Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная Каплинская школа»

Жизнь без сигарет – это реально?

(лекторий)

Подготовила и провела

классный руководитель 4 «Б» класса

Калинина А.И.

Старый Оскол

2013 г.

В век информационных и космических технологий человечество хочет чувствовать себя независимым от окружающего мира. Огромное количество людей на всей планете стремится через употребление никотина, алкоголя, допинга и наркотиков почувствовать себя свободным, «современным» и независимым. Так ли это? Как же правильно построить стратегию своей дальнейшей жизни? Можно ли с детства принять правильное решение в отношении собственного здоровья? Вот об этом мы и поговорим с вами.

Одним из самых страшных вредных привычек в современном мире является курение, подростковый алкоголизм и наркомания.

По подростковому курению Россия занимает чуть ли не первое место в мире. По одним данным, в возрасте 15-19 лет у нас курит около 40 процентов мальчиков и 7 процентов девочек. По другим, в среднем по России курят 35,6 процентов мальчиков до 15 лет и 25 % девочек. А в возрасте 16-17 лет это соотношение выглядит как 45% и 18%. В настоящее время средний возраст начала потребления алкогольных напитков в России составляет 12-13 лет. В возрастной группе 11-24 года потребляют алкоголь более70 % молодёжи. При этом девушки потребляют алкогольные напитки практически наравне с юношами.

Это страшные цифры и факты. Страдают и мальчики , и девочки, и их родители.

Приобщение подростков к наркотическим веществам в большинстве случаев происходит в группе.

Как вы думаете, все ли они начали употреблять наркотики «по доброй воле» ? А может быть ,на них было оказано давление, и произошло это потому, что неудобно было отказать друзьям? Или не хотелось быть белой вороной?

Именно так очень часто и происходит.

Оказывается, нужно не только правильно давать отказ на предложение попробовать наркотическое вещество или сигарету, но и постараться как можно реже попадать в ситуацию, где вам могут это предложить.

Важно уметь правильно принимать решение, не впопыхах, не под влиянием сиюминутного настроения, а основательно, обдуманно, чтобы не было потом горько за совершенные ошибки.

Давайте проведем небольшой блиц-турнир. Я буду предлагать вам факты- о курении, а вы быстро дополнять их или объяснять: согласны вы с данной позицией или нет?

-**Курение и ваше здоровье.**

Даже ребенок знает о том, что курение вредно. В детском организме даже от двух- трех выкуренных сигарет формируются необратимые процессы, влияющие на рост и формирование детского организма.

**-Курение «бьет по семейному кошельку».**

Российский курильщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет высшего класса ,тратит на сигареты около 10 тыс. рублей в год! Это означает, что за 10 лет заядлый курильщик может выкурить небольшой автомобиль.

-**Курение подростков- одна из важнейших проблем российского общества.**

Проблема подросткового курения становится год от года все острее. Все большее количество подростков оказываются втянутыми в курение со школьной скамьи. Установили, что люди начинающие курить до 15- летнего возраста ,умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Смертельная доза никотина для взрослого – пачка выкуренная сразу. Для подростка – полпачки! Недаром говорят: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным , то каплей чистого никотина можно убить трех лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от выкуренных подряд 2-3 сигарет –из- за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступали остановка сердца и прекращалось дыхание.

По результатам исследований колумбийского университета (Нью- Йорк),выявлен новый вредный эффект от курения : беспричинный страх. Тайнейджеры ,которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет ,подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше , чем некурящие сверстники.

**-Вред курения для окружающих.**

Курение и сопровождающая его табачная интоксикация является одной из ведущих причин заболеваемости и преждевременной смертности современного населения. В России от причин, связанных с курением, ежегодно умирает около 300 тысяч человек. Это больше, чем от алкоголя, наркотиков, травм, СПИДа и катастроф вместе взятых.

Но курение вредит здоровью и убивает не только курильщиков, но и некурящих, живущих или работающих с курильщиками. В настоящее время научно доказано, что так называемое пассивное или недобровольное курение, т.е. вдыхание табачного дыма, производимого курильщиками, может наносить существенный вред здоровью некурящих лиц. Только в США ежегодно около 3000 некурящих заболевают раком легкого в связи с пассивным потреблением табачных канцерогенов из окружающей их среды.

Табачный дым благодаря высокой способности к распространению и проникновению является на сегодня основным токсичным загрязнителем воздуха, прежде всего в жилых и рабочих помещениях.

**-Курение и пожары.**

Для России проблема «сигаретных» пожаров весьма актуальна. По данным московской пожарной инспекции, только в 2005г. В жилом секторе Москвы было 12286 пожаров, причем более трети из них возникло из-за непотушенных сигарет.

**-Курение и запах.**

Курильщика всегда сопровождает специфический запах. И здесь никакие жевательные резинки не помогут. Запах от сигарет на несколько часов остается в волосах человека. А подобный запах не всем приятен. Запах от табака не пройдет, пока вы не бросите курить.

(Рассуждения слушателей).