

КЛАССНЫЙ ЧАС

Курение – главный враг здоровья

Подготовила: классный
руководитель гр. 23
ГАПОУ СО «Энгельсский
политехникум»
Крупина
Наталья Александровна

ЦЕЛИ:

- Знакомство с фактами, свидетельствующими о вреде курения.

- Формирование отрицательного отношения к курению.

- Формирование устойчивой жизненной позиции, направленной на здоровый образ жизни.

Немного истории



Табак родом из Америки. Завез его в XV

веке в европейские страны адмирал Христофор Колумб. Растение получило название от имени провинции Табаго острова Гаити.

Распространенность табака в России

Года	Среди мужчин	Среди женщин
Середина 1980 -х	46-48%	Менее 5%
Середина 1990 -х	50-55%	12%
Начало 2000 х	60-65 %	Более 20%
2009 г	60,2%	21,7%

Почему люди курят?



Это привычка



Это средство
казаться
взрослым



Успокаивает
нервы



Это полезно
для организма

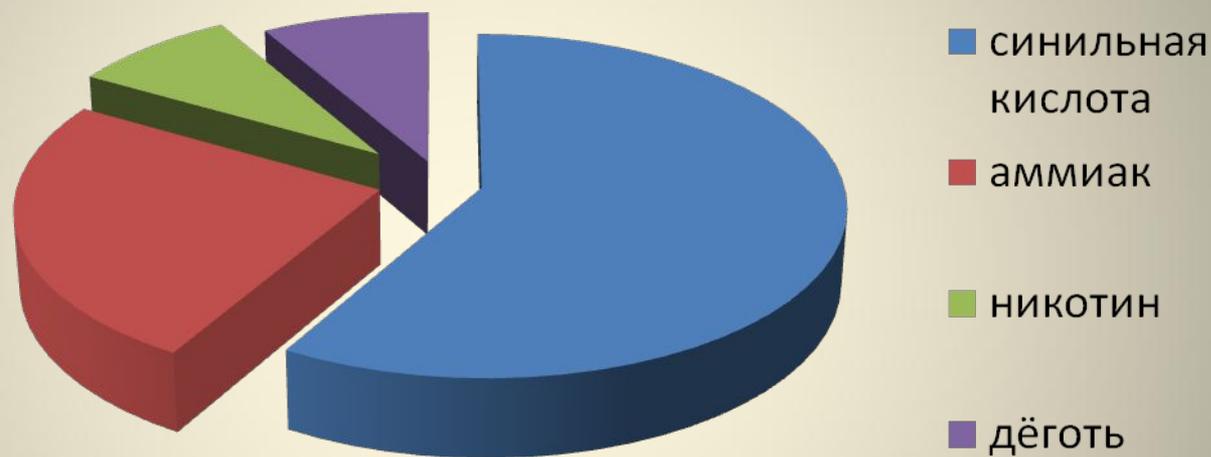


Это модно и красиво

Распределение вредных веществ табачного дыма



Состав табачного дыма выделяемого в окружающую среду



Синильная кислота- 720 тыс.т.

Аммиак- 384 тыс.т.

Никотин-108 тыс.т.

Дёготь- 600 тыс.т.

Влияние табака на продолжительность жизни

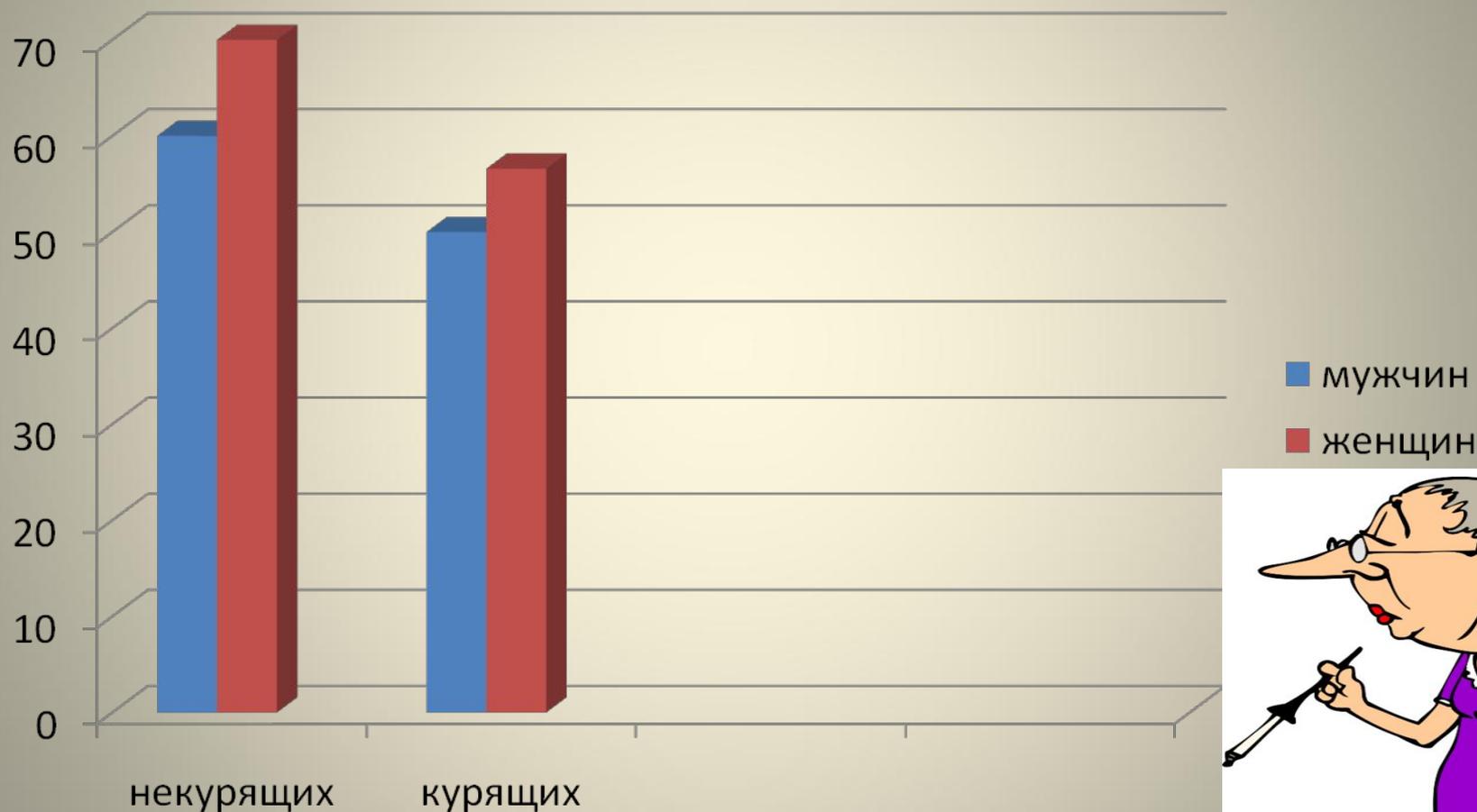
Мера жизни?..



Средняя продолжительность жизни у некурящих мужчин – 60 лет, у женщин – 66,6 года. Активное курение отнимает примерно 10 лет жизни, а выкуривание в день двух пачек сигарет сокращает жизнь на 15 лет.

68% опрошенных считают, что курение – это медленное самоубийство.

Влияние табака на продолжительность жизни



Курение и беременность



Статистические данные свидетельствуют, что у курящих женщин на треть больше выкидышей, в 6 раз – преждевременных родов и в 9 раз – бездетности.

Курение и подросток

Смертельная доза никотина для взрослого – пачка, выкуренная сразу. Для подростка – ПОЛ

ПАЧКИ.

Американские ученые установили, что у курящих юношей ухудшается память, затрудняется заучивание текстов. Установлено, что 50 % курящих школьников учатся плохо. При курении у подростка:

- **тормозится общее развитие;**
- **замедляется рост;**
- **развивается малокровие;**
- **близорукость;**
- **ухудшается слух;**
- **изменяются функции ЦНС и ССС.**



ИТОГ:

- Курение вредит вашему здоровью.
- Курение затрудняет дыхание.
- Курение затрудняет работу сердца.
- От курения желтеют зубы.
- Курение укорачивает жизнь.



Вывод:

**Не надо
начинать курить!
А если куришь –
надо бросить.**