



Беседа

«Курить - здоровью вредить»





Цели проекта:

- Обосновать опасность табакокурения для здоровья и жизнедеятельности человека.
- Выработать у обучающихся убеждённость в том, что «пассивное» курение тоже опасно для окружающих.
- Провести тестирование с целью выявления никотиновой зависимости у обучающихся и дать советы по преодолению желания курить.

Подготовить презентации с использованием ИКТ по результатам исследования.



Воздействие никотиновой зависимости на человека

Табачный дым содержит более 4000 компонентов из них – 43 известных канцерогенов:

- смолы,
- никотин,
- бензапирен,
- оксид углерода,
- аммоний,
- диметилнитрозамин,
- формальдегид,
- цианистый водород,
- акролеин,
- остатки пестицидов,
- полоний-210,
- калий-40,
- радий-226,
- радий-228,
- торий-228,
- 4-аминобифенил,
- толуол,
- N-нитрозометилэтиламин,
- гидразин,
- нитрометан,
- нитробензол,
- изопрен,
- ацетон,
- ацеталь
- дегид,
- бензин



Влияние курения на интеллектуальную деятельность человека

Никотиновая зависимость, или попросту курение, - самая распространенная на земле: в общей сложности курит каждый второй житель нашей планеты. Именно поэтому мы относимся к этой зависимости как к довольно безобидной забаве. А зря.

Но давайте, прежде чем говорить о вреде курения, поговорим о том, а какое именно удовольствие получает курильщик от сигареты? Конечно, прежде всего - это химическое воздействие никотина на головной мозг. Никотин является по своей химической природе стимулирующим средством, подстегивающим работу мозга и вызывающим легкую эйфорию. Поэтому многим кажется, что сигарета улучшает мыслительный процесс. Но если человек в качестве доказательства интенсивности своей интеллектуальной деятельности показывает полную пепельницу, то вероятно, вскоре он вообще не сможет думать без сигареты – мозг откажется работать самостоятельно... Кстати, в итоге никотин дает не просветление, а помутнение мозгов. И те люди, которые курят на рабочем месте "ради улучшения процесса мышления", на самом деле, скорее всего, работают немного из-под палки



Почему подростки начинают курить ?

- Почему «в один прекрасный день» он вдруг решает поджечь траву у себя во рту ?
- С помощью социологических исследований были выявлены следующие причины.
- Во –первых, возникает желание быть похожим на взрослых.
- Опасные последствия курения в молодости не пугают, молодые люди уверены в своём бессмертии.
- Много зависит от людей, которые окружают : они либо курят, либо нет.
- И тогда молодой человек под их влиянием либо курит, либо нет.





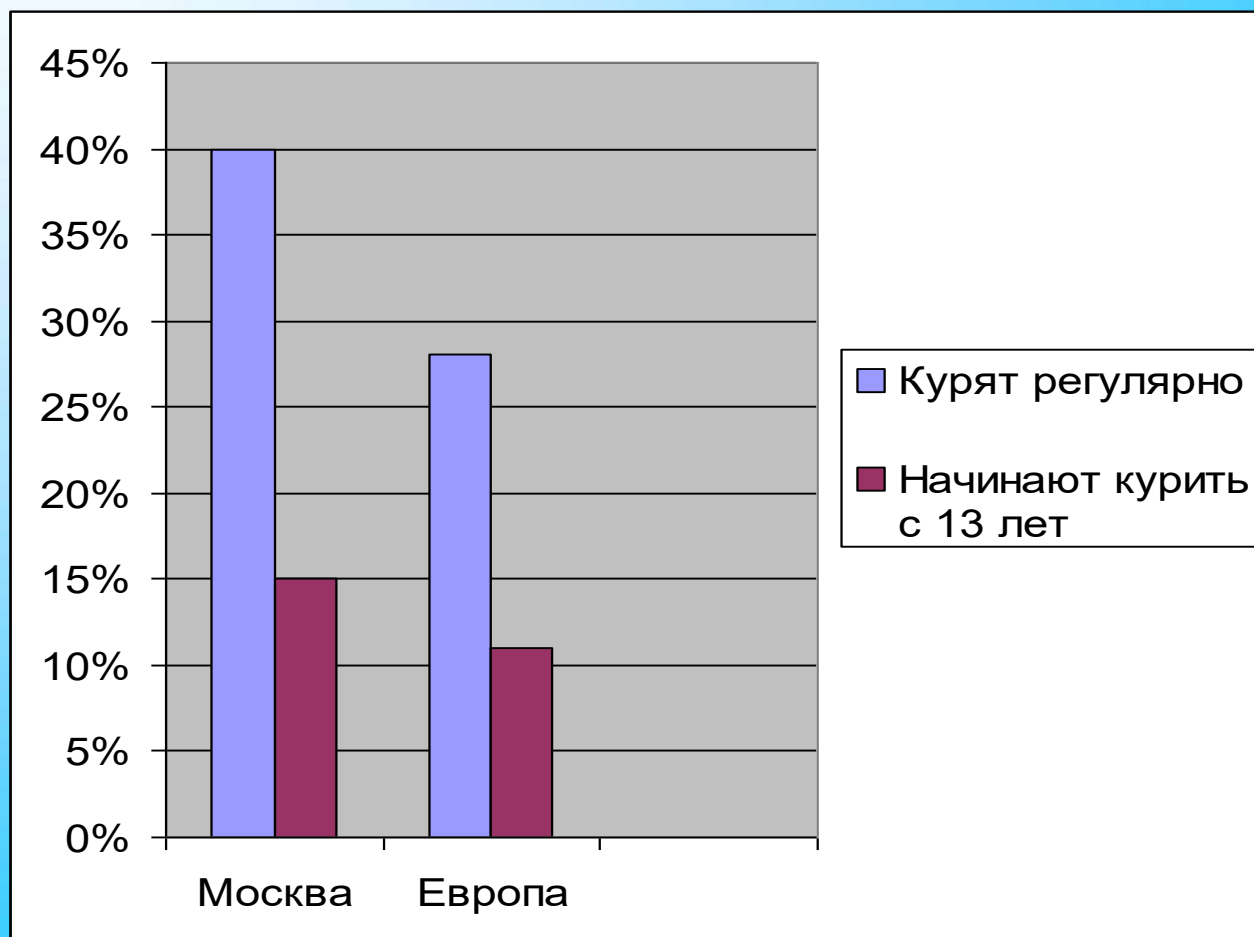
Почему девочки начинают курить?

- Девочки бывают недовольны своей комплекцией, начинают курить, чтобы похудеть
- А в результате получают все признаки курильщика: грубый голос, серый цвет лица, жёлтые зубы и все сопутствующие курению заболевания (некоторые из заболеваний ещё больше увеличивают вес).





Итоги исследования подросткового курения





причины подросткового курения в представлении подростков (открытый вопрос)

- Подростки назвали множество причин, объясняющих, почему их сверстники курят; чаще других (31%) называлось желание самоутвердиться, выглядеть независимо. В ответах на открытый вопрос, допускавший несколько ответов, наиболее часто встречались следующие:



желание быть похожими на взрослых, подражать взрослым	22%
никотиновая зависимость	13%
удовольствие от курения	14%
"за компанию", не выделяться из друзей, которые курят	12%
любопытство / желание попробовать	10%
нечем заняться / избыток свободного времени	7%
курение помогает снять стресс	6%
влияние сверстников	4%



Как ограничить курение?

- Не держать пачку сигарет под рукой.
- «Пренебрегать» сигаретой- не торопиться закурить.
- Курить только в специально отведённом для этого месте.
- Во время курения не заниматься никакими другими делами.
- Соблюдать запрет на курение в определённые часы.
- Выкурив сигарету, незамедлительно устранять все следы курения.

НЕ КУРИТЬ !



NO SMOKING.RU

Давайте вести здоровый образ жизни!

