

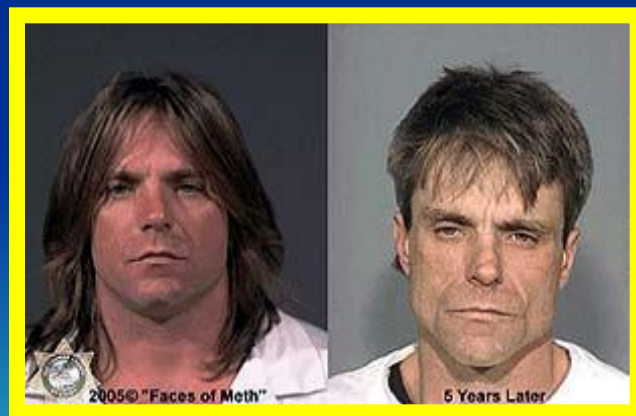
Муниципальное Казенное общеобразовательное учреждение
Центр Образования «Возрождение»

Вся правда про табакокурение

Социальный педагог
Н.В. Аверкина



- **«Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики...»**




**Сегодня вам, ребята,
Хотим мы рассказать:
Беречь здоровье надо,
А значит – не курить!
Ведь тот, кто с детства
курит,
За школою дымя,
Тот сам себя лишь дурит
И губит сам себя.**



Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.

Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.

Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать «НЕТ ТАБАКУ!».



О вреде курения

Табакокурение считается типичным рискованным фактором: оно приносит краткосрочное расслабление, но в долгосрочном воздействии вредит сердцу, системе кровообращения, вызывая прежде всего инфаркт миокарда и атеросклероз. Оно во много раз увеличивает риск различных раковых заболеваний, в частности гортани и легких, может вызвать язву двенадцатиперстной кишки и хронический бронхит. Самое страшное в этих тяжелых заболеваниях то, что они, как правило, развиваются в течение долгого времени и лишь постепенно становятся ясным их истинный масштаб.

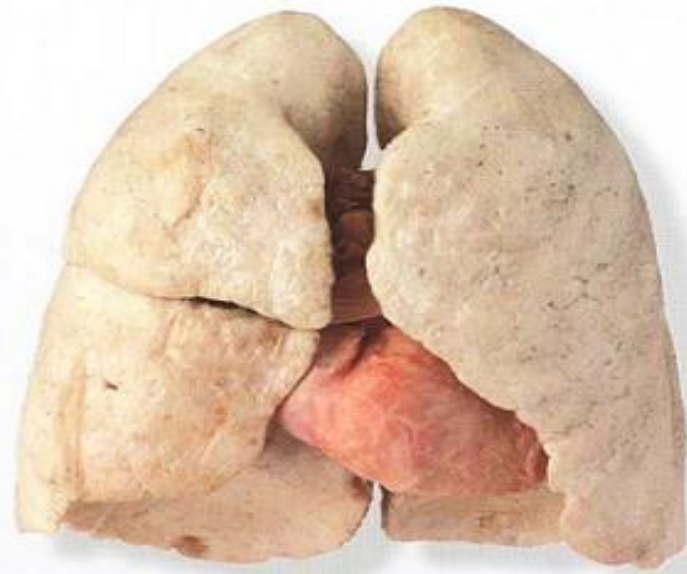


Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

www.oper.ru



Курить - это круто!



Да конечно!

<http://forum.academ.org/>

Из истории табака



О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались «табако». Также эти листья жевали и принимали внутрь.

В XVI веке табак получил распространение во Франции, где ему приписывали целебное действие. Французский посол в Португалии Жан Нико в 1560 г. привез листья табака из Лиссабона для Екатерины Медичи. Французская королева нюхала его, считая, что он помогает при головных болях. От имени этого дипломата «никотин» приобрёл своё имя.

Из истории

табака

В Англии в 1585 г. за курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а «злостных» даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади.

В Турции эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол. О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака **на Руси** было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы во времена Ивана Грозного. Называли его «чертово зелье».

Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.).

Очень давно люди поняли, что табак – **сильный яд**. Его стали с успехом **применять для уничтожения клопов, блох**. Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей.



Ты стал покуривать? А ведь знаешь, что курящие живут меньше и тяжело болеют в конце жизни. Но разве тебя напугаешь, юного и непутёвого, болезнями в старости? Рак лёгкого или инфаркт... Это так далеко. Тебя это пока не волнует. Но ведь болезни старости закладываются в детстве.



По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет, 5 лет;
- Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.




Никотин убивает:


0,00001 гр. – воробья


0,004 – 0,005 гр. - лошадь

0,000001 гр. – лягушку

0,01 – 0,08 гр. - человека

 Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

 Курение увеличивает вероятность других злокачественных опухолей (полости рта, гортани, поджелудочной железы, желудка, кишечника, почки, печени).



Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.



Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка. Велика роль курения и в возникновении туберкулёза. Так, 95 из 100 человек, страдающих им, к моменту начала заболевания курили.



Часто курящие *испытывают боли в сердце*. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.



Курение может быть и главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей, способствующего развитию облитерирующего эндартериита, поражающего преимущественно мужчин. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих. Так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили.



Информация для тех, кто решил бросить курить

- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 8 часов уровень оксида углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 2-12 недель улучшается кровоснабжение.
- Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
- Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков.



Рекомендации для тех, кто хочет бросить

курить.

- Принять твердое решение, объявить это людям, которые будут вам помогать.
- «Вычистить» квартиру (удалить всё, что напоминает о сигаретах: пепельницы, плакаты, пустые пачки от сигарет).
- Сделайте процесс курения неудобным (только в туалете, или только на улице, или только когда никого нет рядом).
- Промежуток времени между выкуриванием сигарет увеличьте (если вы курили каждый час, то увеличьте это время до 1 часа 10 мин)
- Не докуривайте сигарету до конца, а окурки сразу выбрасывайте.
- Отложите сэкономленные на сигаретах деньги и купите себе подарок – вы это заслужили.
- «Убегайте» из мест, где курят.
- Если вы не выдержали, то не огорчайтесь, продолжайте бороться. Не сдавайтесь.
- Не бросайте на всю жизнь, только на один день, потом ещё на один и т.д.
- Спице 8 часов.
- Выпивайте ежедневно не менее 8 стаканов воды.
- Больше употребляйте сырые овощи и фрукты.



Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

Практическое занятие:

"Раскрась курильщика"



МОТИВЫ

желание сохранить
здоровье

следовать
закону

избежать
зависимости

позитивные
интересы и
увлечения



КОМПАНИЯ

скука

МОДА

ЛЮБОпытСТВО

**УХОД
ОТ**

проблем



ВЫБЕРИ СВОЮ ЖИЗНЬ



НЕ ПЕРЕХОДИ ЗА ЧЕРТУ

АНКЕТА

Инструкция: прочитайте вопросы анкеты и выберите тот вариант ответа, который Вам кажется наиболее точным. Обратите внимание – на некоторые вопросы Вы можете дать несколько вариантов ответа.

1. Нравиться ли Вам учиться?

- Да
- Скорее да, чем нет
- Скорее нет, чем да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

2. Чем Вам нравится заниматься в свободное время? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

- Смотреть телевизор
- Читать
- Слушать музыку
- Встречаться с друзьями
- Ходить в театр, музей
- Играть в компьютерные игры

3. С какими высказываниями Вы согласны?

- Курение опасно только в том случае, если человек выкуривает в день больше одной сигареты.
- Они считают, что это не причина вреда их здоровью.
- Сигаретный дым причиняет вред не только курящему, но и тем, кто находится с ним в одной комнате.
- Не стоит даже пробовать курить.

4. Как Вы считаете, почему современные подростки начинают курить?

- Они считают, что это не причина вреда их здоровью.
- Поддаются влиянию друзей, не знают, как отказать предлагающему.
- Так принято в их компании, не хотят выделяться.
- Считают, что это престижно.
- Затрудняюсь ответить.

5. Откуда Вы получаете информацию о влиянии к курения на здоровье?

	часто	От случая к случаю	Редко
От родителей			
От друзей			
От учителей			
Из передач ТВ			
Из газет, журналов, книг			

6. Как Вы оцениваете следующие действия?

7. Курите ли Вы?

- Да
- Нет

8. Если Вы курите, как часто это происходит?

- Это было всего несколько раз.
- Это происходит реже одного раза в неделю.
- Это происходит 1-2 раза в неделю.
- Это происходит чаще двух раз в неделю.

9. Укажите, пожалуйста свой возраст.

- 14-15 лет
- 16-17 лет

10. Укажите, пожалуйста свой пол.

- Мужской
- Женский

	Это совершенно недопустимо	В некоторых случаях это возможно	Это обычное дело, нет ничего особенного
Использование сигарет юношами			
Использование сигарет девушками			

В конце занятия подводятся итоги по анкетированию.



Спасибо за внимание!

