

**КУРЕНИЕ
ОПАСНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ!**



ЦЕЛЬ УРОКА:

***Ознакомить учащихся
с разрушающим
действием табака и
табачного дыма на
организм человека***

ЗАДАЧИ:



- 1. Формирование у учащихся стойкого неприятия к курению.**
- 2. Формирование мотивационной сферы здорового образа жизни.**

Данные информационно – справочной службы ИТАР-ТАСС

Население планеты	6 млрд.чел.
Количество курильщиков	1млрд.чел.
Умирают	4 млн.чел. в год (11 тыс.чел. в день)
Население России	142,2млн.чел.
Количество курильщиков	48,4 млн.чел.
Умирают	375 тыс.чел. в год 1030 чел. в день 43чел. в час 32 чел. За 45 мин.

История приобщения европейцев к курению началась так.

Табак родом из Америки. 15 ноября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушёные листья, свёрнутые в трубочку. Они сворачивали в трубки эти большие жёлто зелёные – листья какого – то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. Они курили это растение. «Табаго» – так они его называли. Травя была родом из провинции Табаго.



История вторая.

После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда – во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака – привычная тяга к курению, с которым трудно было совладать человеку.

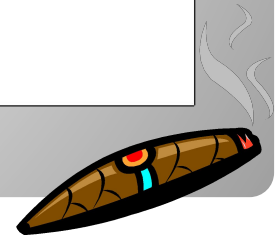
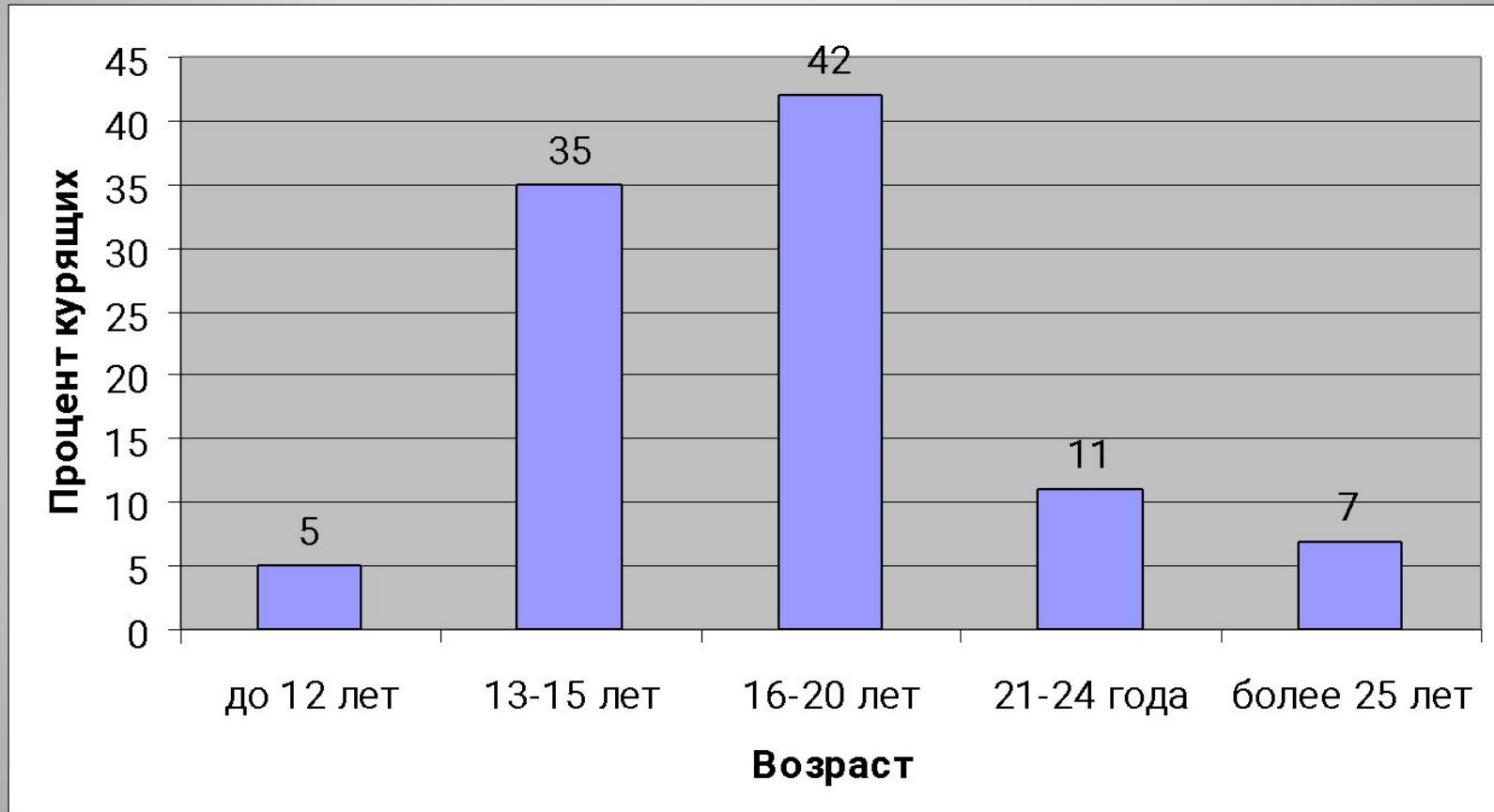


В Россию табак завезли английские купцы в 1585 году через Архангельск.

Царь Михаил Фёдорович вёл жестокую борьбу с курильщиками; уличая первый раз в курении - получал 60 ударов по стопам, во второй раз - отрезали ухо или нос, ссылали в дальние города.



ДИАГРАММА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ В РОССИИ



Причины, заставляющие детей курить:

- **Подражание взрослым**
- **Любопытство**
- **Желание испытать себя**
- **Это модно**
- **Желание выглядеть солидно, круто**
- **Неверие во вредность курения**
- **Помогает сосредоточиться, лучше работать**
- **Способствует похудению**

Дыхательная система

- **Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.
- **Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)
- **Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики,
- **Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).

Химический состав табачного дыма



В момент затяжки, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. Под воздействием высокой температуры из табака и папиросной бумаги образуются различные ядовитые вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота, канцерогенные углеводороды, радиоактивный элемент полоний 20, табачный дёготь, мышьяк, калий и другие.

Фильтры не помогают. Они лишь на 20% задерживают ядовитые вещества.



Последствия воздействия табачного дыма на организм.



Легкие здорового человека и курильщика

Здоровые легкие



Легкие курильщика



Болезни сердца и сосудов

Сердце курильщика



Здоровое сердце



Если ты хочешь:

- - сохранить своё здоровье;
 - - состояться в жизни как личность;
 - - выглядеть молодо и привлекательно;
 - - всегда быть в хорошей спортивной форме;
 - - родить и вырастить здоровых детей;
 - - быть самостоятельным человеком;
 - - не быть рабом вредной привычки.
-
- Не допусти, чтобы табак помешал тебе реализовать свои возможности и поставь большую жирную точку!

ВЫВОДЫ:

- **Болезни, возникающей только от курения не существует.**
- **НО... продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)**
- **Память, умственные способности у курильщика резко снижаются, что ведет к отставанию в развитии от своих не курящих сверстников**
- **Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.**

«Курение - медленное самоубийство».

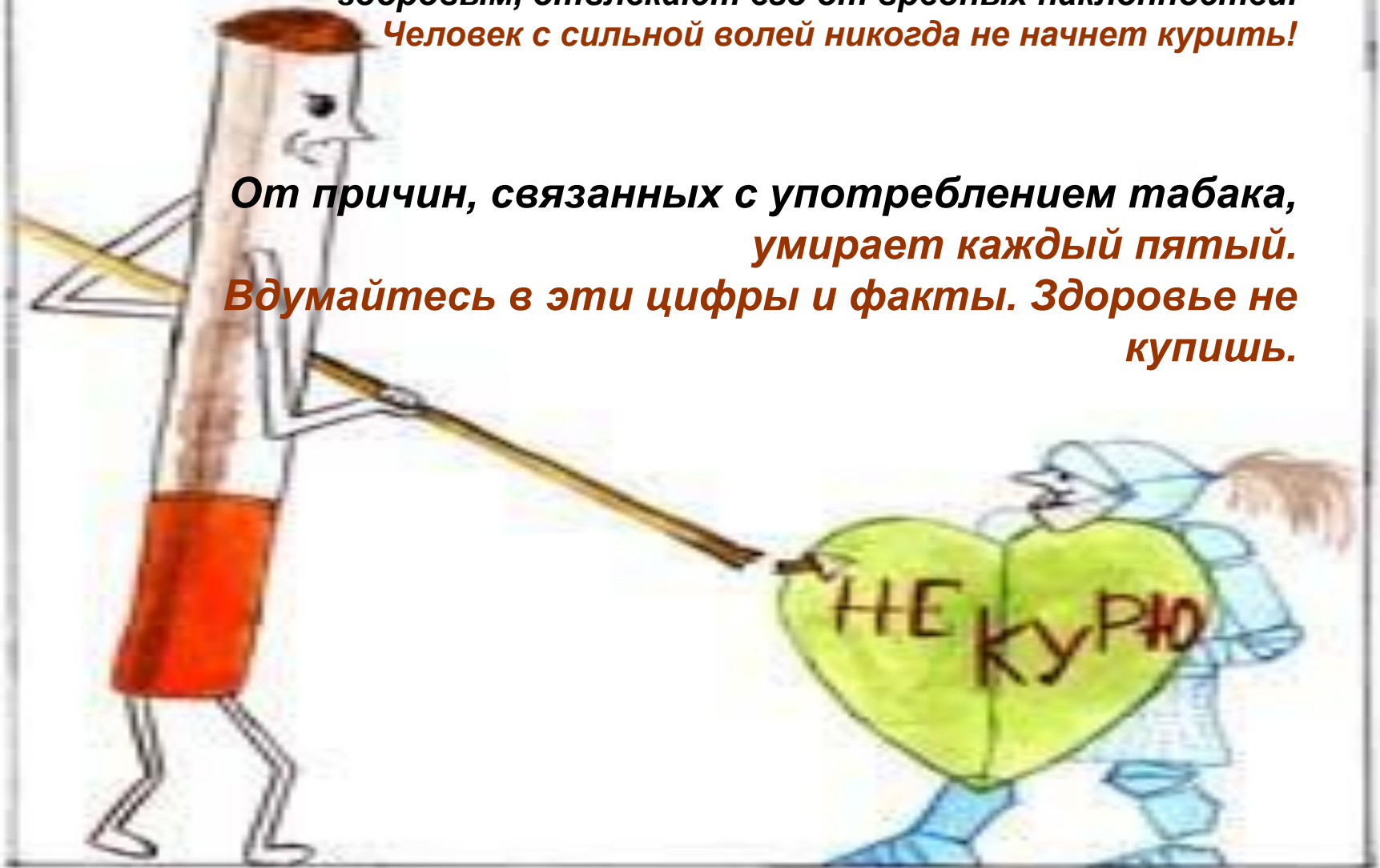
Скажи себе : «Нет!»

**Прекращать дурные привычки надо сразу.
Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым,
здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.**

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

**От причин, связанных с употреблением табака,
умирает каждый пятый.**

**Вдумайтесь в эти цифры и факты. Здоровье не
купишь.**



- **Брось сигарету! Табачный дым**
 - **полон химических ядов!**
- **Брось сигарету – тебе говорим**
Себя отравлять не надо!



Мы желаем здоровья Вам...

to Super from Bank