

Классный час

«Кто курит табак, тот сам себе враг»

Из опыта работы
Дрюниной Лилии Алексеевны
учителя МБОУ СОШ № 2 г. Усмани
Липецкой области
имени Героя Советского Союза М.П.
Константинова

**Ты с красным солнцем дружишь
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.**



**Ты ветра не боишься,
В игре не устаёшь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаёшь.**



**Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом загорелый,
Купаешься в реке.**

**Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом,
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!**



Кто курит табак, тот сам себе враг!



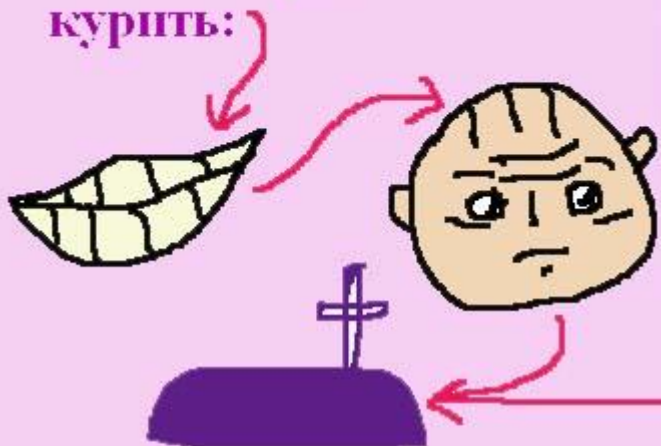


Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше.



Если ты будешь курить:

Если ты будешь
курить:



сперва у тебя будут
жёлтые зубы, потом
у тебя будет
хриплый голос, твоё
лицо покроется
морщинами и в
конце концов

ТЫ УМРЁШЬ!

Скажи **НЕТ**
КУРЕНШЮ и тогда
будешь счастлив не
только **ТЫ**, но и те,
кто рядом с тобой!





Сигаретный дым при непосредственном контакте с легкими весьма увеличивает риск таких болезней как рак, эмфиземия, пневмония, хронический бронхит, другие заболевания. У заядлых курильщиков отмечается периодическое ухудшение зрения, пожелтение ногтей и зубов, увеличение количества морщин, появляется синдром «Лицо курильщика»

Тревожная статистика.
Выкуривая одну сигарету,
человек теряет 15 минут своей
жизни. В зависимости от стажа
курильщика и интенсивности
курения жизнь курящего
уменьшается на 2-10 лет. После
выкуренной сигареты биение
сердца учащается на 10-17
ударов в минуту.





© Frieke Janssens

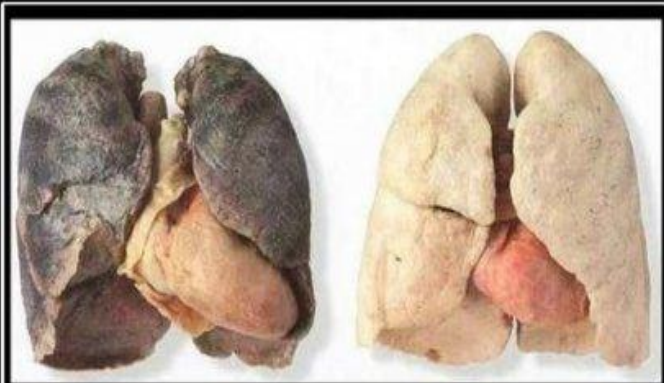
Курильщик вдыхает табачный дым, содержащий более 2000 различных веществ, 100 из которых чрезвычайно опасны для живого организма, а 14 способствуют развитию рака. В дыме присутствуют такие радиоактивные вещества как свинец, полоний, висмут. Человек выкуривая в день пачку сигарет, за год получает облучение в 500 рентген!

Курильщики становятся слабослышащими в 2 раза чаще, чем некурящие. Среди курильщиков в возрасте 60-69 лет гораздо хуже слышат 56,4%.



ПОЧЕМУ КУРЕНИЕ УБИВАЕТ?

Никотин – сильнейший яд. В небольших дозах никотин действует на нервную систему возбуждающе, а в больших дозах – вызывает ее паралич (останавливается дыхание, прекращается сердечная деятельность). Из-за раздражающего действия никотина на нервные окончания в полости рта десны рыхлеют, эмаль повреждается, растет вероятность появления кариеса.



один убивал себя за 50 рублей за пачку, а другой умер бесплатно..

КУРИ ДАЛЬШЕ!

Последний умер в 89, а первый не дожил и до 50

Табачный дым и организм человека. Под воздействием табачного дыма сосуды головного мозга в течение некоторого времени расширяются, расширение быстро сменяется сильным сжатием, кровоснабжение организма ухудшается, а работоспособность человека падает



- 1. Сигарета становится для подростков запретным плодом. Им интересно попробовать нечто новое. Детское курение позволяет школьникам чувствовать себя самостоятельными. Это чувство усиливается в разы, если курение несовершеннолетних не вызывает никакой реакции со стороны взрослых.
- 2. Курение в школе воспринимается как некий авторитет, подростки чувствуют себя «крутыми».



О вредном действии никотина на центральную нервную систему можно судить по действию первой выкуренной папиросы: тошнота, рвота, холодный пот, иногда потеря сознания — вот симптомы, которые говорят об отравлении клеток мозга.

Это вы во время курения!!?



ПРИТЧА О МУДРЕЦЕ

«Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдёт вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Вор не войдёт в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где человек не спит.

Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой, как собака укусит человека, если у него в руках будет палка?

И, наконец, он не состарится, ибо умрёт в молодости...»



ОПЫТ «КУРИЛЬЩИК»

Что содержится в сигарете?

- В дыме **одной сигареты** содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Значительная часть уходит в окружающую среду.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**



ОКАЗЫВАЕТСЯ:



если человек курит от 1 до 9 сигарет в день, то сокращает свою жизнь на 4,6 года;
от 10 до 19 сигарет в день сокращают жизнь на 5,5 года;
от 20 до 39 сигарет в день сокращают жизнь на 6,2 года



Люди, начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка, и в 30 раз раком лёгких.



КУРЕНИЕ И ШКОЛЬНИК

- Отрицательно влияет на успеваемость (чтение, письмо);
- Наблюдается утомляемость, ухудшение памяти;
- Замедляется физическое и психическое развитие (рост, пищеварение, малокровие);
- Трудность выбора рода занятий по душе, исключение таких профессий, как лётчик, спортсмен, певец, балерина.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

- ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.
- Назначьте день отказа от сигарет.
- Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
- Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
- Посоветуйтесь с врачом.
- Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).
- Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- Пейте больше соков и воды.
- Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.
- Сколько бы вам ни было лет 13-30-60, сигарету не брать!
- Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.

НЕ КУРИТЕ!



КУРИТЬ ВРЕДНО!

