

**Презентация к классному часу
по теме:
«Курить-здоровью вредить»**

(8 класс)

- **Цель:**

Формирование у учащихся сознательного негативного отношения к курению и понимания необходимости вести здоровый образ жизни

- **Задачи:**

- информировать учеников о вредном влиянии табачного дыма на организм человека;
- показать влияние курения на физическую и умственную работоспособность учащихся;
- использовать результаты исследовательской работы учащихся с целью предупреждения курения

Вещества, содержащиеся в табаке

- НИКОТИН
- эфирные масла
- окись углерода
- углекислый газ
- аммиак
- табачный деготь
- радиоактивные вещества





Эфирные масла



Аммиак

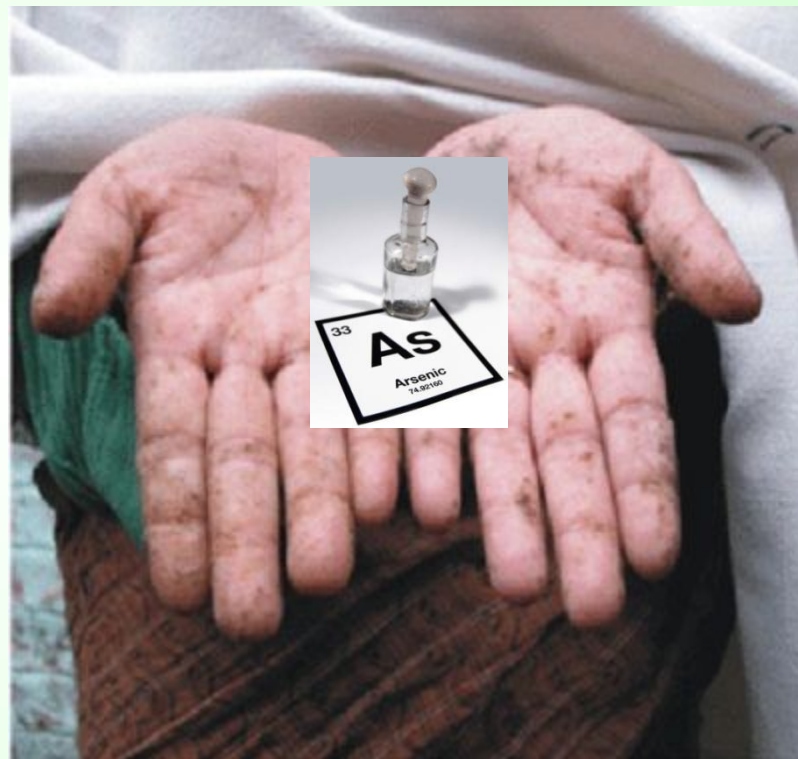
Угарный и углекислый газ



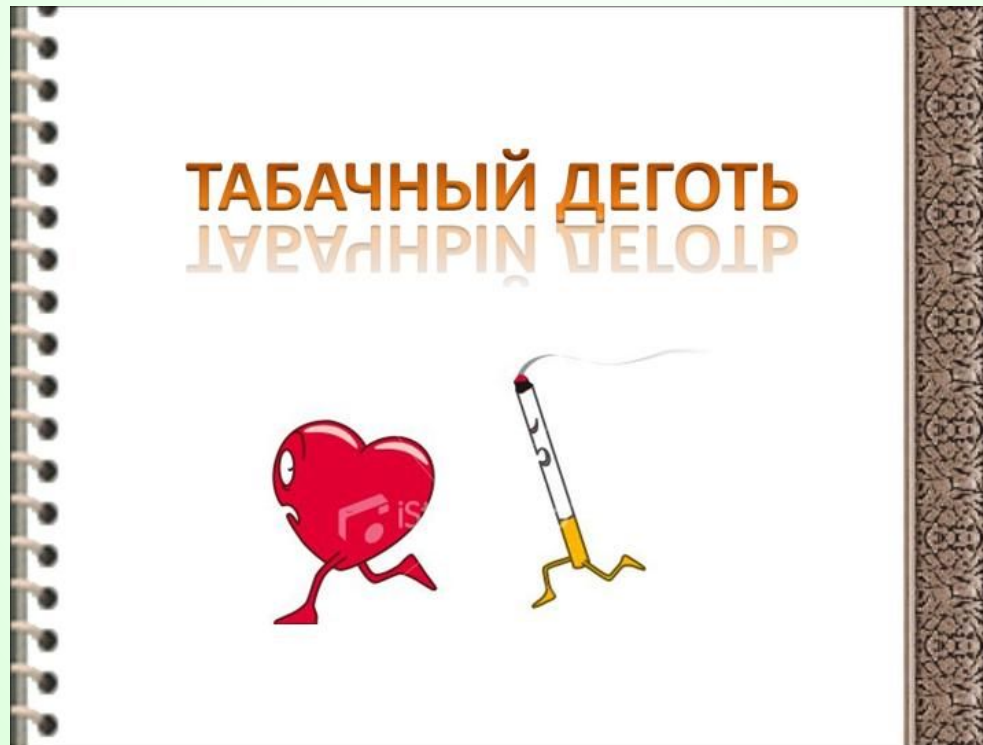
Цианистый водород
“разбойничает” в бронхах.
Цианистый водород повреждает
этот механизм, в дыхательной
системе начинают накапливаться
токсичные вещества. Какие? В
табачном дыме есть
радиоактивные компоненты –
радий-226, радий-228, полоний-
210, торий-228. Четко установлено,
что радиоактивные компоненты
являются канцерогенами. Пачка
сигарет в день – это 500 рентген
облучения за год! Так что даже
один раз “попробовать” – вредно и
опасно. Прежде чем сделать эту
глупость, протяни курильщику
белый носовой платок, пусть он
выдохнет затяжку через ткань. На
платке расплывается коричневое
пятно.



Радиоактивные веществ



- Табачный деготь содержит около сотни химических веществ, в том числе мышьяк, радиоактивный изотоп калия, целое семейство канцерогенов: бензпирен, дибензпирен, бензантрацен и другие



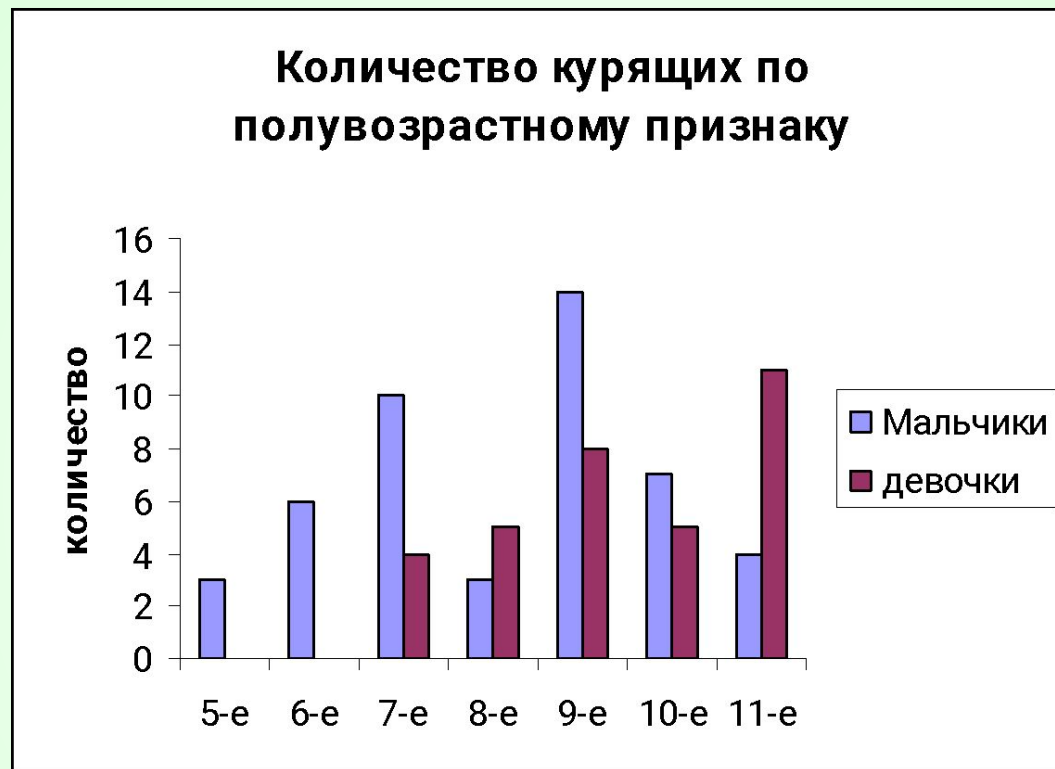
Берегите себя от табачного дыма



Презентация - отчёт

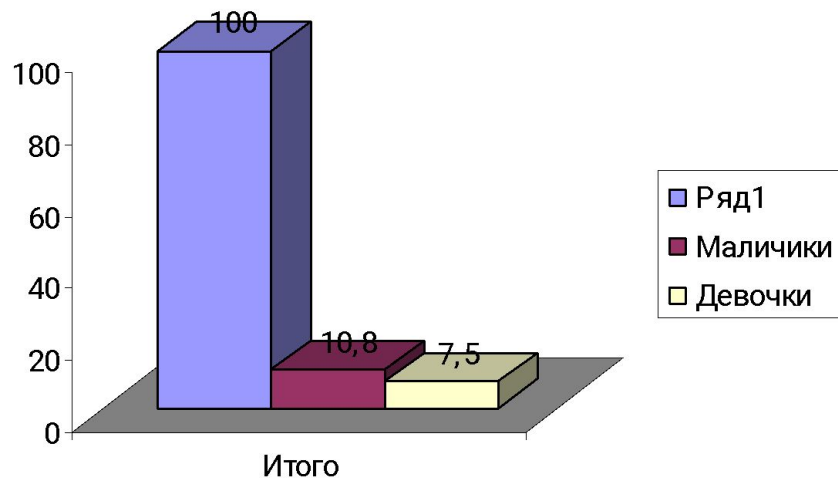
Количество курящих учеников в школе

Классы	Количество учеников в классе	Всего «курящих»	Количество курящих учеников			
			Мальчики	Девочки	% мальчики	% девочки
5-е	74	3	3	0	4,0	0
6-е	51	6	6	0	11,7	0
7-е	88	14	10	4	11,3	4,5
8-е	72	8	3	5	4,2	6,9
9-е	66	22	14	8	21,2	12,1
10-е	41	12	7	5	17,0	12,1
11-е	43	15	4	11	9,3	25,5
Итого	435	80	47	33	10,8	7,5

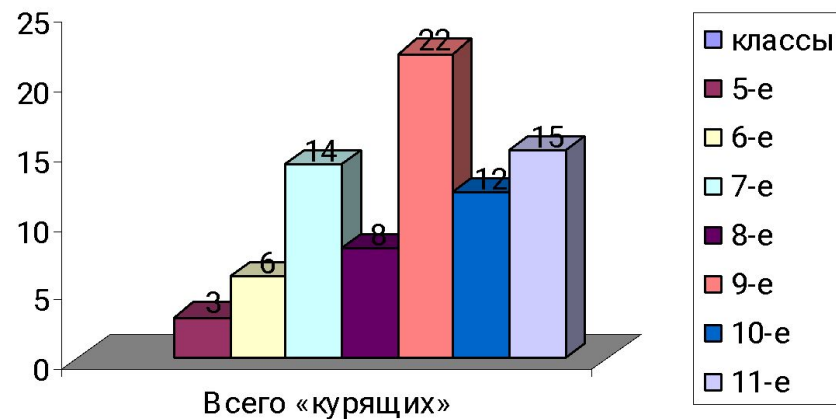


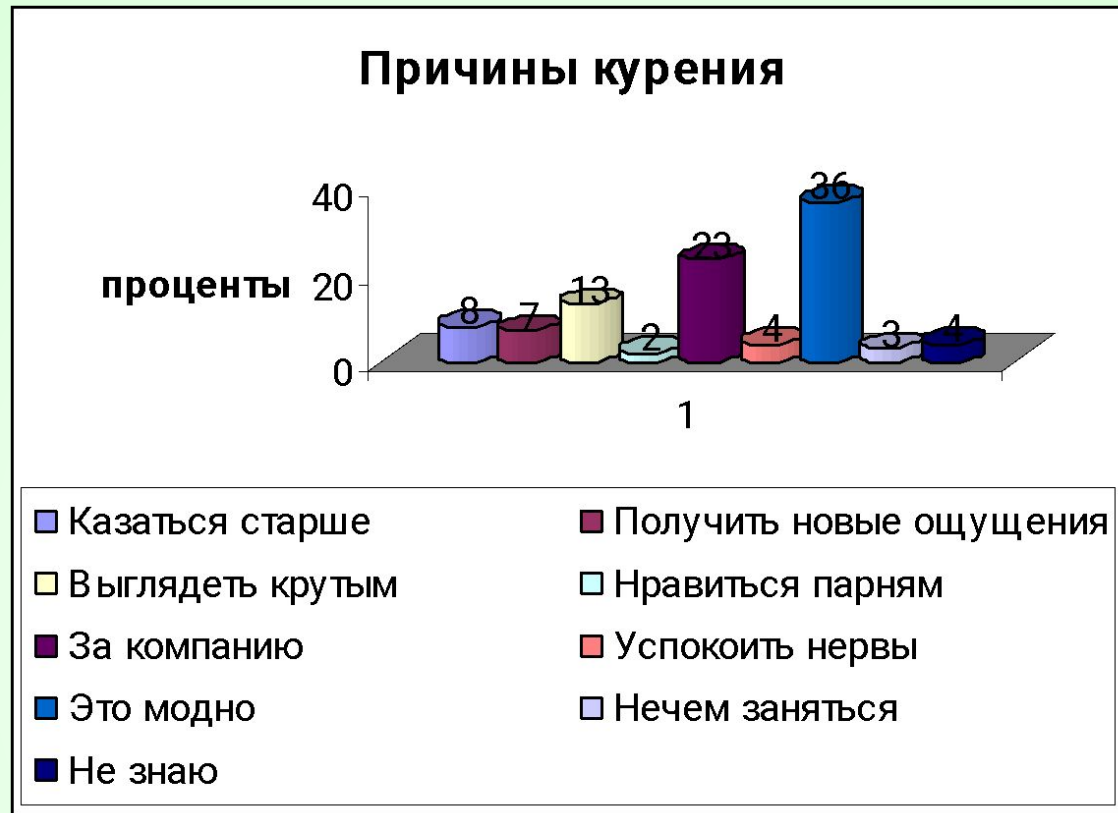
Наибольшее количество курящих наблюдается среди мальчиков 9-х и девочек 11-х классов.

Процент курящих учеников



Количество курящих учеников в школе





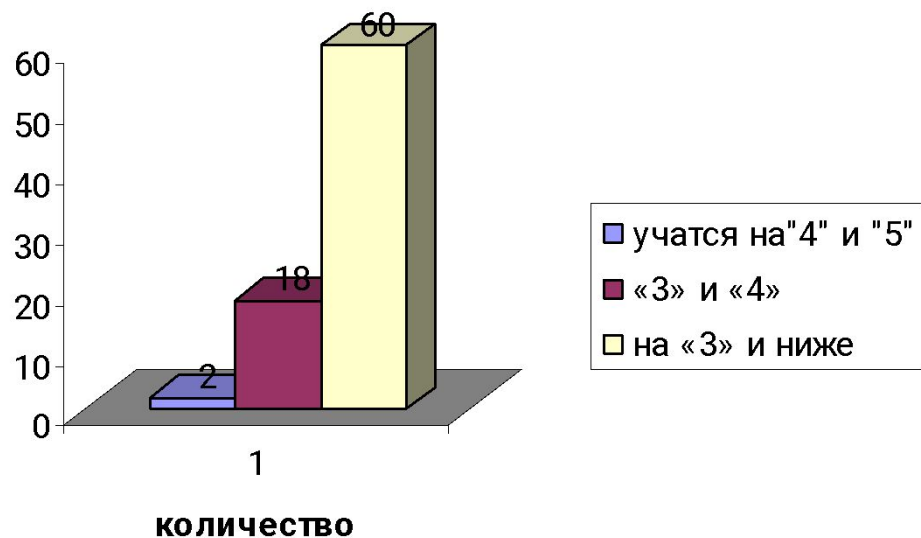
Основными причинами курения являются: 36% учащихся курят, потому что это модно, 22% за компанию, 13% хотят выглядеть крутыми. Это опасное заблуждение. Видимо не все знают, какой вред наносит курение растущему организму. Каждый должен думать не о моде, не о статусе в компании, а о здоровье.

- Ученик № 1 – Снимок Rg № 1234 от 13 .11 2009 года – лёгочные доли не изменены, сосудистый рисунок не усилен. Корни не расширены, очаговых и инфильтративных заболеваний не выявлено Соч – Br. Диагноз: патология грудной клетки не выявлена.
- Ученик № 2 – Ry № 1237 от 13.11.2009 года – диффузные проявления пневмосилероза, сосудистый рисунок усилен, корни лёгких расширены, инфильтративных затемнений не выявлено. Соч – Br. Диагноз: хронический бронхит, псевмосилероз.
- Наше исследование подтверждает то, что курящие чаще страдают заболеваниями органов дыхания.

Выполнение нормативов

Нормативы и Наименование	Выполнение	
	Курящие	Некурящие
Стайерский бег 3км (16 мин.) 1,5 км (8 мин.) 1км (5 мин.)	16 мин. 9 мин. 5 мин.	15 мин. 7 мин. 30 сек. 4 мин. 15 сек.
Скакалка 2 мин. (180 раз) 1 мин. (100 раз) 30 сек. (70 раз)	190 раз 110 раз 82 раза	210 раз 130 раз 96 раз
Спринтерский бег 100м (19 сек.) 30м (5 сек.) 20м (3 сек.)	20 сек. 6 сек. 4 сек.	18 сек. 4 сек. 3 сек.
Игра Футбол Баскетбол	Быстро устают, но игру доводят до конца	Участвуют на протяжении всей игры, долго не испытывают усталость

Успеваемость курящих учеников



из 80 курящих учеников на «4» и «5» учатся - 2 ученика; на «3» и «4» - 18; на «3» и ниже – 60.

Критерии общего состояния учащихся

Показатели	Курящие (%)	Некурящие (%)
Повышенная нервная возбудимость	24	10
Плохая память	12	5
Плохое общее физическое состояние	32	14
Медленно соображают	26	18
Часто болеют	33	19
При беге увеличивается частота сердечных сокращений	60	23

Игра «Лестница»

«Расставить указанные этапы принятия решения в порядке их осуществления по ступеням лестницы».

1. Принять решение (увидеть себя без сигареты).
 2. Купить вместо сигарет семечки, конфеты и т.д.
 3. Сказать «нет» себе (принять решение).
 4. Сказать «нет» друзьям, окружающим.
 5. Выработать мотивацию (для чего я бросаю курить).
 6. Отблагодарить себя.
- Обсуждение 5 минут.

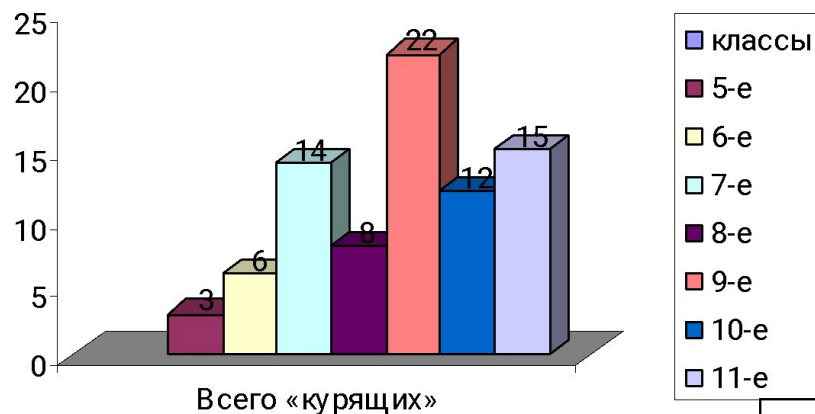
"Пассивное курение"



Профилактические мероприятия

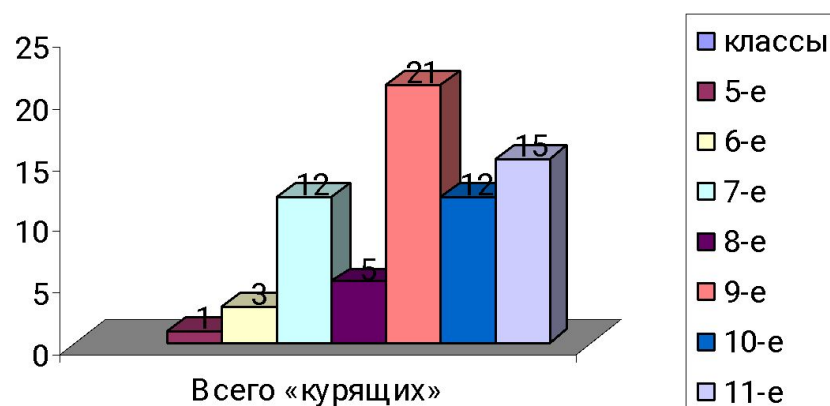


Количество курящих учеников в школе



Вывод: своевременное проведение профилактических мероприятий сыграло положительную роль. Процент «курящих» снизился до **15,86%** (уменьшился на 2,4%) или на одиннадцать учеников.

Количество курящих учеников после проведения профилактических мероприятий



Мы губим себя.... А зачем? Не
понятно...

Ведь каплей смолы можно лошадь
убить...

Стихом к молодым обращаюсь
ребятам:

- Покуда не поздно – бросайте курить!

Владимир Кухарь