

«Колумб Америку открыл! Великий был моряк! Но заодно он научил Весь мир курить табак.

От трубки мира у костра раскуренной с вождем

Привычка вредная пошла в масштабе мировом...»

История табакокурения

- В 15 веке Христофор Колумб завёз табак в Европу
- В 16 веке накапливаются факты о вредном влиянии табака на организм, годы преследования и жёсткого наказания продавцов табака и курильщиков
- В 17 веке введение смертной казни за курение и продажу табака (1634 г.), введение телесных наказаний курильщиков, запрещение ввоза табака в Московское государство. Затем снятие запретов на курение, ввоз, продажу, выращивание табака при Петре 1, 1697г.
- В 18 веке строительство в России табачных фабрик
- 19 век 21 век табачная эпидемия

Задачи:

- Предоставить объективную информацию о вреде курения, о значимой роли положительного примера в формировании здоровых установок у детей;
- помочь родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку;
- Способствовать формированию привычки здорового образа жизни школьников.

Мифы и факты о табаке

Миф	Факт
Курят все.	По статистике курит меньшинство населения.
Все взрослые курят.	В нашей стране 50% мужчин и 75% женщин не курят.
Бросить курить легко.	Большинство курильщиков безуспешно стараются бросить курить.
Курение опасно только для того, кто курит.	Врачами установлено, что курение опасно и для тех, кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым.

О табаке



Табак курительный (Nicotiana tabacum), травянистое растение семейства пасленовых (Solanaceae), широко разводимое ради своих листьев, которые скручивают в сигары, режут для набивания сигарет, папирос и трубок, перерабатывают в жевательный и размалывают в нюхательный табак. Кроме того, они служат сырьем для промышленного получения никотина, используемого для производства многих инсектицидов.

Табачный дым



Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, 40 из которых вызывают рак. В дыме присутствуют радиоактивные вещества, полоний, свинец, висмут. Человек выкуривающий пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения в 500 рентген.

Пассивное курение



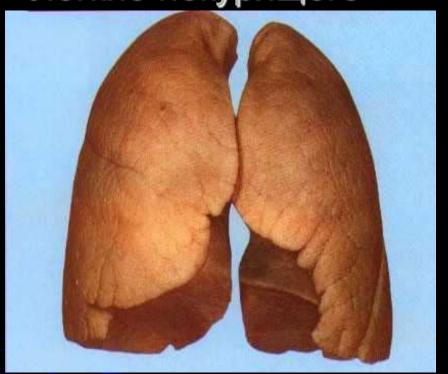
Пассивным курением

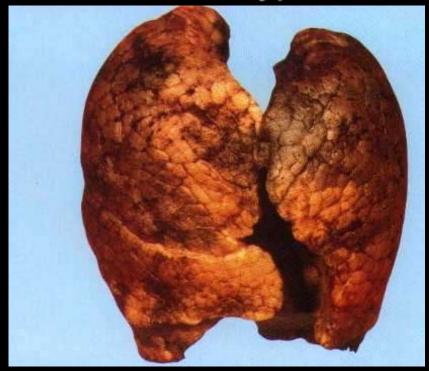
называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящих. Курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие «курят».

Последствия курения

Лёгкие некурящего

Лёгкие курящего





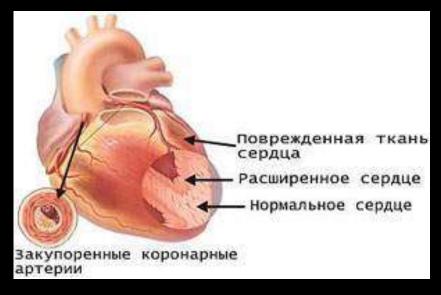
Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме содержится более 4 тыс. химикатов включая высокотоксичные и вещества вызывающие рак. Например формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями,

затрудняющими дыхание.

Поражение мозга. Болезни сердца.



Инсульт возникает тогда, когда кровеносный сосуд, доставляющий в головной мозг кислород, закупоривается тромбом или другими частицами. Тромбоз церебральных сосудов — самая частая причина инсульта. Тромбоз означает формирование тромба из крови и нарушение кровоснабжения головного мозга.



Курение — основная причина поражения коронарных артерий, что может приводить к инфаркту миокарда. У курильщиков повышен риск атеросклероза (закупорки артерий) и других изменений, поражающих сердечно-сосудистую систему. Курение само по себе повышает риск заболеваний коронарных артерий, а в сочетании с другими факторами эти заболеваниям становятся еще более вероятными.

Страдают дети



▲ Врач проверяет слух у маленькой пациентки.



Для ребёнка жить в доме, где курят, очень вредно. У детей младшего возраста могут возникнуть проблемы с дыханием. Замечено также, что дети, родители которых курят, чаще страдают заболеваниями уха, горла и носа. Если ребёнок серьёзно болен, например, если у него астма, то ему категорически запрещено находиться в прокуренном помещении.

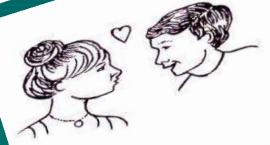
Маленькие дети только познают мир и поэтому очень любознательны. Они тянут в рот всё, что попадается им под руку. Табак, если его разжевать, может вызвать отравление. Малыш, нашедший в пепельнице окурок и проглотивший его, скорее всего, заболеет. Если же он обнаружит пачку сигарет и съест целую сигарету, то может умереть.

Веские причины отказа от





Я избавлюсь от утреннего кашля, и мне станет легче дышать.



мое дыхание станет свежим. и я буду лучше выглядеть.





Положительный пример родителей



у моих детей будет больше шансов вырасти здоровыми



Я подам хороший Своим детям.

Здоровый образ жизни школьников





Сделай правильный выбор!



- ◆Табак уму не товарищ.
- Курильщик сам себе могильщик.
- ◆Кто куриттабак тот самсебе враг.

■ <u>Начинать</u> антитабачную (и антиалкогольную) пропаганду необходимо, когда ребенок еще бегает в коротких штанишках. Используя любую жизненную ситуацию, из которой наглядно видно, что курение и алкоголь приносит организму вред, любую историю, увиденную по TV, – своими репликами показывать отношение к этим явлениям. Все услышанное накапливается у ребенка в голове.



■Надо загодя создавать ребенку окружение, то есть с умом выбирать школу, класс, кружок или спортивную секцию — детский коллектив, где наш ребенок будет находить друзей



■ А потом надо работать с этим окружением: знакомиться с друзьями, приглашать их в дом, разговаривать с ними, с кем-то ненавязчиво дружбу поощрять, когото ненавязчиво отсекать. В 11–12 лет мнение сверстников более значимо для ребенка, чем мнение родителей. Подросток очень остро хочет быть «как все», то есть как все его друзья.



- Нельзя курить при своем ребенке!

•Но так уж случилось, что ребенок закурил: мы не успели поработать на предупреждение. Что делать теперь? Найти правильную форму для выражения своего отношения к этому событию! Подростки обычно бывают против не сути наших требований. Их возмущает форма предъявления этих требований.



■Попробуйте поговорить с ним, как со взрослым, то есть дайте ему возможность самому принять решение. Подростки сейчас так жаждут все решать сами. Можно сказать: «Кури, но знай, что тебя ждет...» И дальше излагаем то, что произведет на наше чадо наибольшее впечатление: и про кислородное голодание развивающегося мозга и про несовместимость курения и спорта... Девочкам — про маловесных, слабеньких детей, которые рождаются у курящих мам. В общем, кури, но знай свою судьбу. И, как это ни покажется странным, подросток, которому позволили самому принять решение, делает правильный выбор.



за Вами!

«Жить или курить» – выбирайте сами...



Кто сигару поджигает – Жизнь на годы сокращает, Окружающим, себе, Может быть, тебе и мне!

