

# Курить или не курить?

- Классный час

*Здоровье – не всё,*

*но всё без*

*здоровья ничто.*

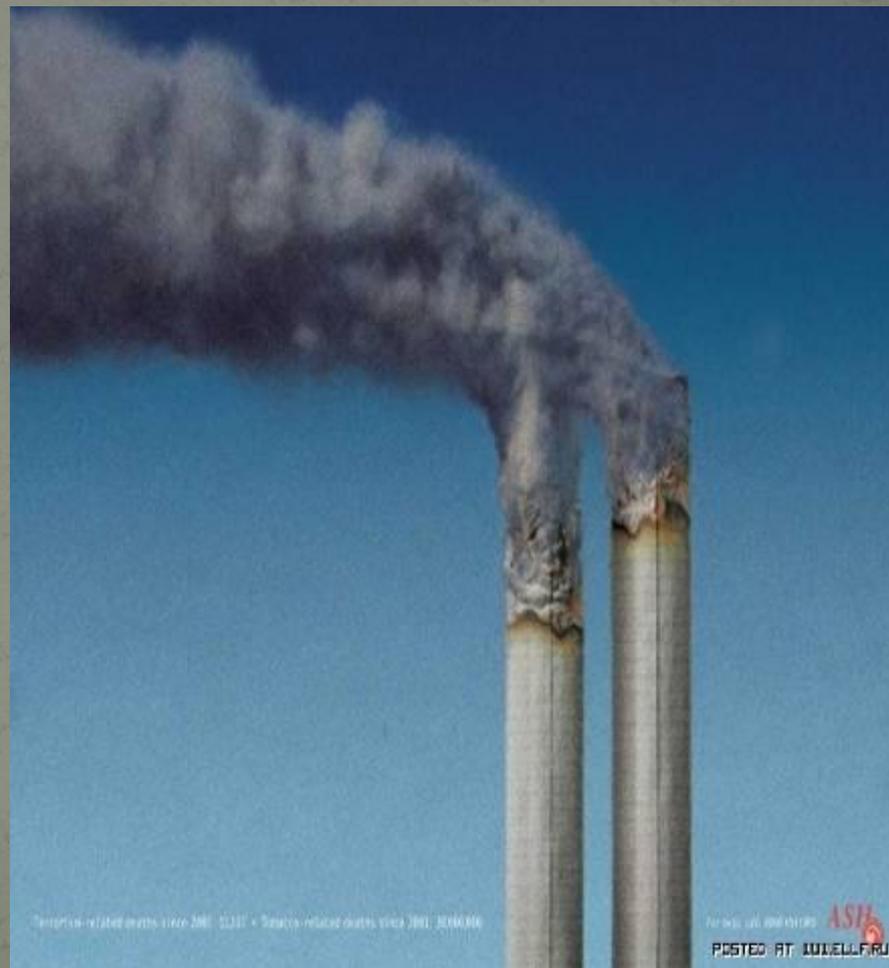
*Сократ.*

*Каховская Т.Н.*

*ГБОУ НПО*

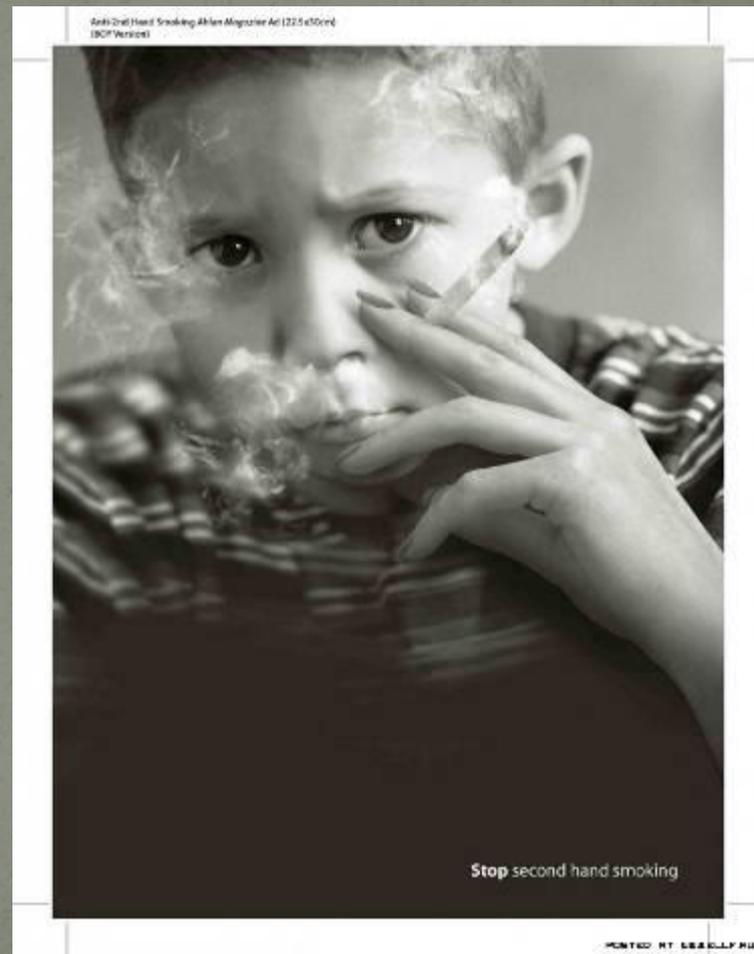
*ПУ № 33*

*Селижарово 2012г.*



Кроха-сын  
пришел к отцу,  
И спросила кроха:  
- Если я курить  
начну,  
Это очень плохо? ...

М.А. Оганова «Кроха-сын и  
отец»



# Вы курите?

## Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки



7,1%

8,7%

7-й класс

31%

27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

## Сколько сигарет в день?

7,8%

Пачку и более

(в среднем)

51% До пяти сигарет

43%

Примерно полпачки



Указаны результаты опроса среди всех курящих старшеклассников.

# Вот некоторые заболевания, наиболее характерные для табакокурения:



# "Бросить курить легко - я сам 100 раз бросал" (Марк Твен)

- к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам - 47%, к 14 - 55%, к 15 - 65%, к 16 - 78%, к 17 - 80%.
- Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки - в 13-14.
- К 15 годам каждый десятый
- курящий уже страдает никотиновой зависимостью.



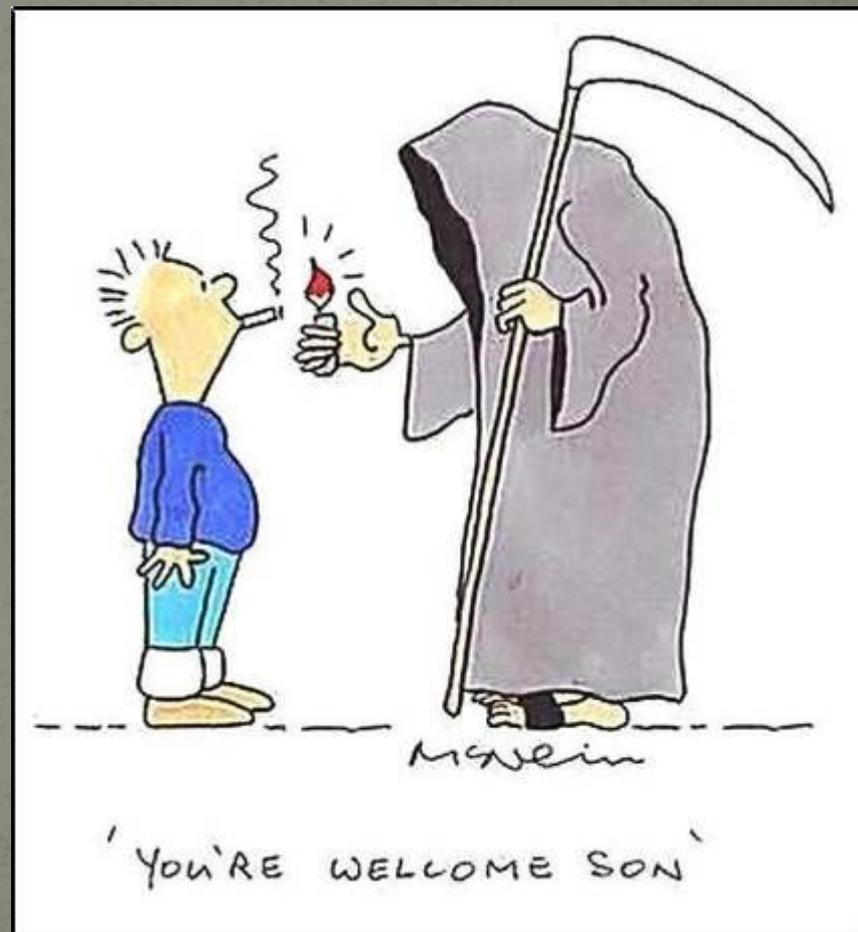
# По мнению медиков:

- 1 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.



# Тебе это нужно?

- Загрязнённость табачного дыма значительно выше – в 4,25 раза- загрязнённости выхлопных газов автомобилей; в 248 раз - отработанного газа кухонной горелки, более чем в 1000(!) раз выдыхаемого человеком воздуха.
- При выкуривании пачки сигарет в день курильщики фактически дышат воздухом, загрязнённость которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы.



# Последствия курения!



# Стоп курению!

- В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.
- Многие считают курение привычкой, полагая, что это только вопрос волевого усилия. Курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости.



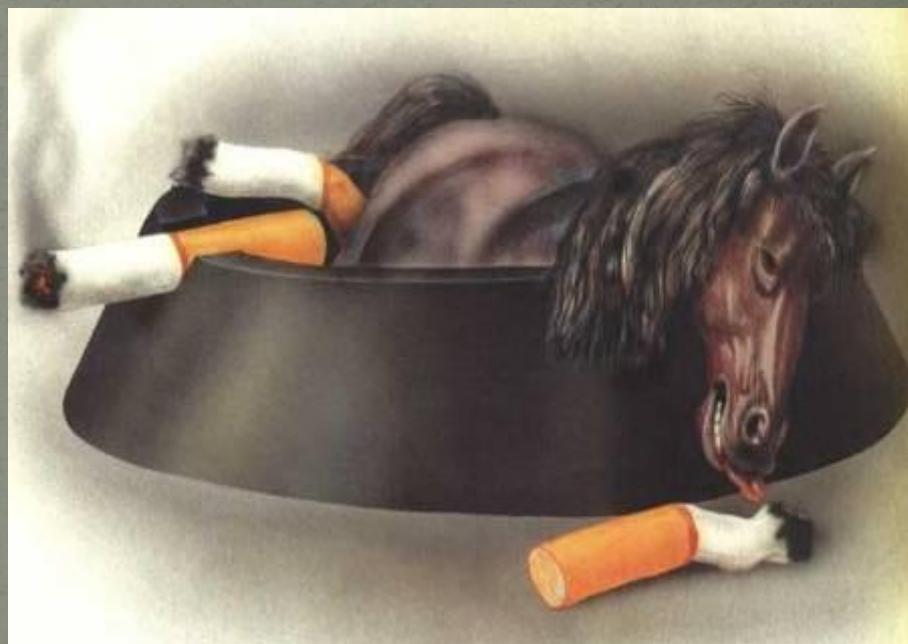
# НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ

0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ

0,000001 гр – ЛЯГУШКУ

0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА



# Пассивное курение

У детей из семей, где родители курят дома, чаще болеют в раннем детстве, пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь.

Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.





Почему курить – плохо?

Почему не курить – хорошо?

# СИМПТОМЫ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ НИКОТИНОМ:

- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота
- Рвота
- Понос
- Увеличение слюновыделения
- Замедление пульса
- Затруднение дыхания
- Сужение зрачков
- Холодеют конечности
- Расстройства слуха
- Расстройства зрения
- Судороги



**ПОСЛЕ ПАРАЛИЧА ДЫХАНИЯ  
И ОСТАНОВКИ СЕРДЦА  
НАСТУПАЕТ СМЕРТЬ!**





*Курящая во  
время  
беременност  
и женщина  
подвергает  
своего  
ребёнка  
смертельной  
опасности*

# Плюсы и минусы курения

## ПОЗИТИВ

---

- Элемент комфорта.
- Кокетство (игра красивой зажигалкой, пачкой сигарет).
- Похудение.
- Снятие нервного напряжения.
- Желание казаться взрослее.

## НЕГАТИВ

---

- Старит кожу
- Склонность к простудным заболеваниям.
- Плохой запах изо рта.
- Желтеют зубы
- Голос становится хриплым , прокуренным (особенно у женщин.)
- Пальцы рук , ногти желтеют.
- Замедляется рост.
- Страдают дети курильщиков (повышенная заболеваемость бронхитом, пневмонией.)
- Рак легких, губ, горла.
- Лишняя трата денег.

**Я выбираю жизнь!!!**



# Интернет ресурсы

- Плюсы и минусы курения <http://we-non-Плюсы и минусы курения>  
[http://www.socreklama.ru/smoking.narod.ru/pages/plus\\_minus.htm](http://www.socreklama.ru/smoking.narod.ru/pages/plus_minus.htm)
- <http://nonsmoke.ru/> Сигары, сигареты, трубки  
<http://www.connect.ru>
- Фото о курении  
<http://www.elf.ru/creative/24741-kurenie-20-foto.html>
- <http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE%20%D0%BE%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8&stype=image&lr=14&noreask=1>