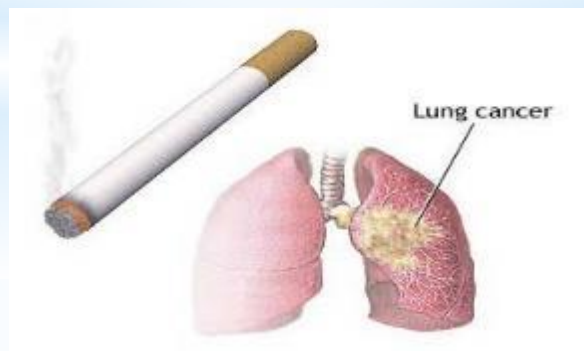


Табачокурение и его влияние на здоровье подростка



* ПРОБЛЕМА

ТАБАКОКУРЕНИЕ

Табакокурение – одна из самых распространенных вредных привычек

знакома и детям и взрослым

ее решение важно для здоровья

среди вредных привычек табакокурение занимает особое место **(по масштабам!)**

Это самая актуальная проблема в среде обучающихся средней школы!

Вопрос: «Почему же так много людей курят»?



* Обсуждение проблемного вопроса:



**Страшны ли последствия
курения?**



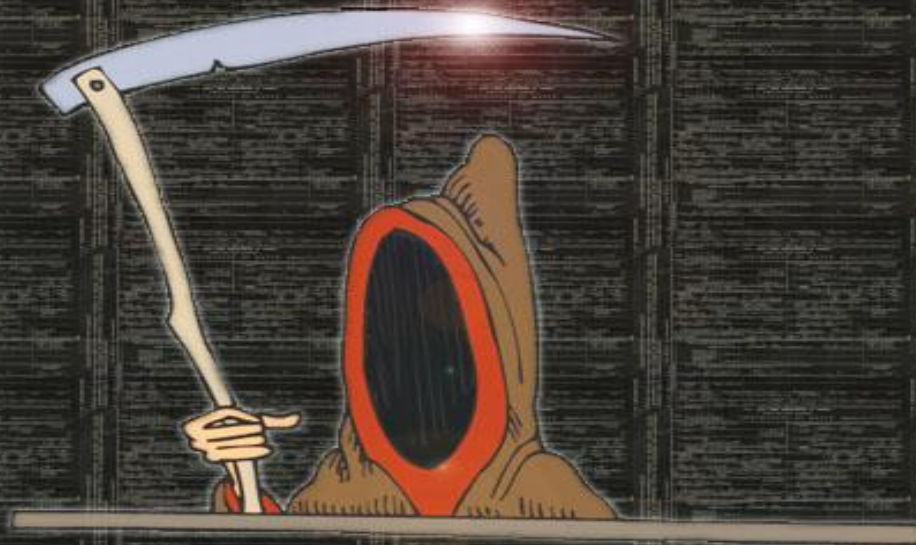
Мифы о курении



**Курение – это социальная
проблема общества?**



Табак... Какой же это наркотик?



ДОКУРИВАЙ, И ПОЙДЁМ ...

В далекую старину о курящих говорили так: «Они жаждут смрада оного и скверны смердящей вкусить и с погаными муку вечную себе исходатайствовать.»

Вредные привычки.

Вредными следует считать те привычки, которые мешают или не дают возможности человеку в течении его жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества.




курение




алкоголизм



наркомания



Курение – привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке.



Никотин – желтоватая жидкость жгучего вкуса, растворимая в воде и жирах, хорошо всасывается слизистыми оболочками и даже кожей. Очень ядовит: смертельная доза – 1мг/кг массы тела.

Птицы (воробьи,
голуби) погибают,
если к их клюву
всего лишь поднести
стеклянную палочку,
смоченную
НИКОТИНОМ.



Кролик погибает от 1/4
капли никотина,
собака - от 1/2 капли.
Для человека
смертельная доза
никотина
составляет от 50 до 100
мг, или 2-3 капли.



МИФЫ О КУРЕНИИ

Миф



«Большинство взрослых и подростков курит»

ПЕРВЫЙ:

Это неправда! Большинство подростков и взрослых не курит!

СРЕДИ ПОДРОСТКОВ КУРИТ НЕ БОЛЕЕ 40% ЮНОШЕЙ И НЕ БОЛЕЕ 27% ДЕВУШЕК

По статистике курит МЕНЬШИНСТВО населения.

ВТОРОЙ:



**«Курение
успокаивает
нервы»**

Это ошибка! Курильщик без привычной сигареты становится нервным, рассеянным, легко отвлекается. Мысль у него одна: «скорее бы затянуться!».

У курящих нередко закладывает уши», никотин угнетает слуховой нерв.



**миф
ТРЕТИЙ:**

«КУРИТЬ МОДНО»

Известно, что, курильщики являются худшими работниками, чем некурящие.

Некоторые зарубежные фирмы за ту же работу курильщикам устанавливают заработную плату – 20% ниже, чем некурящим.

МОДНО ВЫГЛЯДЕТЬ СПОРТИВНЫМ, СТРОЙНЫМ И НЕ КУРИТЬ.



миф
ЧЕТВЕРТЫЙ:

Это тоже заблуждение!

**«Курение ПОМОГАЕТ
СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И
ЛУЧШЕ РАБОТАТЬ»**

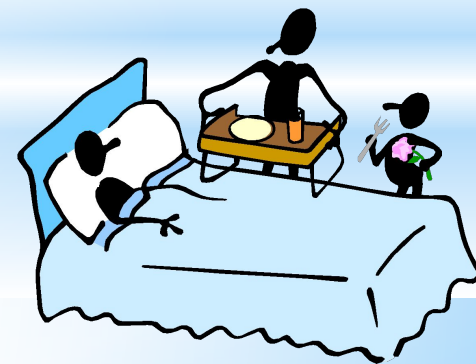
**КУРЕНИЕ СУЖАЕТ СОСУДЫ
ГОЛОВНОГО МОЗГА, УМЕНЬШАЕТСЯ
ПОСТУПЛЕНИЕ КИСЛОРОДА И
ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.
УМСТВЕННАЯ
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СНИЖАЕТСЯ**

**миф
ПЯТЫЙ:**

**«Курение не так вредно,
как говорят»**

**Эксперты считают, что курение –
одна из главных причин
заболеваний и смертности
среди населения.**

**Курение – главный фактор
риска заболевания лёгких и
сердечно-сосудистой системы.
90% больных раком лёгких
курили.**

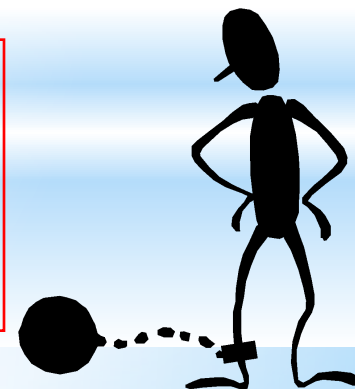


миф
ШЕСТОЙ:

*«Я всегда могу
бросить курить!»*

75% курящих через 5 лет
убеждаются, что не могут
бросить курить.

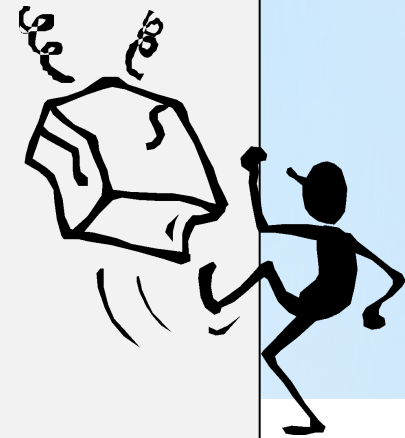
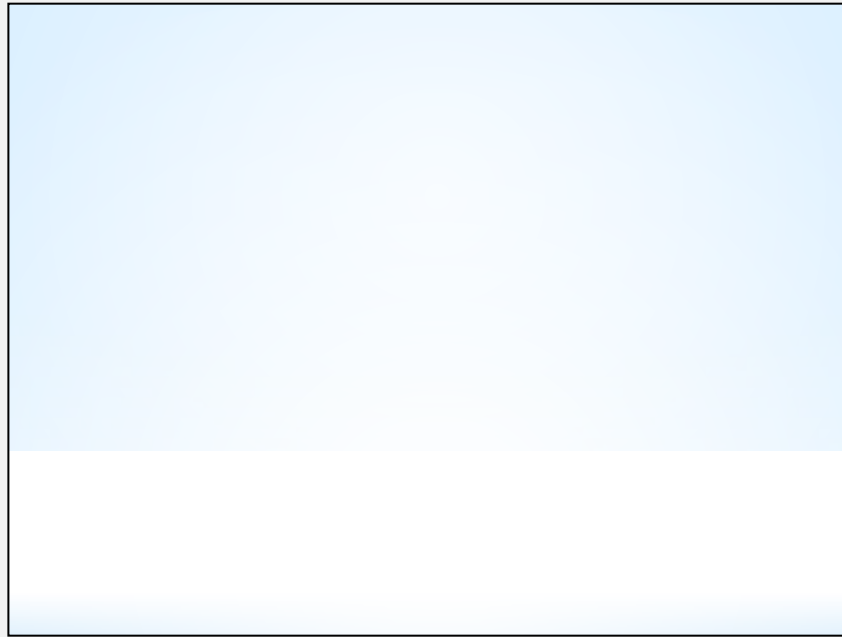
Большинство курильщиков
БЕЗУСПЕШНО стараются
БРОСИТЬ КУРИТЬ.



миф

седьмой:

**«опасно только для того,
кто курит.»**



факт:

Врачами установлено, что курение опасно не только для здоровья тех, кто курит, но и тех, кто, находясь рядом, вдыхает чужой дым.

Влияние табакокурения на здоровье человека

Рак

Заболевания
пищеварительной системы

Респираторные заболевания

Детская смертность

Сердечно-сосудистые
заболевания

Знаешь ли ты, что находится в табачном дыму?

В табачном дыму:

Свыше 400 вредных
для организма

НИКОТИН

эфирные масла
ОКИСЬ

УГЛЕКИСЛОТЫ
аммиак

СВИНЕЦ

углекислый газ

табачный деготь

МЫШЬЯК

ПОЛОНИЙ

серо-

формальдегид

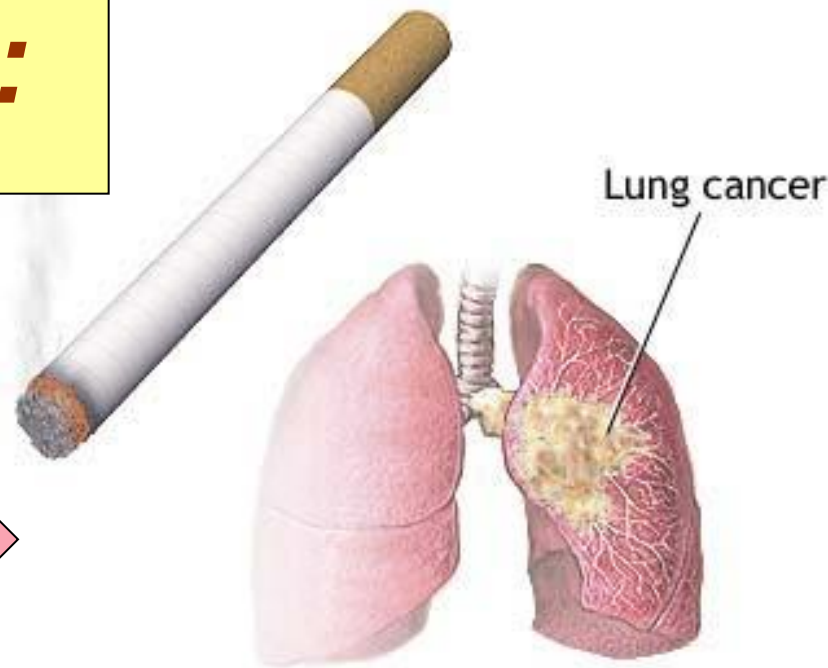
водород



Никотиновый налет

Запомни это:

Легкие курильщика



80% курящих страдают заболеваниями легких. У них легко развивается воспаление легких, увеличивается склонность к туберкулезу.

У курящих подростков объем грудной клетки и развитие легких примерно на **25%** отстают от показателей у некурящих.

**Запомните
это, девушки:**

**Курение женщины в любой
из периодов ее жизни
опасно для потомства!**

Что такое «пасс



Пассивный
курильщик
вдыхает
70 % гадостей.



Уст
сгоревшей сигареты попадает во
внешнюю среду и загрязняет ее
никотином, смолами и другими
вредными веществами.
Пребывание **в течении часа** в
накуренном помещении
равносильно «выкуриванию»
4-х сигарет.

Д/З №1

Какие меры предложите ВЫ, чтобы подростки не курили?



«Чтобы дети не курили, я бы...»

«Я не буду курить, потому что...»

* Д/З №2

- Какие компоненты содержит табачный дым? Как они воздействуют на организм?
- В чем заключается опасность табачных смол? В чем заключается опасность никотина?
- Какие вы знаете стадии никотиновой зависимости? Коротко охарактеризуйте каждую из них?
- Какое влияние оказывает табачный дым на организм девушки (женщины)?
- Кто такие пассивные курильщики? Какому риску они подвергаются?
- По каким причинам подростки начинают курить?

* Д/З отправлять мне на почту:

csan4ek@mail.ru

Или в ВК

Подписываем: Ф.И. 9-а или 9-б
класс

На д/з -5 дней максимум, так как к
следующему уроку я должна успеть
проверить ваши работы

Очень скучаю! Ваша Оксана Александровна. Надеюсь, что в
столь трудное для нас время, мы друг друга не подведем.
Если возникнут какие либо вопросы пишите