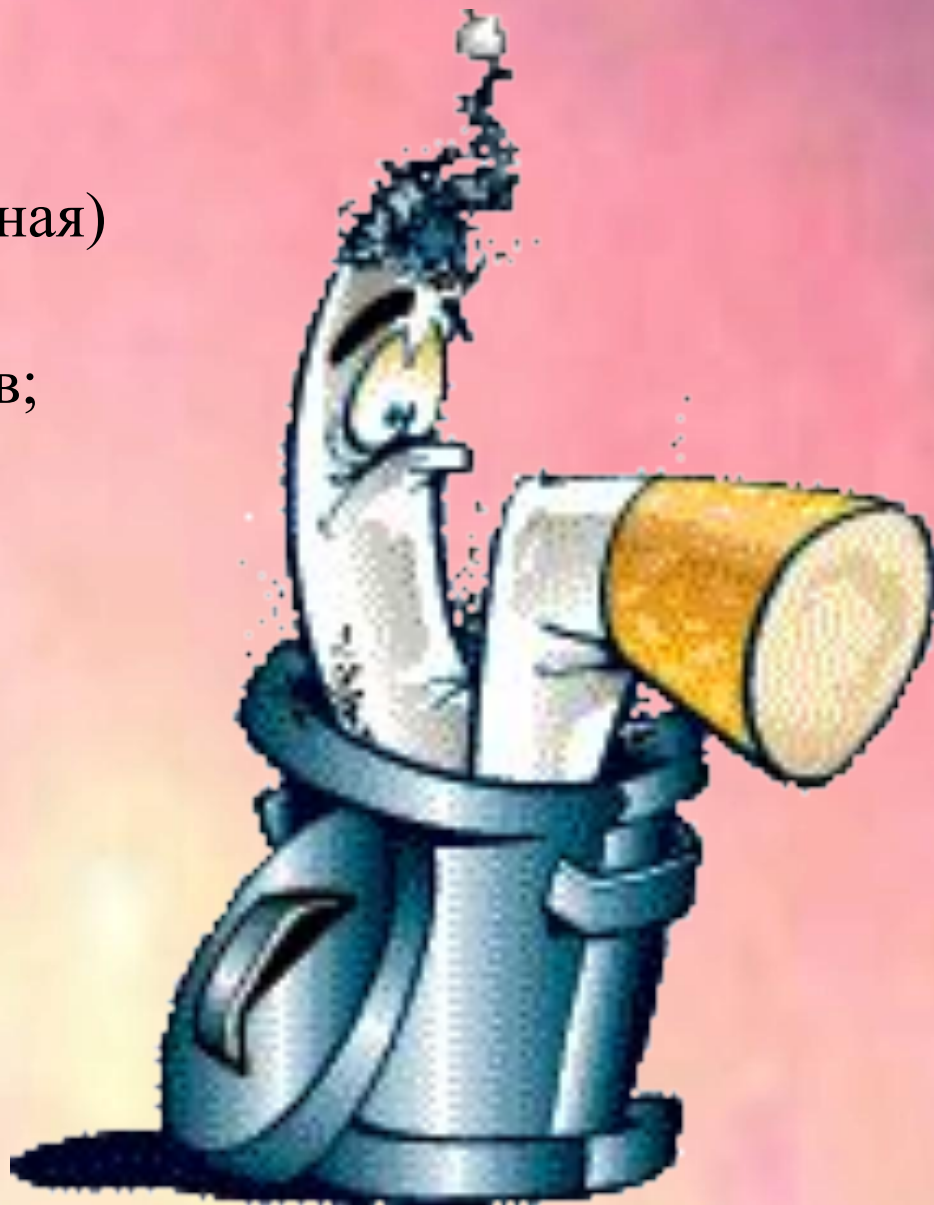
- * седативная (успокаивающая);
- * регулирующая;
- * стимулирующая;
- * устраняющая стереотип.



2. Замещение или компенсация привычки курению.

Заместительная терапия:

- ✿ аутогенная (самостоятельная) тренировка;
- ✿ использование медикаментов;
- ✿ рефлексотерапия.



3. Выработка отвращения к табаку.

Аверсионная терапия

(у врача специалиста):

- 🌸 использование медикаментов;
- 🌸 рефлексотерапия.



Борьба с курением

- Англия — вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
- Дания — запрещено курить в общественных местах.
- Сингапур — курение — 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.
- Финляндия — врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
- Япония г. Ваки — решение: 3 дня в месяц без курения.
- Франция — после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Первая помощь при отравлении никотином



Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом



Вывод: Жизнь так прекрасна, что
укорачивать её что-то не хочется.

Курение влияет на наше здоровье и учебу!

Ребята, давайте отбросим эту вредную
привычку, кто её успел приобрести!

У вас сложилось убеждение,
Что зря шумят про вред куренья,
Мол, дед ваш прожил девяносто,
Всю жизнь курил, питался просто,
А был всегда как дуб здоров
И прожил жизнь без докторов
На первый взгляд все это так.
Но если б старец не курил табак,
То можно было бы ручаться,
Что жил ваш дед еще лет двадцать!



Твое имя - сигарета.

Ты красива, ты сильна.

Ты знакома с целым светом,

Очень многим ты нужна.

Мозг и сердце ты дурманишь

Молодым и старикам.

Запомни: человек не слаб,

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером, как ляжем
спать,

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам себе дорогу к
свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я - человек! Я должен жить!»

