

Вред курения

(классный час)



*Кто из Вас хоть раз задумывался о
составе сигарет?*

*Что происходит в Вашем организме во
время курения?*

Как часто Вы курите?

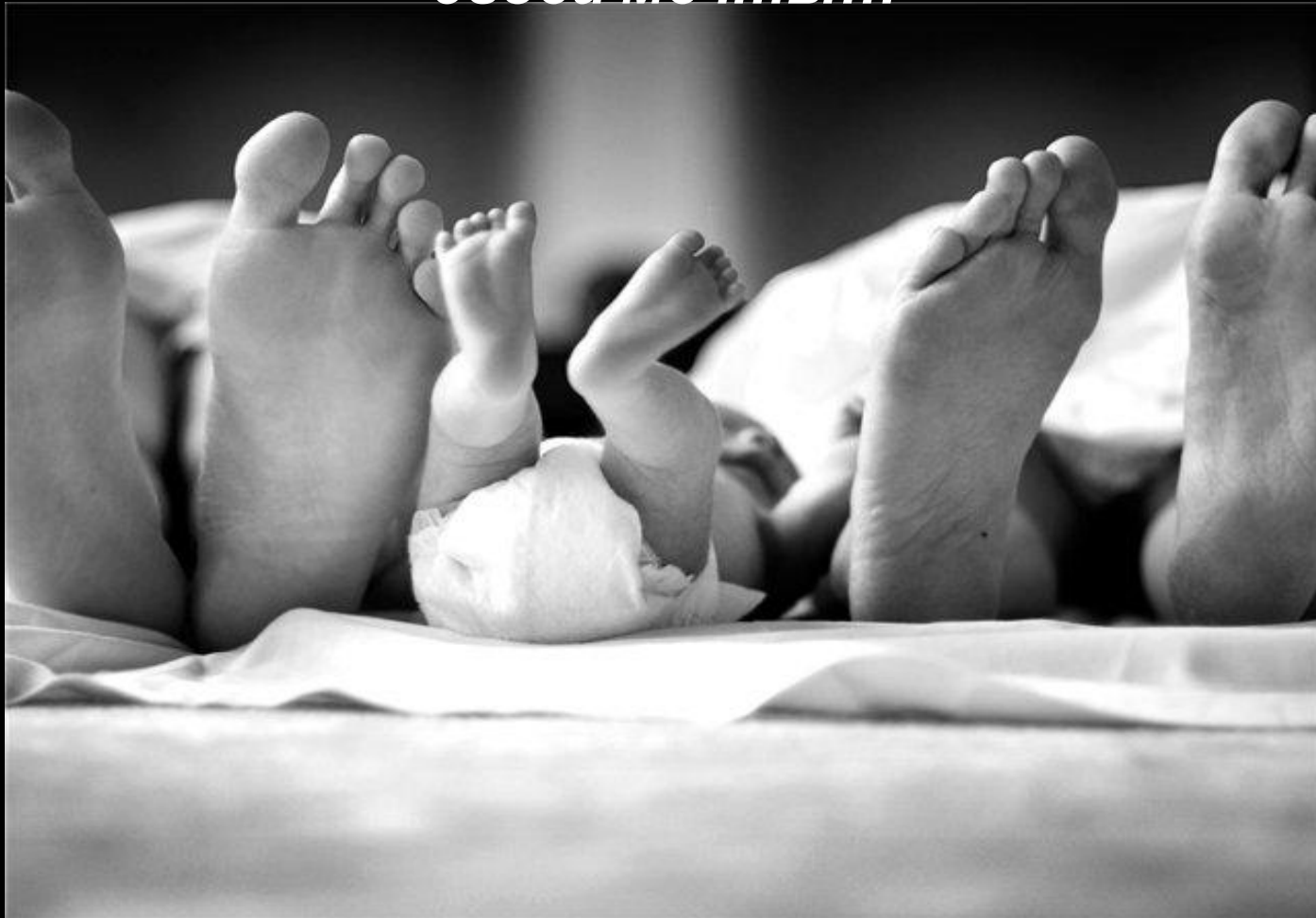
Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?

*Какую сумму денег Вы тратите на
приобретение сигарет изо дня в день?*

***В чем смысл целенаправленно
сокращать период своей жизни?***

Мечтаете о беззаботном будущем? О счастливой семье?

С каждой выкуренной сигаретой Вы отдаляетесь от своей мечты...



Состав сигарет



Смола уничтожает легкие, способствует развитию рака, влияет на работу иммунной системы.

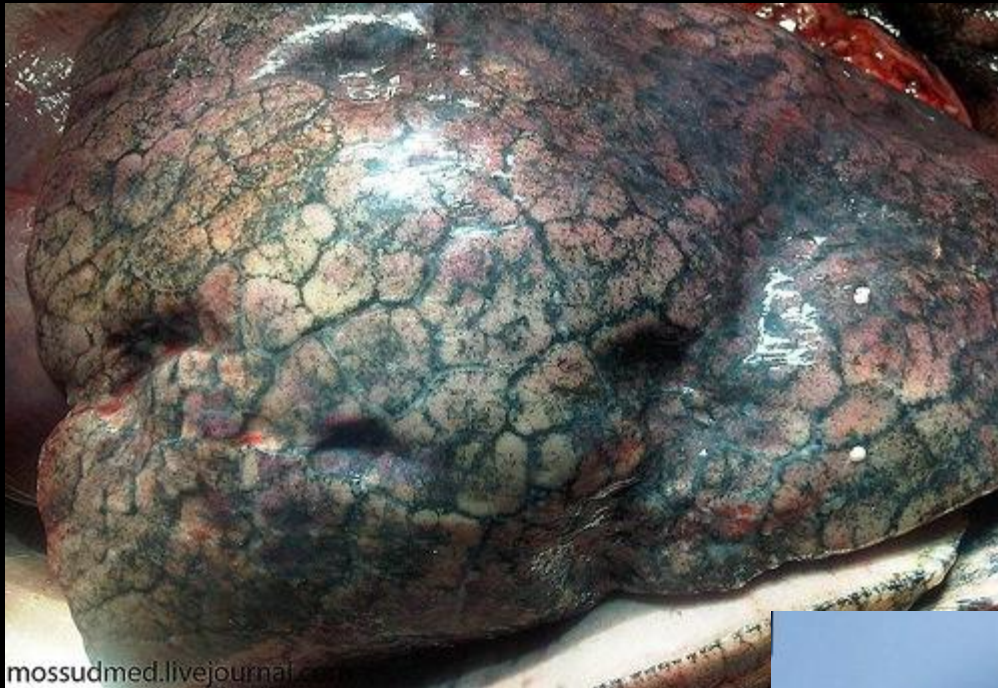
Не все знают, что **никотин** выделяется печенью. Курильщик же, регулярно выкуривая сигареты, способствует тому, что организм перестает выделять свой никотин, чтобы хотя бы каким-то образом избавиться от передозировки.

Из-за этого человек, бросивший курить, так остро ощущает никотиновое голодание.

Токсичные газы разрушают весь организм в целом.

Окись углерода, углекислый газ, цианистый водород влияют на гемоглобин, в результате чего он теряет свою способность переносить кислород. По этой причине большинство курильщиков страдает от кислородного голодания, особенно тяжело оно переносится при физических нагрузках.

Легкие курильщик а



Влияние курения на организм мужчины

1. Спазм кровеносных сосудов (нарушение кровообращения);
2. Повышение давления и учащение пульса;
3. Хронические бронхиты (воспаление органов дыхательной системы);
4. Кашель с выделением мокроты;
5. Неприятный запах из рта, воспаление горла и десен, желтизна зубов и разрушение эмали;
6. Нарушение вкусовых ощущений, плохой аппетит, язвы органов ЖКТ;
7. Бесплодие;



Влияние курения на организм женщины

- 1. Снижается плотность костной ткани;*
- 2. Кожные заболевания (псориаз) и аллергические реакции;*
- 3. Бессонница, апатия, усталость;*
- 4. Морщинистая и желтоватая кожа;*
- 5. Преждевременная старость;*
- 6. Преждевременная менопауза;*
- 7. Ломкость ногтей, волос, желтизна зубов;*
- 8. Рождение ребенка с патологиями либо бесплодие;*



К чему приводит курение?

1. **онкологические заболевания** (90% всех случаев заболевания раком – категория курящих лиц);
2. бесплодие и импотенция (60% - таков риск возникновения бесплодия у женщин);
3. **сердечно - сосудистые заболевания** (инфаркт, ишемическая болезнь, инсульт);
4. хроническая затрудненность дыхания и кашель.

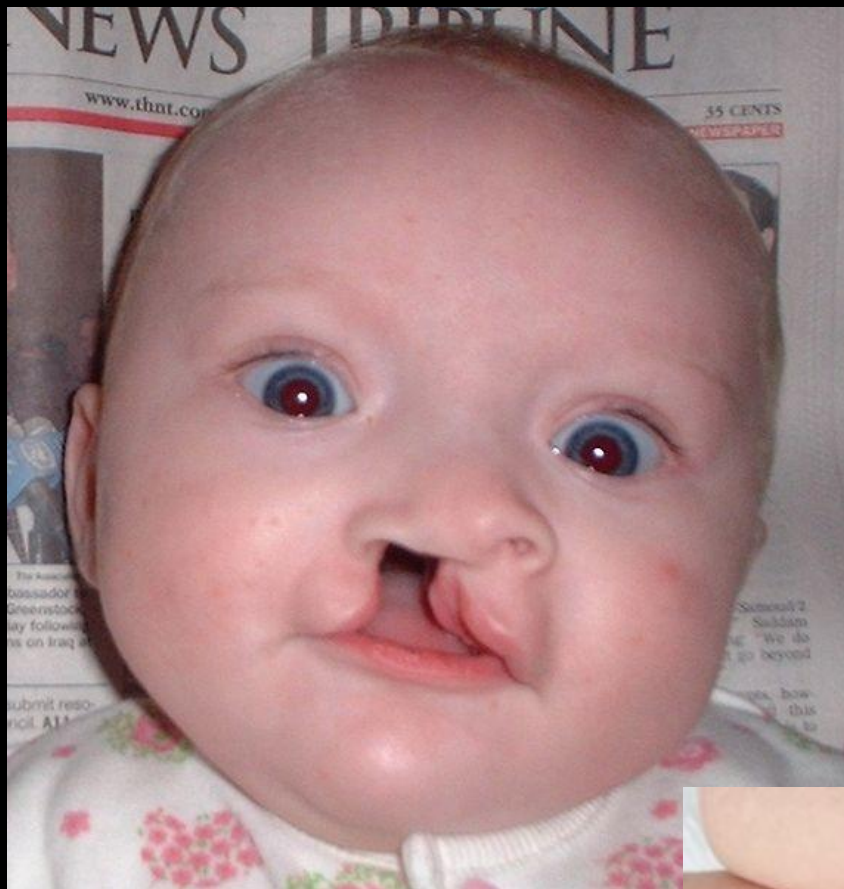
Данные современных исследований

- курение сокращает продолжительность жизни на **12 ЛЕТ!**
- ежегодно от «пассивного» курения погибает 600 000 людей;
- дети курящих родителей с самого рождения имеют никотиновую зависимость и с большей вероятностью начинают курить, чем дети здоровых родителей.

Можно ли бросив курить надеяться на здоровое потомство?

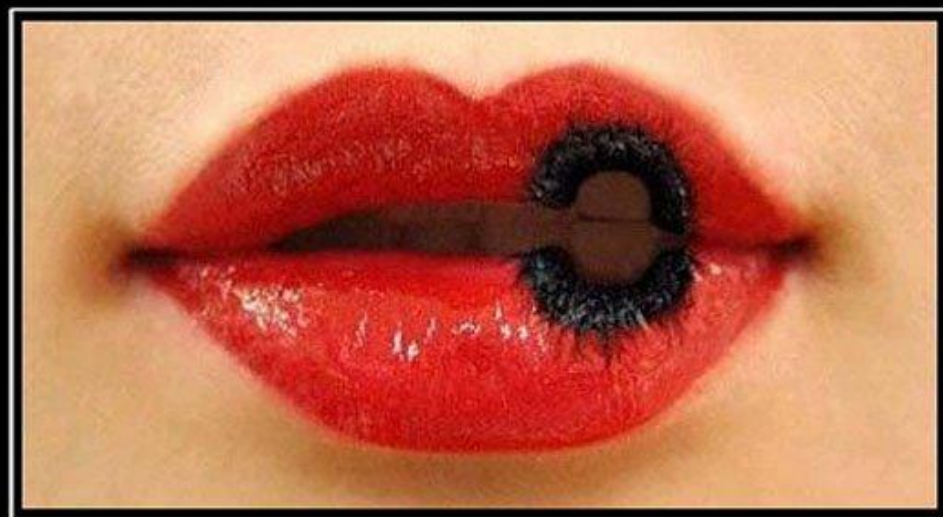
*К огромному сожалению, нет...
Чем больше ваш «стаж курильщика»,
тем меньше шансов на здоровое
будущее у ваших детей...*

- ❑ Дети, рожденные от курящих матерей являются агрессивными и чаще попадают в тюрьму за совершение преступлений, либо ведут асоциальный образ жизни.
- ❑ У 42% матерей с табачной зависимостью рождаются дети с физическими недостатками («заячья губа», «волчья пасть»).
- ❑ Дети, рожденные от курящих матерей к 16 годам рискуют заболеть сахарным диабетом.
- ❑ Мальчики, рожденные от курящих матерей рискуют быть бесплодными (концентрация сперматозоидов в сперме меньше на 20%, они менее активны)



**«Заячья губа» (сверху)
и
«волчья пасть» (снизу)**





Кури.
Тебе идёт.



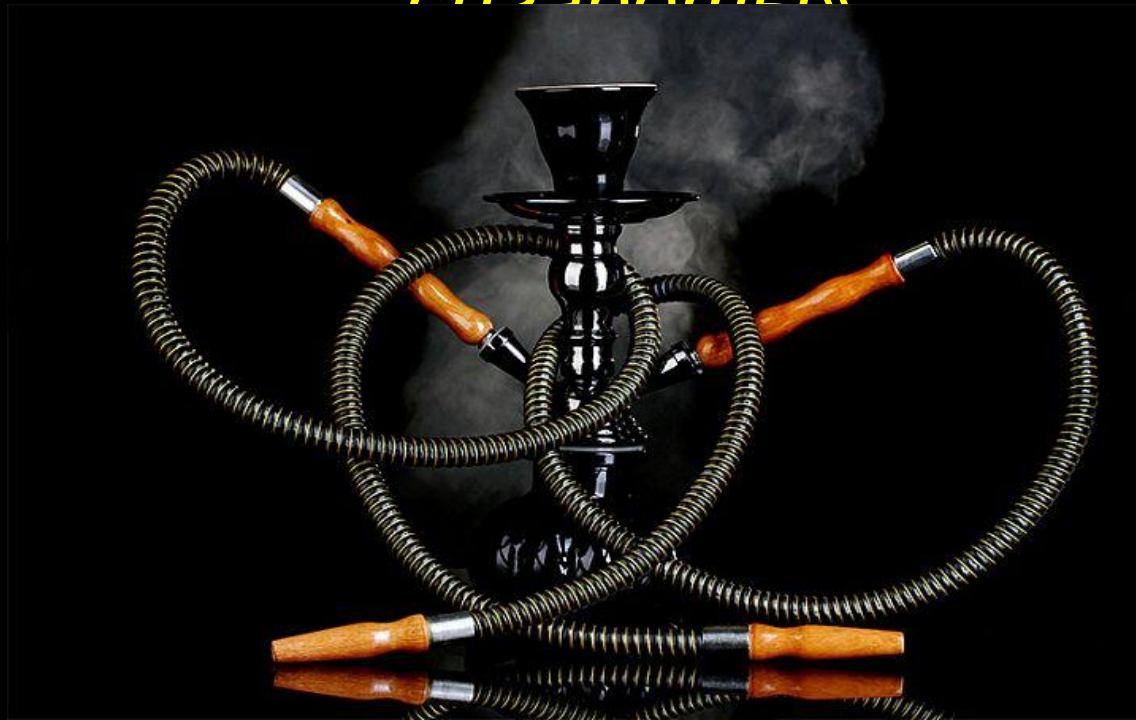
Папа курил.
Сын дышал. Раку нет разницы.

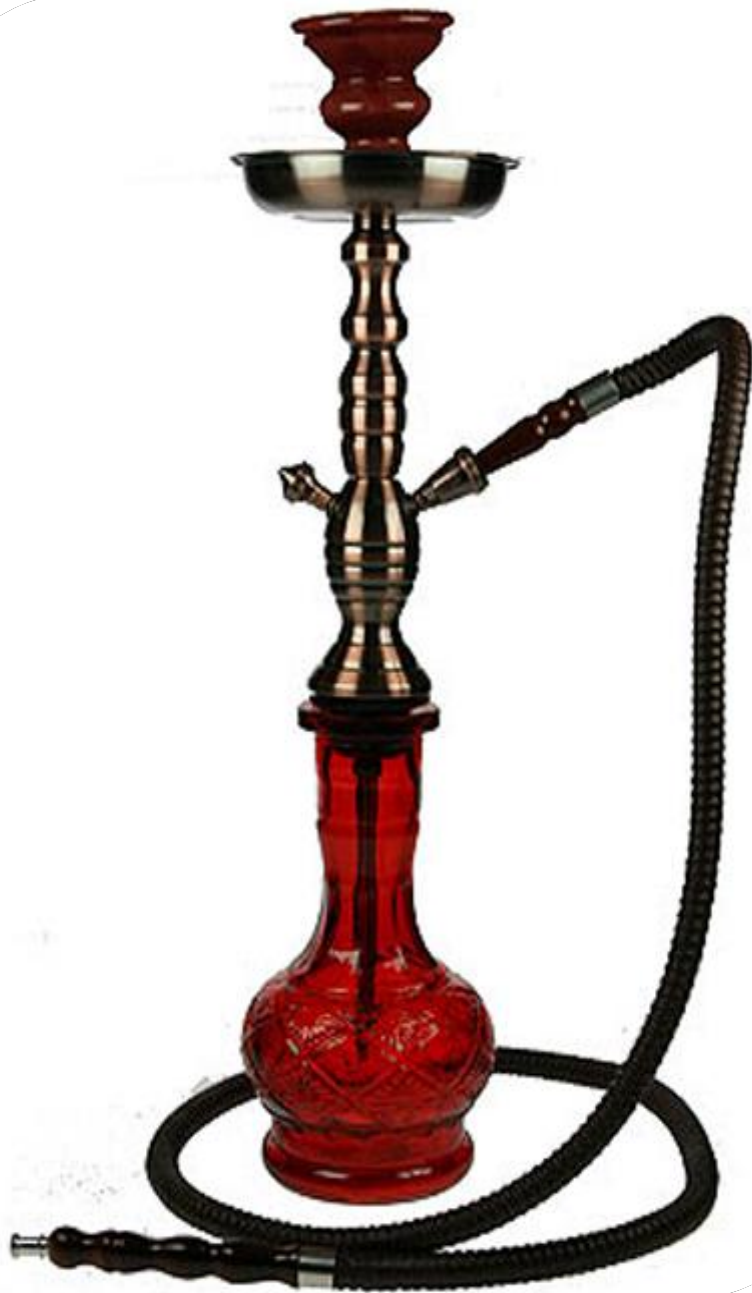


Вред кальяна

Часто можно услышать:

«У меня нет вредных привычек. Я не курю. Кальян не вреден, это же не сигареты»





Кальян – традиция Востока, которая применялась как релаксant и во время деловых переговоров.

Состоит их резервуара с водой, трубки для табака и мундштука для курения табачной смеси.

Факты, подтверждающие вред кальяна

- смесь в кальяне нагревается до 400°C;
- компоненты дыма не растворяются в воде и напрямую проходят в легкие;
- за «сеанс наслаждения» кальяном в организм поступает такое количество смол как от курения 60 сигарет!
- табачные смеси не подвергаются контролю (на них нет ГОСТа);

- *ароматические добавки в смеси вызывают привыкание и наркотическую зависимость;*
- *моноокись углерода расширяет сосуды и вызывает опьянение;*
- *наконечник и мундштук содержит споры гриба Аспергилл, туберкулеза, синегнойной палочки, стафилококк;*
- *употребление кальяна на спиртных напитках вызывает алкоголизм (этиловый спирт с дымом напрямую попадает в головной мозг):*



***Курить дальше
или бросать?***

***Это Ваше
решение...***

***Главное,
чтобы оно было
верным и
приносило пользу***



Всё справедливо.

Ты уничтожаешь сигарету, сигарета уничтожает тебя.