

# ВРАГА НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО



Учитель английского языка  
Сорокина Галина Александровна  
МБУ лицей №51  
г.о. Тольятти

# ВРАГА НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО



« Жизнь никогда не укладывается в схему, но без схем невозможно ориентироваться в жизни».

И. Шевелев

Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом

Л. Н. Толстой.

# Викторина

1. Когда в России отмечается всемирный день борьбы с курением?
2. Кто первым из европейцев и когда сделал в своём дневнике запись: «Высадившись на берег, мы отправились в глубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3 - 4 затяжки, выпуская дым через ноздри»?





# Наши исследования

- [Курить или не курить](#)
- [Вред курения](#)
- [Табак](#)



# Отношение к курению в прошлом

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие:

- В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол.
- Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь.
- Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.
- В Россию табак попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.





# НИКОТИН

- Как мы выяснили, никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. 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. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

# Курильщик и никотин

- Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.
- Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах.



# Вот что может получиться...

- Нашим крупным автором описана смерть, произошедшая в результате курения в течение жизни выкурив 14 пачек.
- Во Франции, в результате курения двое «победителей» и остальные участники оказались в больнице.
- В Англии зарплатный 40-летний муж выкурив 14 пачек сигар и 40 сигарет, оказавшись в больнице.
- В литературе описана связка в поросе, где лежал табак в несколько часов.



М. П. Крафковым того, как он впервые в то больше выкурит» ст, умерли, а ем попали в лительно курящий 40 й работы, выкурив 14 лохо, и, несмотря на ату, где лежал табак в ку, и она через

# Пассивные курильщики

- Народная мудрость гласит: « Один курит – весь дом болеет». Установлено, что в организме курильщика задерживается только четвертая часть никотина. Еще одна четвертая разрушается при сгорании и остается в окурке. Остальное количество, то есть половина, загрязняет воздух помещения, в котором курят.
- Человек, который находился в течение часа в накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты. Поэтому курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих людей. Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме, дает право считать, что не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом, прежде всего детям, вреден табачный дым.
- Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний.

# Табачный дым и дети

- Табачный дым, который вдыхают матери, ухудшает функцию легких у ребенка в физическом отношении.
- Обследовав 20 семей, профессор обнаружил, что у детей были острые респираторные заболевания во время беременности. Дети, родившиеся в этих семьях, умственно отстали при обследовании.



Ультрафиолетовые лучи, обмен веществ, "С", необходимый для роста, нарушается. Функция дыхания и способность к мышечной работе и напряжения.

В 20 семьях, где родители курят, у детей были острые пневмонии и другие заболевания. В семьях, где не было курящих, таких заболеваний не было. Дети курящих родителей часто болеют и отстают в развитии.

В своем выступлении в Конгрессе в 1988 году сенатор Х. Блумберг заявил, что курение во время беременности приводит к рождению детей с отставанием в чтении, математике и других областях.

# Куда паровозу до курильщика...

- Заметно возросла заболеваемость аллергическими заболеваниями в Российской Федерации. Ученые установили, что табачный дым аллергизирует организм, который обладает повышенной восприимчивостью к частицы табачного дыма. Они способны вызывать развитие многих аллергических заболеваний. У детей меньше времени проводят на свежем воздухе, что способствует развитию аллергии.



В момент курения температура на кончике сигареты достигает 800-900°C. Под действием этой температуры из сигаретной бумаги выделяются различные вредные вещества: никотин, смолы, аммиак, угарный газ, свинец, кадмий, фтор, фталаты и другие. Кроме того, в сигаретном дыме содержатся твердые частицы, которые раздражают слизистую оболочку гортани, бронхов и легочных

# Полпачки и ТВОЯ ЖИЗНЬ ...

- Ученые выяснили, что курение в ДВА раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух - трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца, и прекращалось дыхание.
- Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалзне еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения.



# КУРЕНИЕ И ШКОЛЬНИК - НЕСОВМЕСТИМЫ

- Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих.
- Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др. ).
- Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.



# Прежде чем курить - подумай!

- При первом курении появляется психическая зависимость от сигареты, не позволяющая воспользоваться другими средствами, когда сделана первая затяжка.
- В течение нескольких лет 200 некурящих подростков сравнительно легко отличить от 200 курящих по следующим признакам:
  1. нервные
  2. понижение иммунитета
  3. плохая память
  4. плохое физическое развитие
  5. плохое умственное развитие
  6. нечистоплотность
  7. плохие отношения с родителями
  8. медленно заживают раны
- Оказалось так, что курящие «вянут кожа»

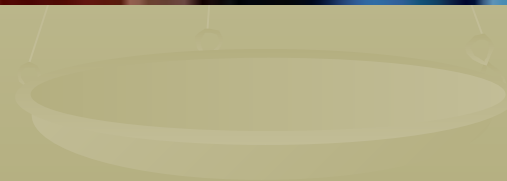


дце, во рту  
я, связаны с первой  
и надо ею  
а не наступил час,

над 200 курящими и  
и оказались

урящие

т гораздо сильнее:



# На сколько же курильщики сокращают себе жизнь?

- Врачи также увеличивают с 1960 годов, научных исследований человек курит свою жизнь ( в среднем если курит 10 выкуренных люди начав легких в 5 раз лет.
- Длительно и стенокардия желудка и в не поражал железы и кр



их параллельно ачиная с начала рналах результаты Оказывается: если кращает свою о с некурящими; а; если становили, что а, умирают от рака курить после 25

болевают 10 раз - язвой органа, который бы рь, половые и печень.

# Как можно решить эту проблему?

## 1. Государственная пропаганда здорового образа жизни

Европа теряет ежегодно  
равнозначно шести  
пассажиров кажд

Поэтому в развитых с  
широкомасштабн  
преследование ку  
Курение выходит  
опубликованного  
как «грустного» ч

Даже в США, при все  
курить. Тоже сам  
стать некурящей  
подросткам курит

На Тайване, например  
родители провини

- *Табачные компан  
мы в этом вопрос  
здоровье в угоду*



граждан. Это число  
обусов с гибелью всех их

му поводу. Там развернуты  
основа их – вовсе не  
оздуж. И результат уже есть.  
авнего исследования  
лет воспринимают курящего

ионов американцев бросили  
ндии. Норвегия твердо решила  
иняты законы, запрещающие

рушения этого запрета  
215 долларов США.

ереключаются на нас. Неужели  
ества и тратить деньги и

## 2. Запрет курения

- Так почему же все-таки продают сигареты в киосках? Да потому, что, к сожалению, категорическим запретам не всегда повлияешь на заядлого курильщика. Всякого рода самоделки, суррогаты куда вреднее, чем табак, приготовленный в фабричных условиях.
- Во многих странах ведется активная борьба с курением. Например, в рекламе табачных изделий по телевизору запрещено использовать изображение пачки сигарет, тем более показ курения самих сигарет. В нашей стране запрещена реклама сигарет вообще.

# 3. Убеждение

- Распространение литературы в школах, классные часы, беседы родителей и их личный пример.
- Просто запретить людям курить, наверное, еще не возможно, а вот убедить бросить курить можно.
- Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного «курения»... Сторонники же табака часто ссылаются на то, что многие выдающиеся люди, например, Дарвин, Ньютон, А. М. Горький, композитор С. В. Рахманинов и даже ученый-терапевт С. П. Боткин - курили. *Значит, курение не мешало им достичь успехов?*

# Высказывания известных деятелей культуры и науки.

Писатель А. Дюма - младший: «...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь».

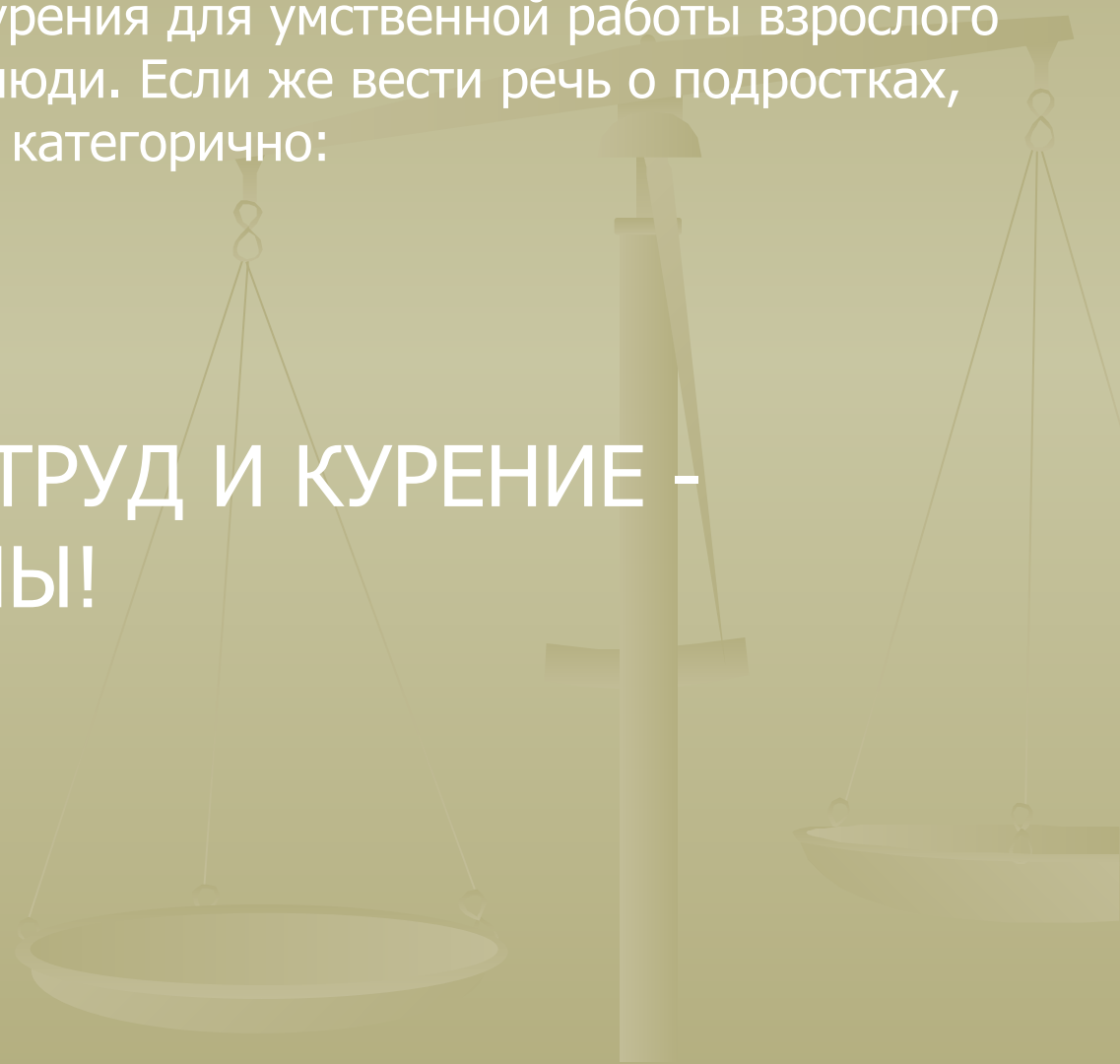
Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: «Я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове ...».

Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет». **Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычке, не смог спасти и себя.**

А вот мнение величайшего шахматиста А. Алехина: «...никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность, выигравши матч за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку».

- Так говорили о вреде курения для умственной работы взрослого человека выдающиеся люди. Если же вести речь о подростках, то нужно заявить более категорично:

**УМСТВЕННЫЙ ТРУД И КУРЕНИЕ -  
НЕСОВМЕСТИМЫ!**



# КУРЕНИЕ И СПОРТ - НЕСОВМЕСТИМЫ

- Спорт и крепкое здоровье - взаимосвязаны. Людям физического труда и спортсменам. Особенно на соревнованиях нельзя курить, т.к. после курения через 10-15 минут мышечная сила снижается на 15 %. Можно привести такой пример: на Памире во время перехода через перевал на высоте 4555 метров потерял сознание только один из семи участников научной экспедиции Академии медицинских наук. Этот человек был курящим.
- Прославленный вратарь сборной России по хоккею с шайбой Владислав Третьяк говорит: *«Если курить – это значит полжизни спортивной отнять у себя. Как стать большим мастером в спорте? В первую очередь нужно любить вид спорта, который выбрал. Второе – нужно очень много трудиться. Третье – самое главное в жизни спортсмена – это отказаться от курения».*



# Преимущества жизни без сигарет

Подумайте, какие преимущества вы можете приобрести, если не будете курить:

- \* Вам не придется мучиться, что негде купить сигареты.
- \* Вы не будете испытывать неудобства и раздражаться в общественных местах, где не разрешается курить.
- \* Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без одышки, без сердечных болей и невзгод.
- \* Вы будете выглядеть лучше.
- \* Ваши любимые не будут задыхаться в табачном дыму.
- \* Подумайте о сотне других способов провести свое свободное время, украсить свою жизнь. Разве не прекрасно выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу.
- \* Кстати, этому могут помочь деньги, которые высвободятся у вас потому, что не придется покупать сигареты.

# «Положительные» стороны курения:

- \* с помощью сигарет можно выглядеть более взрослыми;
- \* более «крутыми»;
- \* легче заводить знакомства;
- \* похудеть и т.д.



# Отрицательные:

- \* учащается пульс;
- \* повышается кровяное давление;
- \* возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей;
- \* может возникнуть раздражение глаз;
- \* загрязняется воздух;
- \* в кровь и легкие попадают ядовитые вещества;
- \* могут нарушиться вкусовые ощущения, обонятельные, снижается зрение;
- \* подавляется иммунитет организма;
- \* на зубах возникает желтый налет, микротрещины на эмали;
- \* на лице раньше появляются морщины;
- \* возникает кашель - синдром «курильщика»;
- \* повышается выделение слюны, приходится часто сплевывать;
- \* отдаленными последствиями могут быть: рак легких, дыхательных путей, болезни сердца, поджелудочной железы, мочевого пузыря, язва, хронические заболевания легких;
- \* испытываешь неудобства, когда нет сигарет или нельзя курить;
- \* тратишь деньги, на которое можно купить что-нибудь другое.

# Выбор должен быть твой

- Случается так, что твои друзья предлагают тебе закончить курить. Ты не можешь отказаться, хочешь выслушать их, но просто не знаешь, как поступить. Ты не хочешь курить и даже если на твое решение влияют друзья, курящие окружающие или табачная реклама.



# Но, может быть ты, хочешь, получить «нечто особенное»:

- «привлекательный» внешний вид: желтые зубы и пальцы, серый оттенок кожи, ранние морщины;
- быть похожим на пепельницу, с таким же неприятным запахом и дорожками пепла на одежде;
- хронические болезни, связанные с курением: рак легких, хронический бронхит, болезни сердца;
- одышку и сердцебиение при физических нагрузках;
- постоянно прятаться от родителей и учителей;
- экономить на завтраках, откладывая деньги на сигареты,

тогда ты действительно можешь попробовать завести себе пагубную привычку, от которой потом будет очень сложно избавиться.

# Но если ты хочешь:



- сохранить свое 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. Ведь твой выбор – никогда не начинать курить.



# Дорогой друг!

- Подумай о том, что мы тебе рассказали. Если ты считаешь, что твоим здоровьем можно пренебречь, а твою жизнь можно прожить только курением, то ты ошибаешься. Ты можешь сделать выбор в пользу своего здоровья. — это то, что ты должен попробовать!
- Знай, что твоё здоровье — это то, что ты должен попробовать! Если ты любишь себя и ценишь своё здоровье, ты скажешь «нет» всему, что может принести тебе вред.

