



31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ ТАБАКА



«Утверждаю»
Директор ГБПОУ СПТК
_____ А.С.Поваров

ПЛАН
мероприятий посвященных всемирному Дню без табака

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственные
1. Воспитательная работа			
1.1	Профилактика вредных привычек Классный час Инфоурок	16 по 30 мая	Зам. директора по УВР
1.2	Звезды против курения: - В. Лановой - актер кино и театра, Народный артист СССР и РСФСР, получивший наибольшую известность благодаря ролям в фильмах «Павел Корчагин», «Алые паруса», «Война и мир», «Анна Каренина» и «Офицеры». О курении. Отрывок из телепередачи "Линия жизни". ВКонтакте — источник видео	16 по 30 мая	Зам. директора по УВР
1.3	Акция в общежитии «Меняем сигарету на конфету»	27.05.2020г.	Воспитатели общежитий
1.4	ПАМЯТКИ: - Курение или здоровье – выбор за вами! - Курение помогает людям, боящимся поправиться: - они умирают худыми. От рака легких. - Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты на. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина. - Курение тушит в женщине священный материнства, и зажигает в ней адское пламя ого самоубийства. - Курение это не просто привычка, а определенная форма наркотической зависимости. - Мысли о красоте спасают не только мир, но и женщину от курения, курящая		Зам. директора по УВР

	женщина не может быть красивой.		
2. Работа социального педагога			
2.1	Онлайн- классный час «Курение: за и против»	26.05.2020г.	Социальный педагог
2.2	Размещение в официальной группе ВКОНТАКТЕ и Центр поддержки СПТК информации о профилактике и о проведении Всемирного дня без табака	20.05.2020г.	Социальный педагог
2.3	Разработка буклетов «31 мая Всемирный день против курения»	22.05.2020г.	Социальный педагог
2.4	Презентация «Влияние курения на организм»	02.06.2020г.	Социальный педагог
3. Работа педагога-психолога			
3.1	Диагностика - Анонимное онлайн-анкетирование «Курение и Здоровье». Цель: Создание условий для осознания обучающимися негативных последствий курения и для отказа от курения. Изучение отношения подростков к здоровому образу жизни и к употреблению табака.	20-31 мая 2020 года	педагог-психолог
3.2	Коррекционно-развивающая работа Дистанционное проведение тренингового упражнения “Давай покурим”. Цель: Групповой поиск различных доводов против курения.	21-31 мая 2020 года	педагог-психолог
3.3	Консультирование - По результатам дистанционного анкетирования. -По результатам коррекционных профилактических занятий.	До 5 июня июнь 2020 года	педагог-психолог
3.4	Просветительская работа Профилактика курения –электронный вариант книги Аллена Карра «Легкий способ бросить курить».	25 мая 2020 года	педагог-психолог
3.5	Методическая работа Анализ анкетирования. Подготовка сводных таблиц, справок и прочей документации по результатам анкетирования и консультаций. - Работа по ведению группы ВКонтакте.		педагог-психолог



КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ – ВЫБОР ЗА ВАМИ.



Курение является одним из основополагающих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Таким образом, определяется, что у курильщиков риск смертности от инфаркта составляет на четыре процента выше, чем у некурящего человека.

Курение – одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Курение способно вызвать смерть мучительного и медленного характера, доказано, что более девяноста процентов диагностируемого рака легких связано с курением. Табачный дым повреждает эпителий дыхательного характера, тем самым обуславливает кашель курильщика, заболевания бронхов, рак легких.

Курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком. Скажи, нет курению, сейчас!

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В средней суточной норме курильщика содержится 130 мг никотина. Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе: цианид; мышьяк; синильная кислота; угарный газ и др.



В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

Хочешь жить – бросай курить



Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника. При этом вред от курения сигарет большинством представителей сильного пола игнорируется. Хотя прямая взаимосвязь между ухудшением генофонда и рождением больных детей с тем, что их отцы курили, уже давно доказана.

Ущерб, наносимый сигаретами, по масштабу превосходит все известные крупномасштабные аварии и техногенные катастрофы. Всемирная организация здравоохранения сообщает в своих материалах, что ежегодно от заболеваний, вызванных этой пагубной привычкой, в мире умирает свыше 5 000 000 человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака.

Курение помогает людям, боящимся поправиться: они умирают худыми. От рака легких.

Рак легких

Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть.



Рак легких у людей, употребляющих табак, встречается в 10 раз чаще. Регулярное заглатывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. В легких человека с никотиновой зависимостью оседают и накапливаются смолы, способствующие развитию заболеваний дыхательной системы, в том числе смертельных.

Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Пульс человека, употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем у некурящего. Таким образом, нагрузка на сердце у него примерно на 20% выше нормы. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей — гипоксию.

Отравление никотином через курение подтачивает у человека и физику, и психику.



От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту. Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.

Ущерб здоровья, который наносится никотиновыми палочками, можно сравнить, разве что, с масштабными техногенными катастрофами. Не нами было сказано, что капля никотина способна убить лошадь.

Самый лучший способ бросить курить — не начинать курить с детства.



Привычка курить особенно опасна для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств такова плата за детское и подростковое курение. Школьники курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, слабо успевают, часто нарушают дисциплину. У подростков никотин поражает в первую очередь еще неокрепшую нервную и сердечно-сосудистую системы.

Кроме того, стоит понимать, что сигареты ухудшают усваивание полезных веществ организмом человека, что в подростковом возрасте особенно опасно. Школьникам жизненно необходимо витамины и минералы, чтобы развиваться полноценно. А отравляющие сигаретные вещества лишают их всего э

Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина.



Сигареты влияют и на потенцию, делая мужчину несостоятельным в постели, такую

Вред курения для мужчины проявляется в нездоровом оттенке лица, сухости кожи, раннем появлении морщин, наличии синих кругов под глазами.

курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с некурящими. Дым угнетает деятельность мозга, делая его слабым, для восприятия больших объемов информации и таким образом ухудшая память. Противостоять губительной зависимости не могут даже полезные привычки, например посещение бассейна или спортзала. Мало того, что курильщик не сможет прожить полноценную жизнь из-за постоянных проблем со здоровьем, так, например, среди мужчин, заболевание язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курили, но и сам срок жизни курильщика, в среднем, сокращается на 10-15 лет. Подумайте, нужна ли вам такая жизнь?

Мысли о красоте спасают не только мир, но и женщину от курения, курящая женщина не может быть красивой.



Так и женщины, которые курят, страдают фригидностью в 2,5 раза чаще по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов. Курящие женщины страдают от кашля, осиплости голоса, неприятного запаха изо рта. Их кожа становится дряблой, сильно желтеют зубы. У курильщиц рано наступает старение и половое увядание.

Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Курильщики нервно истощены больше, чем другие. Они расшатывают свою нервную систему, живя от сигареты до сигареты и готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Вследствие нарушения правильного течения нервных процессов человек становится раздражительным, неуживчивым, у него развивается, как говорят, «тяжёлый характер».

Курение тушит в женщине священный огонь материнства, и зажигает в ней адское пламя медленного самоубийства.



Курение беременных женщин — это актуальные проблемы, масштабы которых велики, а последствия плачевны. Самый большой вред курение наносит не рожденным

детям. Будущие мамы, не отказавшиеся во время ожидания малыша от никотиновой зависимости, могут с большей вероятностью родить ребёнка, имеющего врожденные пороки развития. Весь никотин, угарный газ, бензапирен и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку. Большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве.

Всякий курильщик должен знать и понимать, что он отравляет не только себя, но и других



Влияние пассивного курения у некурящих людей проявляются практически мгновенно, это кашель, раздражение слизистой оболочки глаз, головные боли и головокружение. Но оказывается не менее опасно пассивное курение, когда человек вдыхает табачный дым в закрытом помещении. В накуренной комнате содержатся вредные компоненты, которые находятся в сигаретном дыме. Человек, находящийся рядом с курящим, вместе с ним также вдыхает всевозможные яды и токсины. Вообще вдыхание табачного дыма гораздо опаснее для детей.

Так, пассивное курение ежегодно служит причиной возникновения астмы у 8-26 тысяч детей, бронхитов — у 150-300 тыс. Согласно данным ВОЗ от пассивного курения ежегодно умирает примерно 600 000 людей.

Курение это не просто привычка, а определенная форма наркотической зависимости.



Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Это неверно по двум причинам. Во-первых, привычки иногда очень трудно изменить. Во-вторых, курение это не просто привычка, а определенная форма наркотической зависимости. Несмотря на то, что курение табака является сильной привычкой, а также формой наркотической зависимости, миллионам людей удалось бросить курить.

Курение или здоровье – выбирайте сами!

Курение в общественных местах запрещено!

В России с 1 июня 2014 года вступили в силу новые нормы Антитабачного закона.

Закон о курении направлен на защиту населения от табачного дыма.

С 1 июня 2014 года вступила в силу вторая часть антитабачного закона.

Теперь запрещено курить во всех людных местах. Нельзя курить на детских площадках, в границах территорий, занятых пляжами, в помещениях социальных служб, на автозаправках, на рабочих местах, лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов. На воздушных судах без ограничения продолжительности полета, на всех видах общественного транспорта, в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем 15 метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метро, а также на станциях метро.

Ответственность за нарушение запрета курения предусмотрена уже действующей с 15 ноября 2013 года статей 6.24 КоАП "Нарушение

установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах".

Штрафы составят от 500 до 1,5 тысячи рублей. За курение на детских площадках нарушителей оштрафуют на сумму от 2 до 3 тысяч рублей. В местах на открытом воздухе, на детских площадках, на пассажирских платформах курильщиков будут штрафовать полицейские. В других местах полномочия получили органы здравоохранения, Ространснадзора, Роспотребнадзора (по линии обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия) и Госпожнадзора.

Вводится также и ряд ограничений и на торговлю сигаретами. Так, с 1 июня запрещена выкладка сигаретных пачек в точках продаж. Запрещена торговля табаком на железнодорожных и автовокзалах, в аэропортах, морских и речных портах, на станциях метро.

В 2013 в России был введен ряд запретов: уже год как нельзя курить на территориях и в помещениях образовательных, медицинских, спортивных, культурных и санаторных учреждений.