

# Классный час



**17 ноября –**

**Международный день  
отказа от курения**



# **История курения началась так:**

**12 октября 1492 года**  
Христофор Колумб приплыл к  
неведомой земле.

В России торговля табаком и курение  
были разрешены  
**в 1697 году Петром I.**

**«Курение - вред»**



# КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



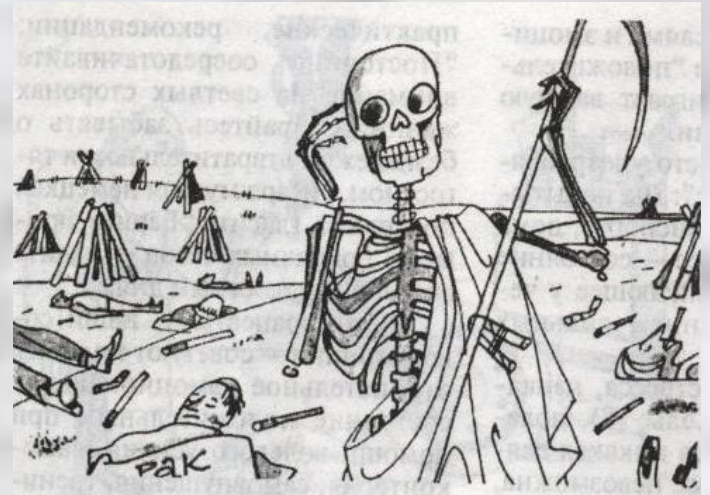
В мире от курения ежегодно умирают **5 миллионов** человек, в России - от **300 до 500 тысяч** человек.

Источник: «РИА Новости», [ria.ru](http://ria.ru)

**I**MPROVE  
ALLIANCE

# ФАКТЫ:

- *Воробьи и голуби погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку смоченную никотином;*
- *Кролик погибает от  $\frac{1}{4}$  капли никотина;*
- *Собака – от  $\frac{1}{2}$ ;*
- *Человек две-три капли*



## К ЧЕМУ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ



**Рак легкого** является одной из самых распространенных злокачественных опухолей. Факторы, влияющие на заболевание раком легкого: усиление загрязнения атмосферного воздуха и табакокурение.

# Болезни сердца





## Рак мочевого пузыря

Рак мочевого пузыря встречается в основном у курильщиков старше 40 лет. У мужчин риск в 4 раза выше, чем у женщин. Самый частый ранний симптом - появление крови в моче без боли.

# Рак пищевода

Симптомы:

Затрудненное глотание, боль или дискомфорт в груди, похудание.

Курение может вызывать рак пищевода за счет повреждения клеток, расположенных внутри органа. Чем дольше курит человек, тем выше риск.

# Язва желудка

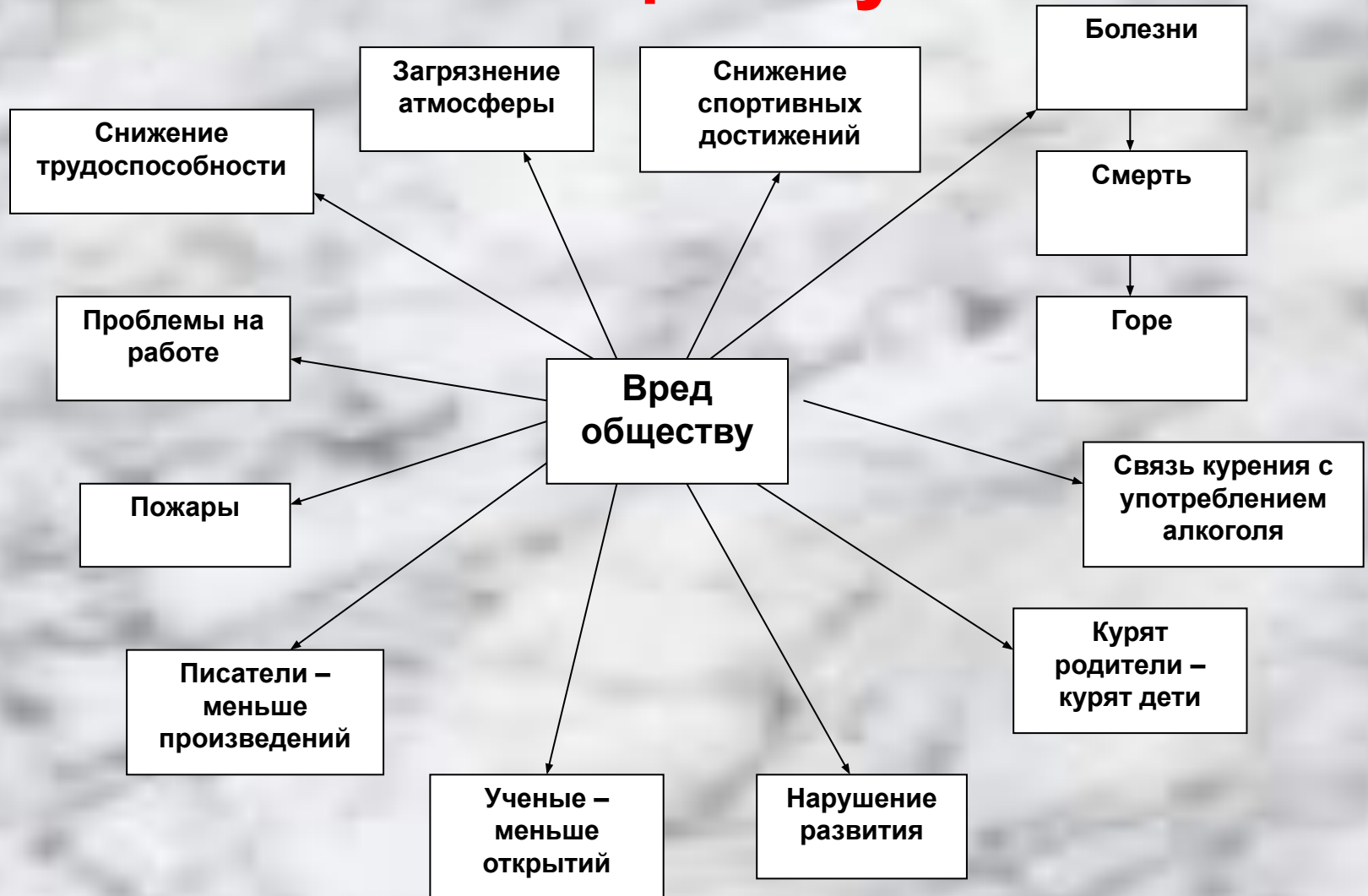


## Симптомы:

Ноющая или жгучая боль в животе, тошнота, рвота, потеря аппетита и похудание.

Эффект длительного курения заключается в соляной кислоте в желудке, разъедающей защитный слой в его полости. Ноющая или жгучая боль между грудиной и пупком - самый частый симптом, возникающий после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов; бывает, что боль облегчает еда. Курение замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению.

# Вред табака не только себе, но и обществу:



# Наблюдения ученых:

	<b>Курящие</b>	<b>Некурящие</b>
<b>Нервные</b>	14	1
<b>Снижение слуха</b>	13	1
<b>Ухудшение памяти</b>	12	1
<b>Плохое физическое состояние</b>	12	2
<b>Плохое умственное состояние</b>	18	1
<b>Нечистоплотны</b>	12	1
<b>Имеют плохие отметки</b>	18	3
<b>Медленно соображают</b>	19	3

# Заключение и вывод



1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.
2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.
3. Курение табака – основной фактор риска сердечных заболеваний.

# Но есть выход!

- **Спорт** – это жизненной силы рассвет!
- **Спорт** – это жизнь и лекарство от бед!
- **Спорт** – к долголетию тропинка прямая!
- **Спорт** по желанию любой выбирай!

# КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



В мире от курения ежегодно умирают **5 миллионов** человек, в России - от **300 до 500 тысяч** человек.

Источник: «РИА Новости», rian.ru

**IMPROVE**  
ALLIANCE

# НЕ КУРИ!

Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.

- Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.
- Курение табака – основной фактор риска сердечных заболеваний

