«10 причин бросить курить»

Форма: беседа

Цель- формирование осознанного отношения своему здоровью.

Задачи- способствовать развитию желания у курящих обучающихся бросить курить;

 -способствовать расширению кругозора обучающихся;

 -способствовать воспитанию культуры речи и поведения.

Оборудования: памятки «алгоритм как бросить курить»

 Ход классного часа:

IВступительная часть

Каждый курильщик хоть раз в жизни подумывал о том, чтобы бросить курить, но тут же находил оправдание своей привычке. Бросить курить можно лишь тогда, когда вы сами твердо решились на это. Данная статья рассматривает 10 главных причин, почему стоить бросить курить, алгоритм бросания курить, а также стадии восстановления организма после отказа от курения.

Табачный дым - это смесь газов, паров и мельчайших частиц твердого вещества. Всего в табачном дыме 4000 химических соединений и веществ. От 30 до 60 компонентов табачного дыма – канцерогены, вызывающие злокачественные опухоли.

II Основная часть.

-Как вы считаете, стоит ли бросать курить?

-Почему? И для чего?

1. Курение - причина сотен хронических и острых болезней, делающих саму жизнь мучительной и приводящих к смерти. Вы можете не ощущать, что качество Вашей жизни низкое, но это лишь от того, что Вам не с чем сравнить. Спросите сами тех, кто уже бросил. Правильно бросив курить, Вы почувствуете прилив жизненных сил, энергии и позитива!

2. Ваше поведение – пример для Ваших детей. Самый действенный способ научить детей – это личный пример. Если в семье никто не курит, шансов закурить у Ваших детей в разы меньше. Кроме того, пассивное курение является причиной многих заболеваний некурящих.

3. Курение ведет к импотенции и бесплодию.

4. Более того, каждая сигарета, выкуренная в течении 3-х лет до зачатия ребенка, негативно влияет на его здоровье, у курильщиков чаще рождаются дети, имеющие различные дефекты, прежде всего нейропсихические.

5. У курения нет плюсов, кроме выдуманных рекламщиками. Курить начинают не потому, что это приятно или полезно, а подражая кому-то или под воздействием рекламы. Первая сигарета не нравится никому. 6. За привычку курить человек платит очень дорого: в среднем 10 – 15 лет жизни. Но кроме потерянных лет жизни, курильщики еще и всю оставшуюся жизнь проживают гораздо хуже, чем могли бы.

7.. Вы будите жить здоровой жизнью.Жить дольше.

8. Вы почувствуете себя свободным человеком, освободитесь от зависимости.

9. Вы перестанете тратить деньги впустую. Вы только посчитайте, сколько вы тратите денег на сигареты.

10.Никто из бросивших курить не жалеет об этом.

 Вашему вниманию предлагаются стадии восстановления организма после отказа от курения:

Через 20 минут происходит легкое снижение кровяного давления

Через 8 часов кровь очищается от ядовитого оксида углерода, при этом исчезает неприятный запах изо рта, характерный для курильщиков

Через 24 часа снижается риск инфаркта сердца

Через 48 часов обостряются вкус и обоняние, начинает исчезать физическая зависимость, остается психологическая

Через 3 дня значительно улучшается дыхание

Через 3 месяца улучшается кровообращение, увеличивается на 30% емкость легких, улучшается сон

Через 9 месяцев повышается иммунитет к инфекциям, исчезает кашель и характерное дыхание курильщика, повышается работоспособность

Через 1 год на 50% снижается риск заболеваний сердечно -сосудистой системы по сравнению с курильщиками.

- Какой вывод можно сделать? Что процесс восстановления организма после отказа от курения достаточно долгий.

 Риск смерти от заболеваний, связанных с табакокурением, снижается в 2 раза при отказе от курения до 50 лет; статистически значимо снижается риск смерти при отказе от курения даже после 70 лет.

Отказ от курения на ранних стадиях беременности приводит к рождению детей с нормальным весом

Помимо снижения риска развития заболеваний, отказ от курения дает много дополнительных преимуществ.

- Каких?

 \* Увеличивается физическая активность,

 \* Усиливается или восстанавливается потенция,

 \* Улучшается восприятия вкуса пищи и запаха,

 \* Улучшается цвет лица,

 \* Улучшается сон,

 \* Высвобождается свободное время, ранее затрачиваемое на курение сигарет,

 \* Экономия денежных средств.

Негативным единственным результатом отказа от курения может стать увеличение веса. Но ведь это исправимо.

В российском Минздраве, благодаря усилиям которого удалось «пробить» достаточно жесткий антитабачный закон (напомним, он вступает в силу с 1 июня), признают: повышение налогов на табачные изделия и, соответственно, цен на сигареты является самой эффективной мерой, помогающей снизить уровень курения в стране. Однако в новом законе, увы, отсутствуют пункты о росте цен на сигареты. Предполагается, что этот важный вопрос может быть решен в дальнейшем в рамках налогового законодательства.

В то же время соцопрос, проведенный недавно Всероссийским центром изучения общественного мнения, дал очень показательные результаты:

- треть курильщиков (30%) сообщили, что откажутся от табака, если пачка сигарет будет стоить 150 рублей (среднеевропейский уровень цен);

- 28% заявили, что станут курить реже;

- и лишь 4% признались, что будут готовы покупать табак «из-под полы

III Заключительная часть

Для вас мы приготовили Алгоритм бросания курить, составленный психологами.

Шаг 1. Составьте на бумаге список причин, побудивших вас бросить курить. Просматривайте его почаще.

Шаг 2. Подумайте о никотинозаменителях: пластырь, жевательная резинка, таблетки.

Шаг 3. Найдите приятеля, который тоже хочет бросить курить.

Шаг 4. Назначьте день прекращения курения. Накануне выбросьте пепельницы и зажигалки. А в день «икс» - и сигареты.

Шаг 5. Дома у вас никто не должен курить.

Шаг 6. Избегайте употребления алкоголя, кофеина. Старайтесь не нервничать.

Шаг 7. Пейте много воды и занимайтесь физическими упражнениями. Достаточно будет быстрой ходьбы в течение 30 минут 4 раза в неделю.

Шаг 8. Удержитесь от первой сигареты. Достаточно всего одной сигареты и вы снова рискуете закурить.

 Как смягчить «удар» по организму

Ежедневно ешьте цитрусовые, шиповник и петрушку. Принимайте витамин С в чистом виде.

Разнообразьте рацион отрубями, квасом, говяжьими почками, печенью. В этих продуктах содержится никотиновая кислота.

Утром натощак пейте кисломолочные продукты с бифидумбактерином.

Подпитывайтесь витамином А и бета-каротином (но не переборщите). Слизистая легких и бронхов формируется из них.

Выводите из организма вредные смолы. Поможет чай из трехцветной фиалки и душицы.

Смолы можно выпаривать в бане.

Для ароматерапии используйте масла сосны, эвкалипта и ладана.

Будьте здоровы!