

Жизнь без сигарет!

Классный час



Правила общения на классном часе:

- С уважением относимся друг к другу.
- Любое мнение заслуживает внимания.
- Признаём право каждого на любой вопрос.
- У каждого есть право быть выслушанным и понятым. Пока один говорит, все его слушают.
- О своём желании высказаться сообщаем с помощью поднятой руки.

Цель

- **повысить уровень информированности подростков по проблемам, связанным с курением;**
- **показать вредное влияние табака на организм человека.**

Информация к размышлению



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

Жизнь без сигарет!

Классный час



Просто статистика

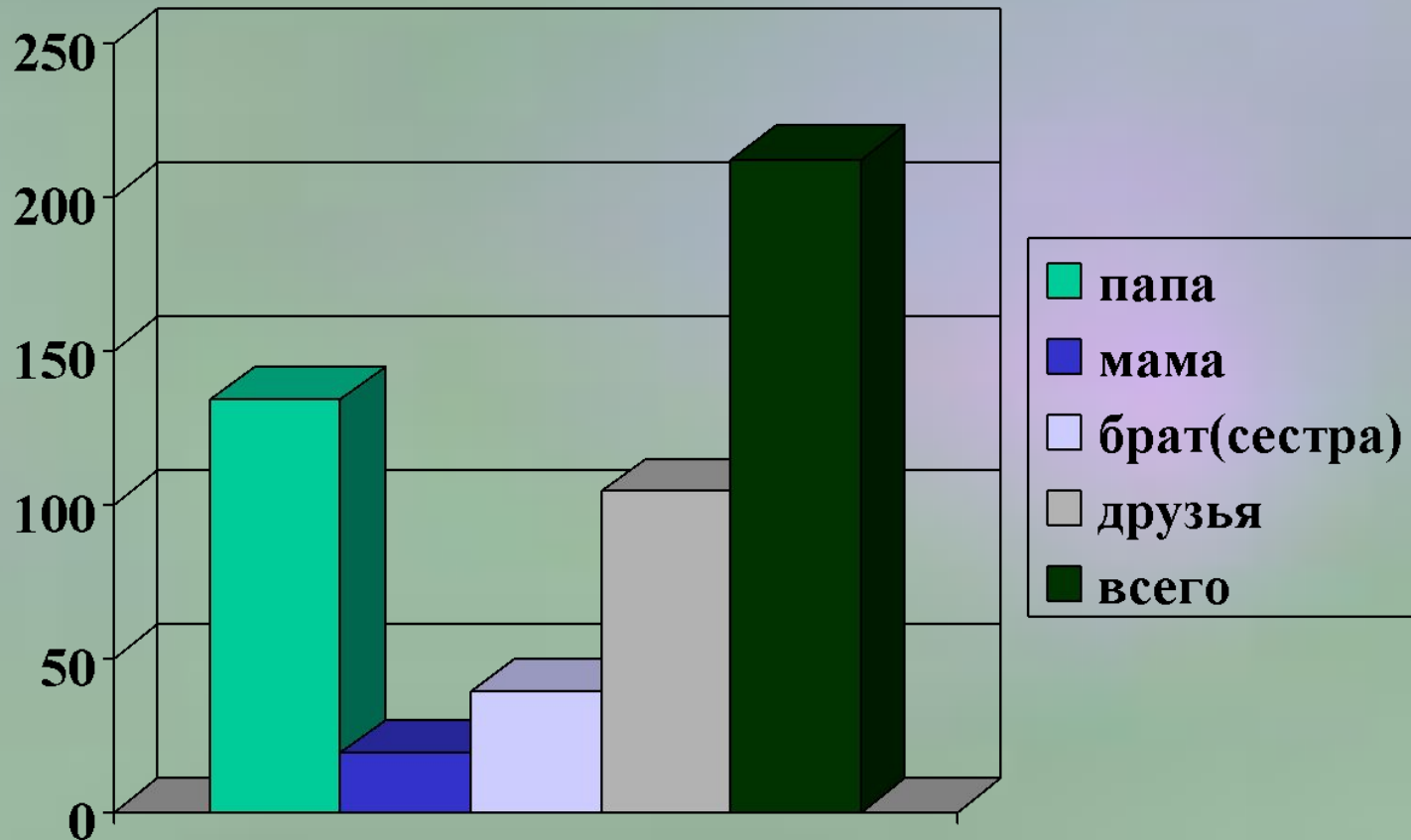
- В мире проживает более 1,1 млрд. курильщиков.
- **80%** курильщиков начали курить в школе.
- В России каждые **9** секунд умирает человек из-за болезней, вызванных курением.
 - **30%** среди 12 летних подростков начали курить,
 - к 14 годам эта цифра возрастает почти вдвое,
- в 18 лет попробовали сигарету хоть раз уже **80%**.



Узнав результаты научных исследований, люди ужаснулись!

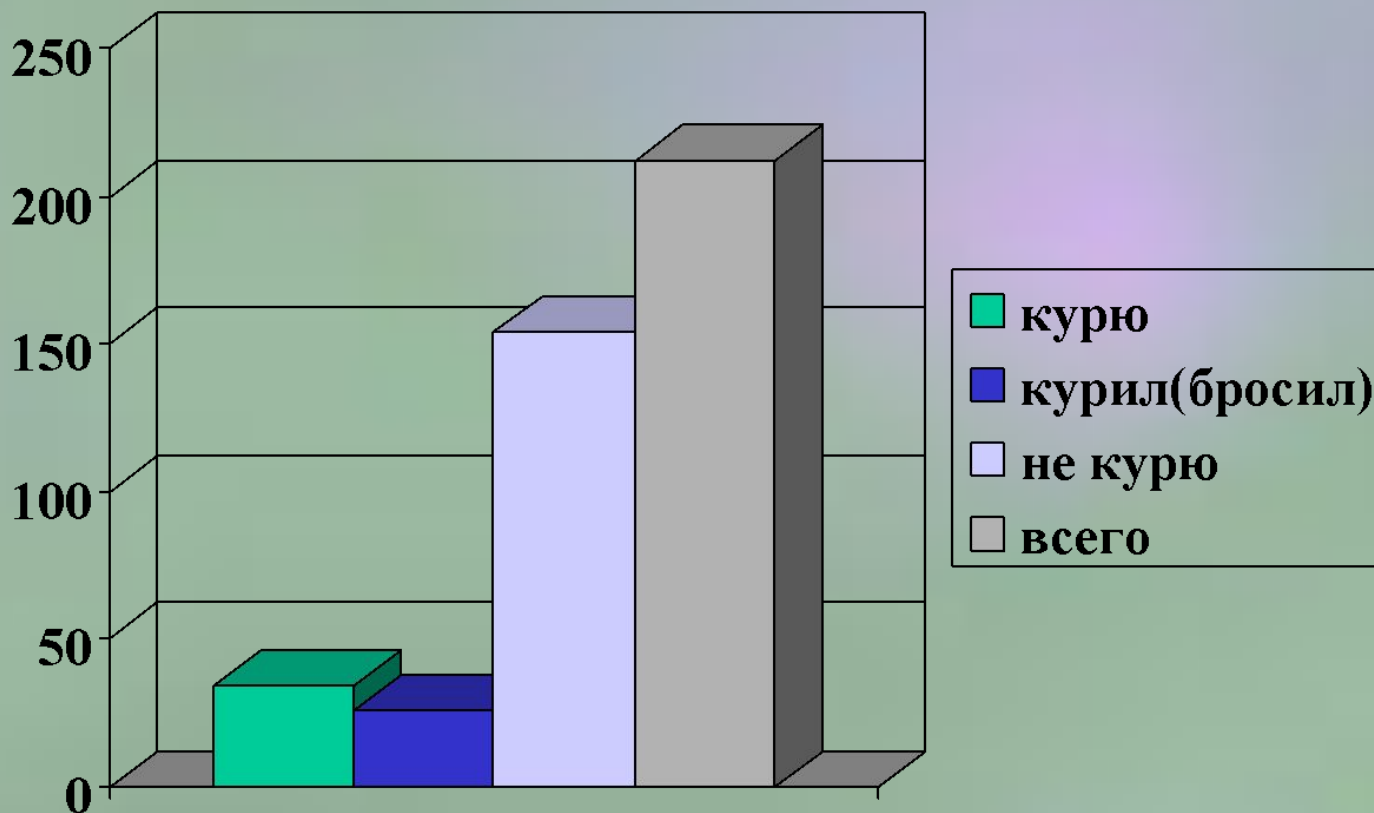
Если человек курит в день	Он сокращает жизнь
от 1 до 9 сигарет	на 4,6 года
от 10 до 19	на 5,5 года
от 20 до 39 сигарет	на 6,2 года

опрос учеников



курят близкие

Учащиеся 6 - 10 классов



Почему подростки начинают курить?

1. Влияние рекламы, кино, телевидения.
2. Стремление показать себя «крутым» и «важным».
3. За компанию.
4. Слабая воля.
5. Нечем занять досуг.
6. Непонимание опасности курения.
7. «Покурю и смогу бросить».
8. Не занимаюсь спортом.
9. Из любопытства.



ВИКТОРИНА

1. Родина табака:

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

Родина табака

Южная Америка

- а) папиросо**
- б) сигаро**
- в) самокруто**

2. Колумб в 1492 г. высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли...

сигаро

**Колумб в 1492 г.
высадился на
побережье Кубы и
увидел аборигенов с
дымящейся травой,
употребляемой для
курения, которую
они называли...**



3. Кто обнаружил в табаке НИКОТИН?

а) Жан – Жак Руссо

б) Жан – Поль Бельмондо

в) Жан Нико

Кто обнаружил в табаке
НИКОТИН?

Жан Нико

Вскоре табак попал во
Францию: Жан Нико, бывший
послом в Испании, привёз
оттуда листья и семена табака
в подарок своей королеве
Екатерине Медичи

4. Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от:

а) насморка

б) мигрени

в) простуды

**Екатерина Медичи использовала табак
как лекарственное средство от**

МИГРЕНИ

5. В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола»?

а) в Испании

б) в Италии

в) в Бразилии

В какой стране табак в 16 веке был
объявлен «забавой дьявола»?

В
И
Т
А
Л
И
И



WEBCHOTS

**6. Книга, написанная английским
королём Яковом I в 1604 г.,
называется...**

а) «О вреде табака»

б) «О пользе курения»

в) «Об истории трубки»

Книга, написанная английским королём
Яковом I в 1604 году, называется

"О вреде табака"

**Это была первая книга о вреде курения,
которую Яков I закончил словами:**

«Привычка, противная зрению,
невыносимая для обоняния, вредная для
мозга, опасная для легких...».



Яков I негодовал, врачи прописывали
курение как противоядие от насморка и
от лихорадки, а кое-кто считал даже, что
вдыхание табачного дыма может
застраховать от чумы.

**7. Самый популярный способ
употребления табака в США до XIX в.?**

а) курение

б) нюханье

в) жевание

**Самый популярный способ
употребления табака в США
до XIX века?**

Жевание

8. Кого называют «курильщиками поневоле»?

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

Кого называют «курильщиками поневоле»?

Тех, кто находится в обществе курящих

- а) медики
- б) пожарные
- в) церковь

9. В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение?

Пожарные

**В XIX веке в Петербурге
запрещалось курить на улице.
Нарушителей порядка строго
штрафовали. Кто выступал
инициатором запрета на
курение?**

- а) при Петре I
- б) при царе Михаиле Фёдоровиче
- в) при царе Алексее Михайловиче

**10. При каком царе за
курение табака –
«дьявольского зелья» - в
России секли кнутом, рвали
ноздри и ссылали в
Сибирь?**

При царе Алексее Михайловиче

**При каком царе за курение
табака – «дьявольского
зелья» - в России секли
кнутом, рвали ноздри и
ссылали в Сибирь?**

**Борьба с курильщиками началась
уже при царствии
Михаила Федоровича**

Подружившихся с синим дымом,
наказывали: первый раз – 60
палок по стопам, второй раз –
отрезали нос или ухо.

Жестоко, но во благо.



Курение по России активного распространения не получило, пока царевич Пётр Алексеевич, постоянно общавшийся с чужеземцами, не научился курить... Став царём он начал вводить в России европейские порядки, в том числе и пропаганду курения. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране. Тогда ещё никто не знал, насколько опасна эта привычка.

11. 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

**В школах Китая юного курильщика
ожидает изнурительное наказание.
Какое же?**



- а) учителей и медиков**
- б) пожарных и милиционеров**
- в) егерей и подводников**

12. Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены «профессиями некурящих»?

Профессии учителей и медиков

Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены «профессиями некурящих»?



В США, при засилии табачной рекламы, десятки миллионов американцев бросили курить. Тоже происходит в Англии, Швеции и Финляндии. Норвегия твёрдо решила стать некурящей нацией в 21 веке. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить.

Об ограничении курения табака

Федеральный закон
Российской Федерации
от 10 июня 2001г № 87-ФЗ

5. Запрещается розничная продажа табачных изделий в организациях здравоохранения, **образовательных организациях** и организациях культуры, а также в физкультурно-спортивных организациях.

Статья 4

Запрещение розничной продажи
табачных изделий лицам, не
достигшим возраста **18** лет.

3. Нарушение положений данной статьи влечёт за собой привлечение к административной ответственности в соответствии с законодательством.

ФАКТЫ УТВЕРЖДАЮТ

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ КУРИТЬ В 15 ЛЕТ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕГО ЖИЗНИ УМЕНЬШАЕТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 8 ЛЕТ.

ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ, 75 КУРИЛИ.

ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, 25 КУРИЛИ.





- Из каждых 100 человек, начавших курить, «заядлыми курильщиками» становятся 80;

Выкуривая 20 сигарет в день , человек дышит воздухом, загрязненность которого почти в 1000 раз превышает санитарные нормы;

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Дети - заложники никотина

**Самый большой
вред курение
наносит детям
при
внутриутробном
развитии.**



Расщелина лица



"Заячья губа"





Курить или жить?

Стоит ли начинать ...



NOSMOKING - НЕТ КУРЕНИЮ!

Ситуация 1

Во дворе две подруги предлагают тебе пойти в парк и покурить. Ты отказываешься, на что слышишь в ответ: «Ну, ты и трусиха, кого из себя строишь! Посмотри, во дворе все девчонки курят».

Ситуация 2

Твой друг пригласил тебя к себе на вечеринку, сказав, что там будут одноклассники и друзья из старших классов. «Приходи, родителей не будет. Повеселимся, покурим, потанцуем, выпьем».

- Твой лучший друг, с которым ты с первого класса сидишь за одной партой, решил начать курить и предложил тебе сделать то же самое. Узнай причину такого решения и попытайся уберечь его от этого пагубного пристрастия.
- Твой друг предлагает: «Пойдем в подъезд, покурим. У меня сегодня особые, с травкой. Или боишься?»

Правила СТОП

С - сдержитесь

Т - три раза медленно вдохните
и выдохните

О - отвлекитесь

П - пейте воду очень медленно,
чтобы почувствовать ее вкус



Немного юмора

Если вы курите, то выглядите примерно так:



Подсчитано

- Население земного шара ежегодно выкуривает **12 миллиардов** папирос и сигарет
- Общая масса окурков, бросаемых, где попало, достигает **2520000 т**

Подсчитано

В течение **30** лет курильщик
выкуривает примерно
20000 сигарет, или **160** кг
табака, поглощая в среднем
800 г никотина.

В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:

- НИКОТИН
- углекислый газ
- окись углерода
- синильная кислота
- аммиак
- смолистые вещества
- органические кислоты и другие

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие

- в 13 раз чаще заболевают **стенокардией**
- в 12 раз - **инфарктом миокарда**
- в 10 раз - **язвой желудка**
- Курильщики составляют 96 - 100% всех **больных раком легких**
- Каждый седьмой долгое время курящий болен **облитерирующим эндартериитом** - тяжким недугом кровеносных сосудов

Хочешь жить – бросай курить!!!

Если вы курите, не думайте, что вас не коснутся отрицательные последствия от курения! Вы не исключения и живёте, как и все организмы, по законам природы. Каждая сигарета отгрызает кусок от отмеренного вам отрезка жизни, стоит ли продолжать?

Лёгкое курильщика



Вообще курение может
спровоцировать
развитие около **100**
заболеваний

По данным Всемирной
организации
здравоохранения, от
болезней, вызванных
курением, в мире ежегодно
умирают около **5** миллионов
человек.

Памятка

Мои аргументы против курения

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.



Расставить указанные этапы

принятия решений

1. **Принять решение (увидеть себя без сигареты)**
2. **Купить вместо сигарет семечки, конфеты.**
3. **Сказать «нет» себе (принять решение)**
4. **Сказать «нет» друзьям, окружающим.**
5. **Выработать мотивацию (для чего я бросаю курить).**



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

Мы не курим!

И вам не советуем.

Выбор за вами!

Я выбираю жизнь!



Резюме

Пусть не страдают больше люди
В дыму чадящих сигарет
Науку эту не забудем
И никотину скажем: «Нет!»

Интернет-ресурсы

http://www.in-media.ru/picsr/371_1.jpg

[http://www.generation.uz/userfiles/1\(9\).jpg](http://www.generation.uz/userfiles/1(9).jpg)

http://www.cfsmed.ru/about_sick/03002.html

http://www.medicinform.net/stomat/stom_pop14.htm

<http://www.stomatolog.md/im/u/8129.jpg>

<http://rusalochchka.narod.ru/photoalbum.html>

<http://cdpsihologsmok.narod.ru/site/6.html>

http://zdorovja.com.ua/images/stories/o_kurenii/tabak1.jpg