

Классный час

КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!



ГПОАУ АМФЦПК

Разработчик: Абрамец
Сергей Владимирович
мастер п/о группы № 5-8-9

г. Белогорск
2015

ЦЕЛИ:

1. Формирование осознанного отрицательного отношения к курению.
2. Реальное представление о вредности курения и заболеваниях курильщиков.



ЗАДАЧИ:

а) образовательная

- Ознакомить студентов с химическими веществами табачного дыма и их влиянием на организм человека;



м ф Остров сокровищ - Песня про курение {audiopoisk.com}.mp3

б) развивающая

- Создать условия для развития активности при выполнении исследовательских работ;
- Способствовать формированию коммуникативной компетенции студентов;

в) воспитательная

- Создать предпосылки для осознанного понимания последствий этой привычки курящим студентам.



Vnimanie_Posle_prosmotra_xtogo_videoroli.mp4

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.



Курение - чума нашего времени, главная причина болезней и преждевременной смертности человека в современном мире, которая может и должна быть устранена в интересах личности, общества и государства.

«Курение» - одна из основных причин смертности людей во всём мире».

(Всемирная организация здравоохранения)



**В мире курят
около
50% мужчин
и 25% женщин.**

**Под влиянием
этого фактора в
силе устоять
могут только 15%.**



Выбирайте жизнь. mp4



СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА

-токсические (ядовитые) вещества:

окись углерода, окись азота, аммиак, НИКОТИН .



действие никотина.avi

-канцерогенные вещества (провоцирующие развитие опухолей):

формальдегид, бензол и др.

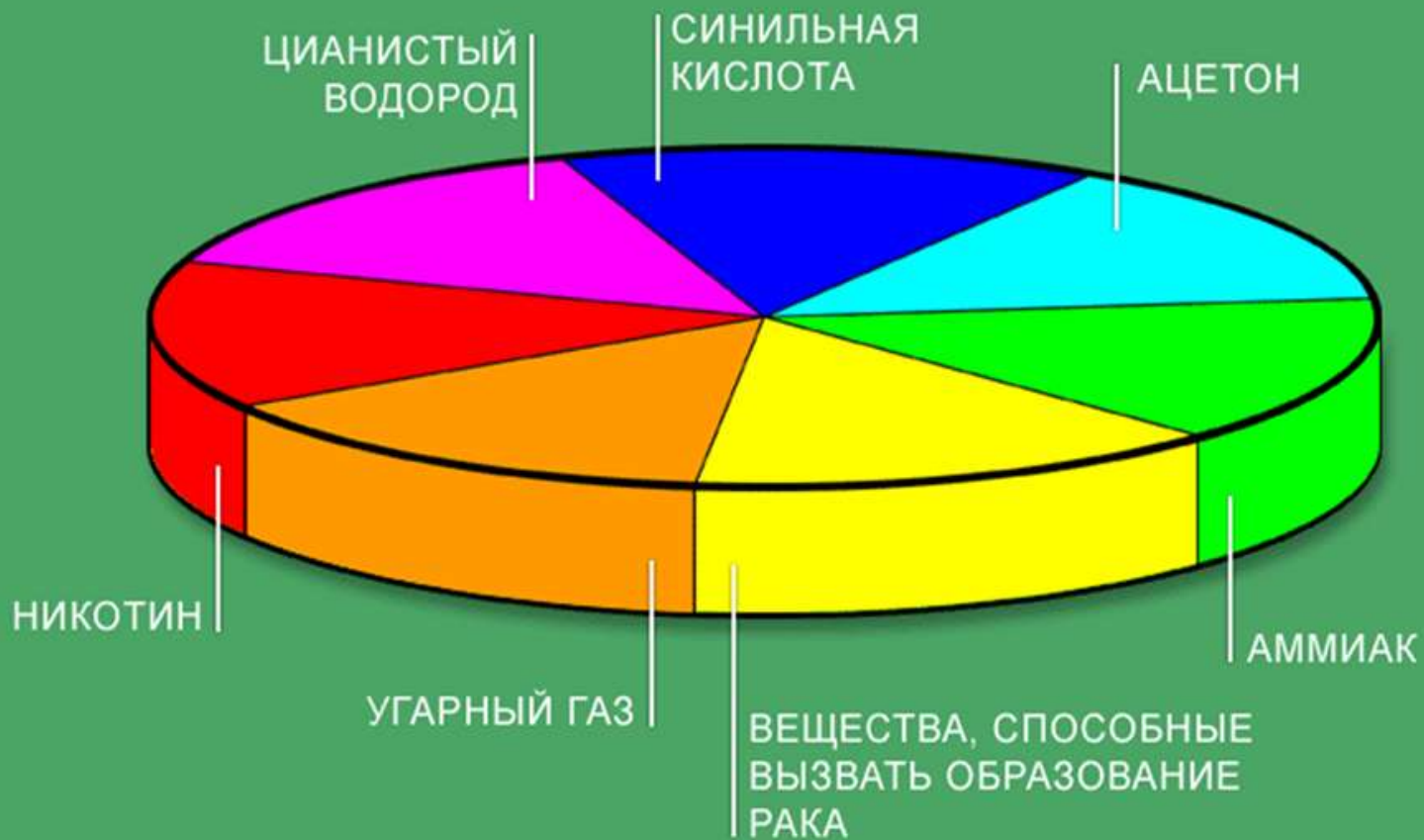
-органоспецифические канцерогенные вещества:

нитрозамины, соединения никеля, соединения кадмия, соединения полония.



Действие вредных веществ.avi

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Безвредного табака не бывает !



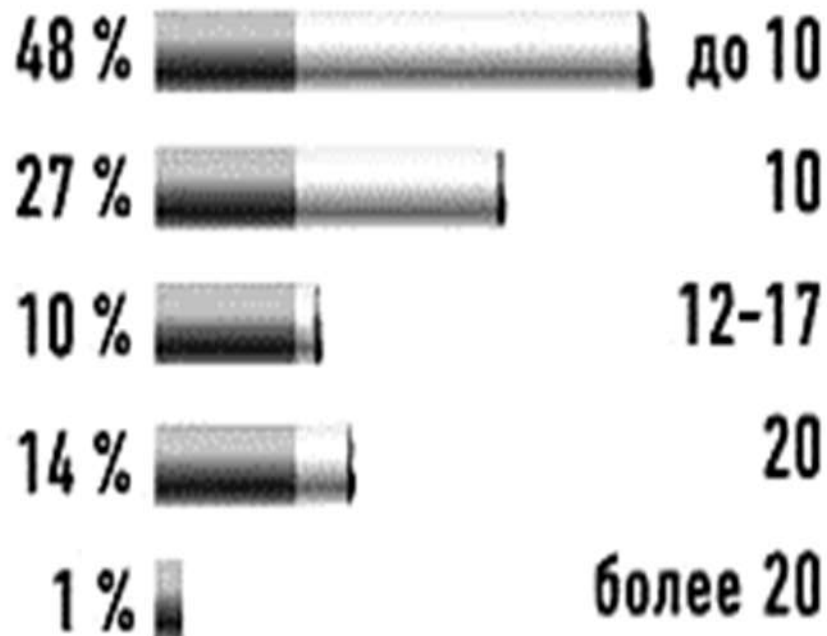
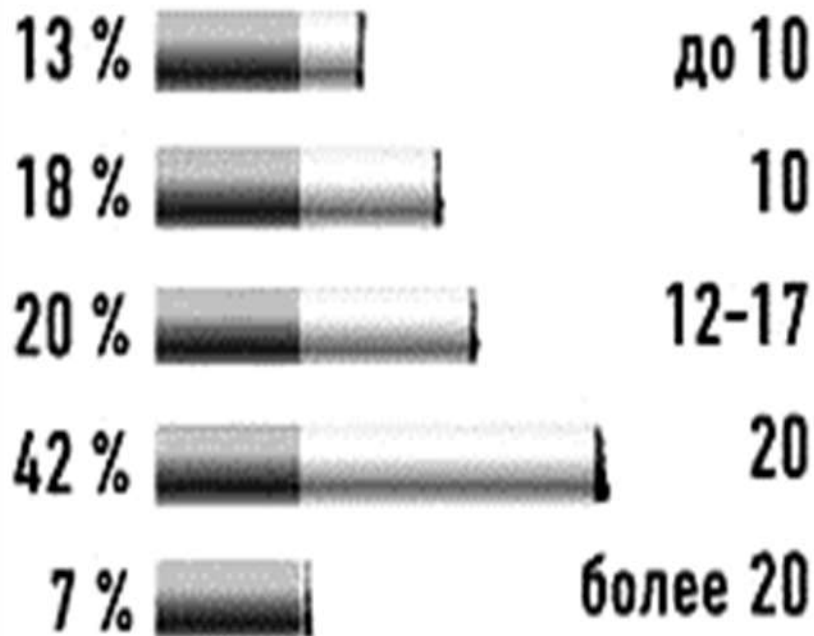
ПО МНЕНИЮ МЕДИКОВ

- сигарета сокращает жизнь на 15 минут,
- 1 пачка сигарет – на 5 ч.,
- 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 – 10 лет



КУРЕНИЕ В РОССИИ

СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫКУРИВАЮТ РОССИЯНЕ



КУРЕНИЕ ТАБАКА

-Активное курение – вредная привычка по вдыханию дыма горящих сигарет, сигар, папирос.

- Пассивное курение – вдыхание некурящими людьми табачного дыма, содержащегося в воздухе.

Пассивное курение так же вредно для здоровья, как и активное курение, – разница только в интенсивности воздействия.

Последствия первой затяжки

Защитная реакция организма:

- першит в горле;
- учащённо бьётся сердце;
- противный вкус во рту.



При курении образуется два потока дыма:

- **основной** (при активном курении), который попадает в легкие того, кто курит
- **побочный** (при пассивном курении), который попадает в окружающий воздух.

Стадии привыкания к табачному дыму

Привыкание к табачному дыму происходит следующим образом.

Первая стадия – начало становления табачной зависимости.

Она связана:

со стремлением получить удовольствие и снять неприятные переживания;
любопытством;
неумение сказать «НЕТ».



Вторая стадия – установление табачной зависимости.

Она характеризуется:

поиском разумных оправданий курению; проявлением симптомов заболеваний (кашель, одышка), связанных с курением (бронхит и др.); расстройством сна, настроения.



Третья стадия – стойкая табачная зависимость.

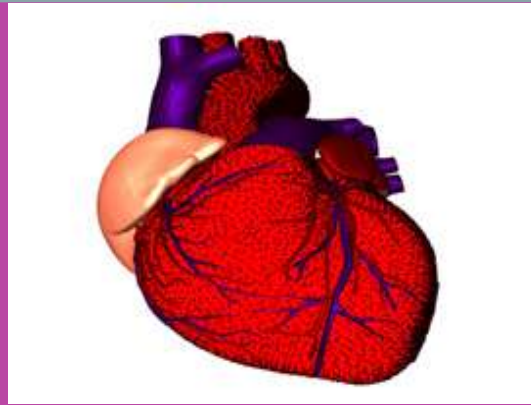
Ее характеризует:

сильно выраженная тяга к курению;

интенсивное курение (через равные промежутки времени);

курение утром натощак.



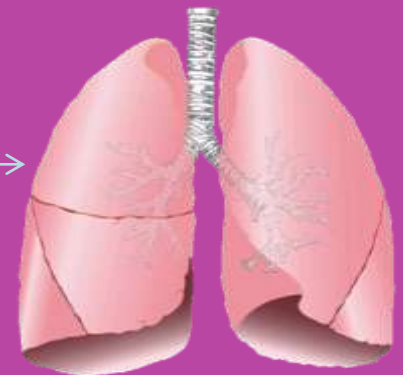


Сердце



Желудок

**КУРЕНИЕ
ВЛИЯЕТ**



Лёгкие



вред курения.ppt4

**Фильтры не помогают
(лишь на 20%
задерживают
вещества).**



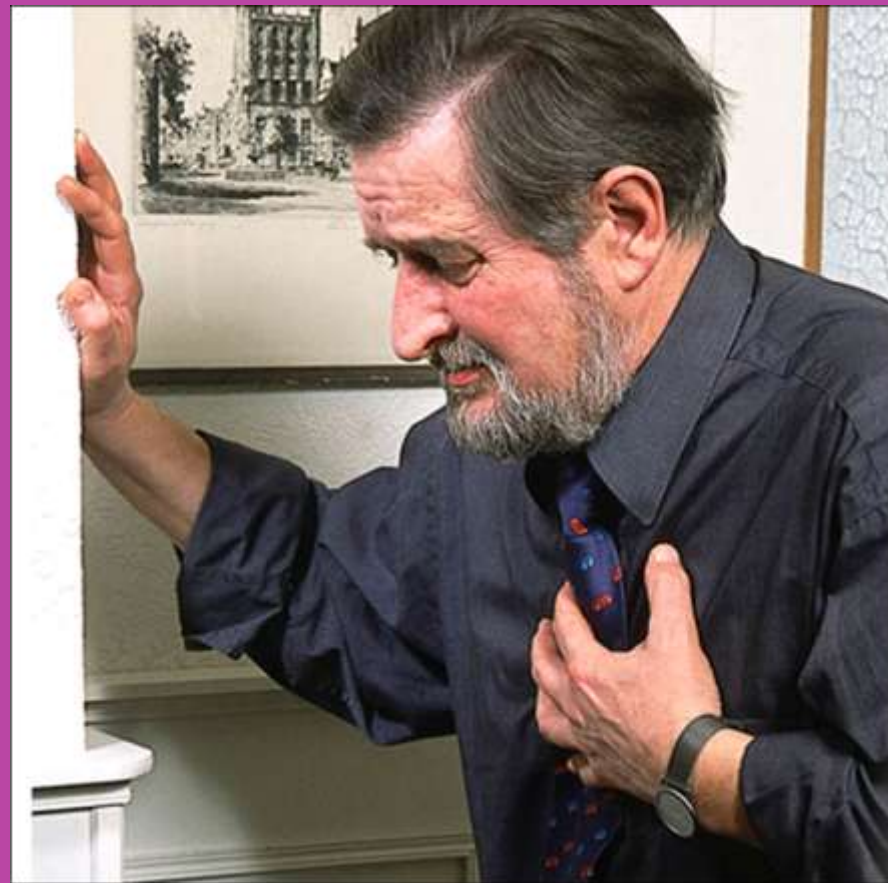
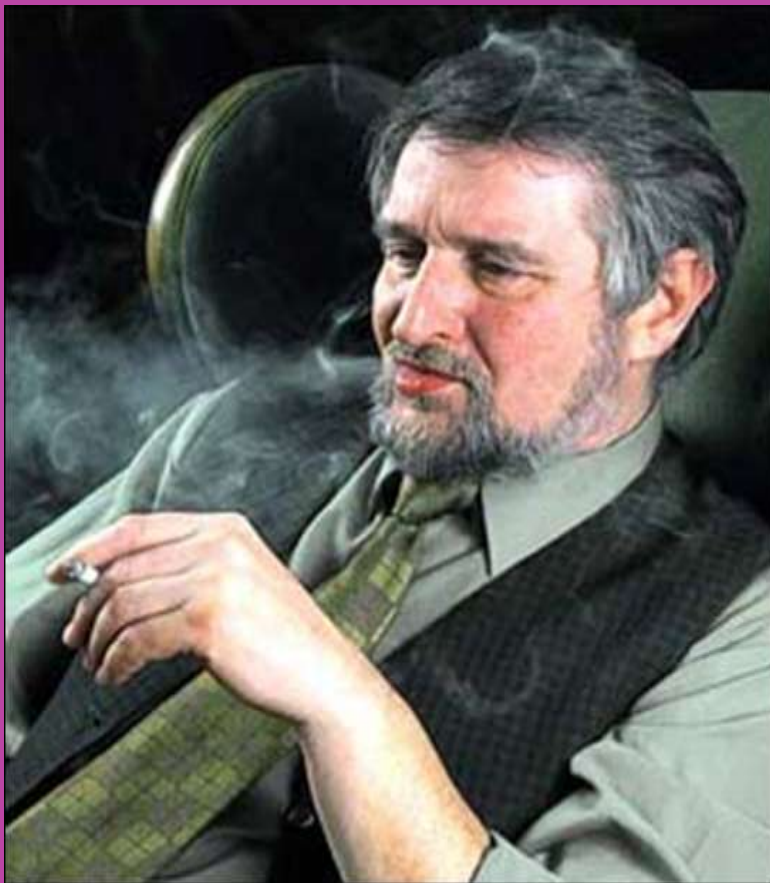
курение.тр4

Изменения при отказе от курения

- Через 2 часа никотин начинает удаляться из организма.
- Через 12 часов лёгкие начинают функционировать лучше.
- Через 2 дня усиливаются вкусовые и обонятельные ощущения.
- Через 3 месяца улучшается система кровообращения, что позволяет легче ходить и бегать.
- Через 4 – 9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.

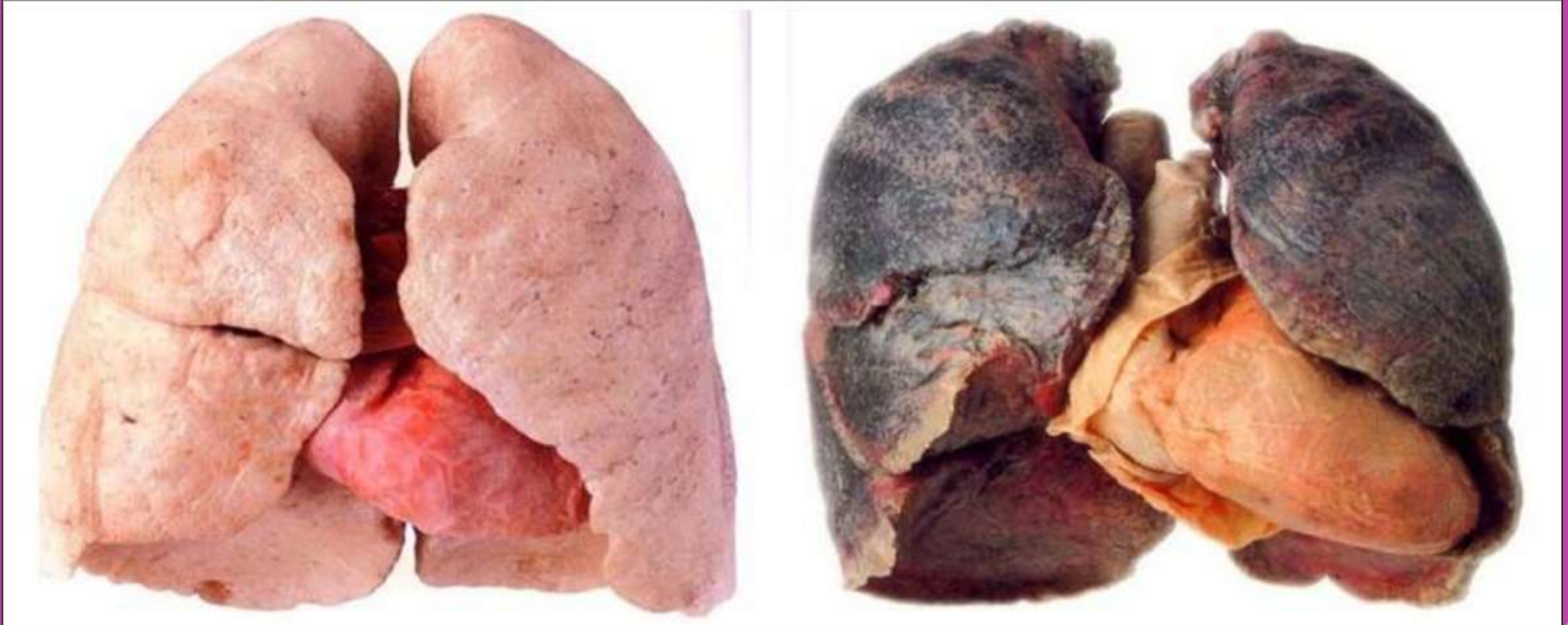


СРАВНИТЕ!



СРАВНИТЕ!

**Слева – лёгкие некурящего человека,
справа – курильщика
(чёрная, гниющая масса).**



ПУТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПРИВЫЧКИ КУРИТЬ

**1. Осознание вреда от курения, желание
бросить курить.**

Психотерапия:

седативная (успокаивающая);

регулирующая;

стимулирующая;

устраняющая стереотип.



2. Замещение или компенсация привычки курению.

Заместительная терапия:

аутогенная (самостоятельная)

тренировка;

использование медикаментов;

рефлексотерапия



3. Выработка отвращения к табаку.

Аверсионная терапия
(у врача специалиста):

**использование медикаментов;
рефлексотерапия**



Брось курить!.mp4

Борьба с курением

Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Не бойся сказать «НЕТ!»



Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!!!



**Спасибо за
внимание!**