



О вреде курения

Немного истории



Табак – это травянистое растение семейства паслёновых используется даже в декоративном садоводстве



**Родина табака –
тропическая Америка.**

**Табак в европейские
страны завез в XV веке
Христофор Колумб.**

**В Россию табак завезли
иностранные купцы**



В царствование царя Михаила Федоровича Романова уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз – отрезанием носа или ушей.

После пожара в Москве в 1634 году, причиной которого было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.



Торговля табаком и курение были разрешены в России в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком.

Почему люди начинают курить?

- *желание быть похожим на взрослых*
- *любопытство*
- *предлагают (заставляют) взрослые ребята*
- *скука*
- *за компанию*
- *чтобы похудеть*
- *престиж*
- *так как курят члены семьи*



Горящая сигарета – это химическая фабрика

- В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900°C.
- Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную смесь многих ядовитых веществ.



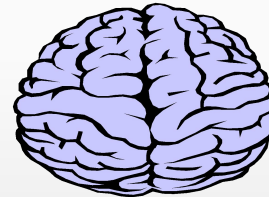
В результате курения образуются токсичные вещества

- **-Синильная кислота (цианид)** – ядовитая кислота, используется в химической промышленности.
- **-Сероводород** - газ, с запахом тухлых яиц, образуется при разложении, гниении белковых веществ.
- **-Табачный деготь** - вязкая жидкость черного цвета, образуется при разложении, гниении растений без доступа воздуха.
- **- Формальдегид-** ядовитый газ с резким запахом.
- **- Угарный газ** - ядовитый, удушливый газ, образуется при горении.
- **-Никотин** – сильный яд, при курении всасывается в организм, в малых дозах вызывает возбуждение ЦНС ; в больших дозах – вызывает паралич (остановку дыхания, остановку сердца).



Никотин — один из самых опасных ядов растительного происхождения

- *Приводит к привыканию*
- *Затрудняет доставку кислорода к мышцам и сердцу*
- *Учащает сердцебиение и пульс*
- *Отравляет клетки мозга*



Никотин — это наркотик. По словам учёных, половина курильщиков хочет бросить курить, но не может. Они попадают в зависимость от никотина.

- Капля никотина убивает лошадь
- Собака может умереть от половины капли никотина





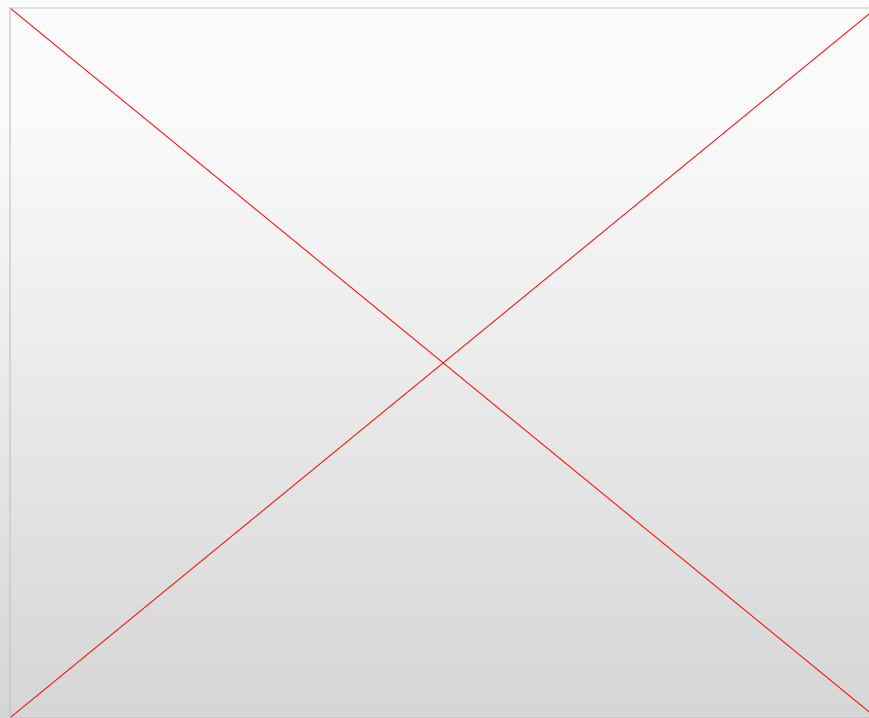
Как действует табак на организм



Больше всего от курения страдают лёгкие.

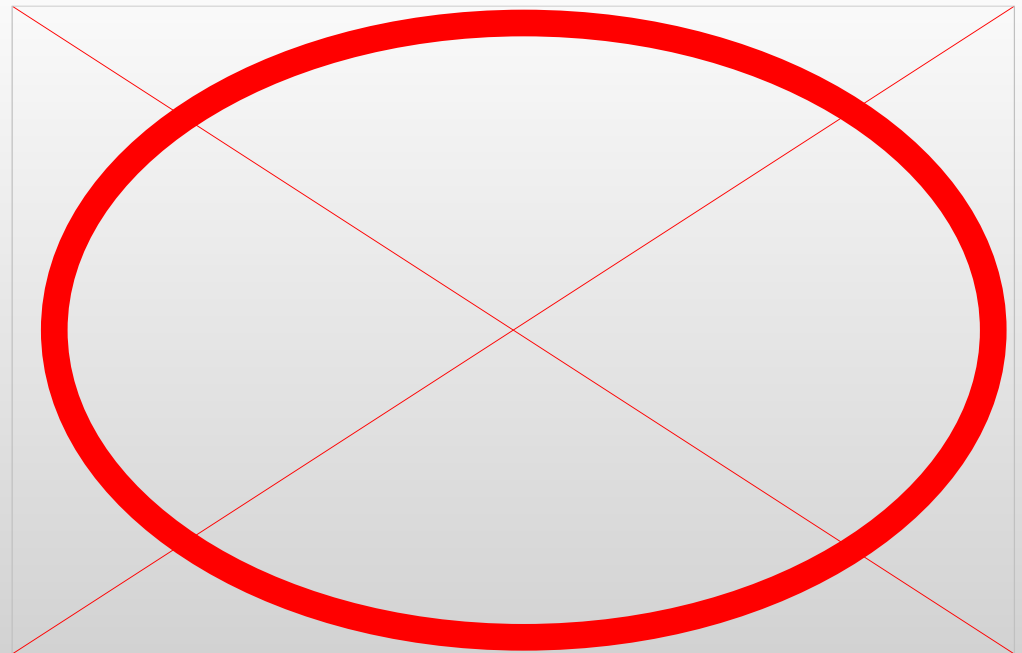
**Лёгкие здорового
человека**

**Лёгкие
курильщика**

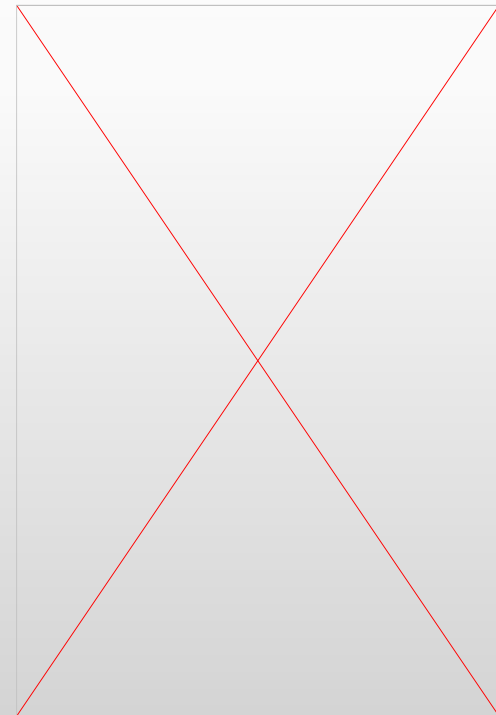


В лёгких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани лёгкого.

Табачный деготь обволакивает легкие, скапливается внутри. Легкие каменеют.



При курении
учащается пульс,
повышается кровяное давление,
увеличивается нагрузка на сердце.



Табачный дым и зубы

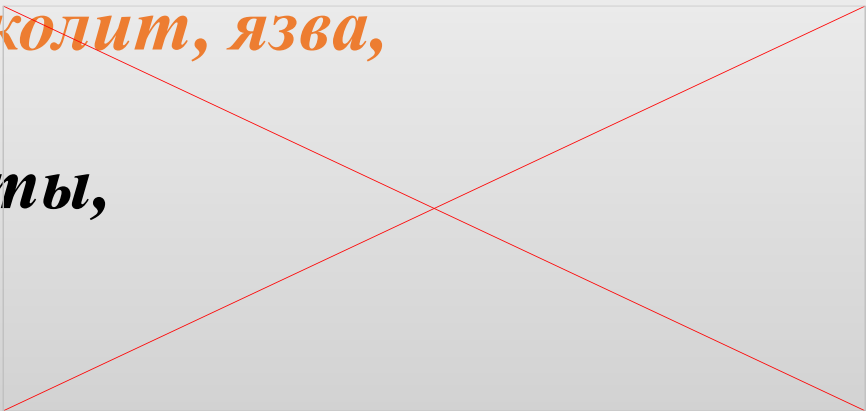
**Дым от сигарет делает зубы желтыми,
разрушает эмаль.**

**Поражается слизистая оболочка десен, неба,
щеки.**

Неприятный запах изо рта.

Голос становится хриплым.

У курильщиков развиваются болезни:

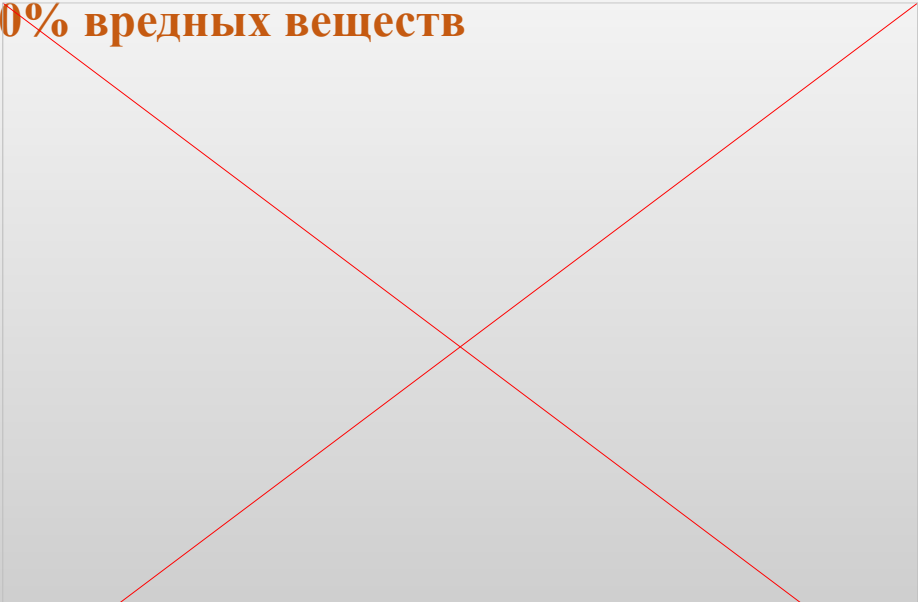
- *рак* губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких;
 - *сердечно-сосудистые* заболевания (инфаркт, инсульт, тромбоз артерий);
 - *дыхательных органов*(бронхит, бронхиальная астма, воспаление голосовых связок, туберкулез легких);
 - *пищеварительной системы* (хронический гастрит, колит, язва, цирроз печени);
 - *нервной системы*(невриты, полиневриты)
- 

Курящий наносит большой вред здоровью окружающих.

В той части, которая выделяется непосредственно в воздух при курении, содержание некоторых ядовитых веществ больше, чем в потоке курильщика.

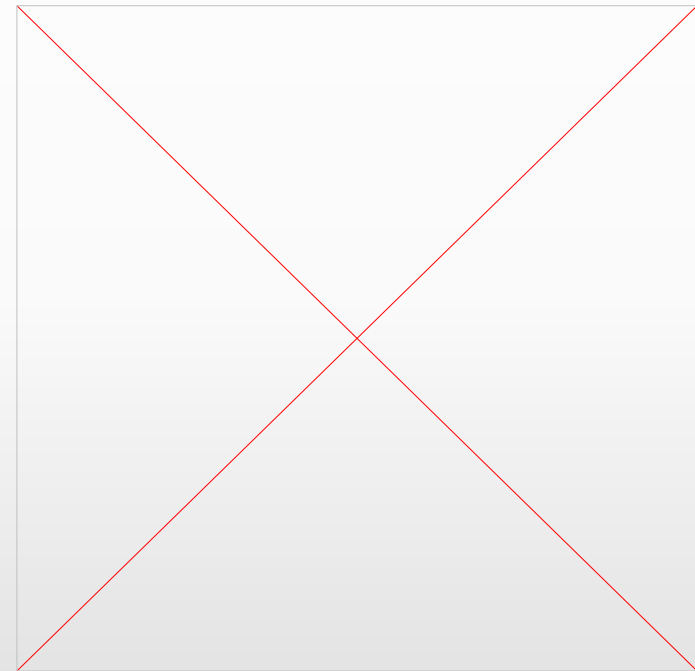
Человек, который находится в течение часа в сильно накурённом помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший четыре сигареты.

Пассивный курильщик вдыхает 70% вредных веществ



У курящих школьников:

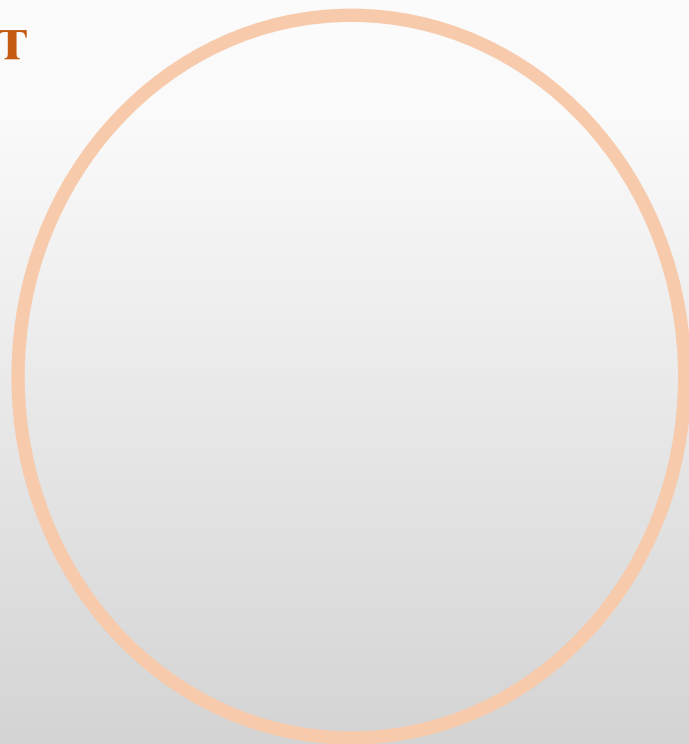
- ♦ *отставание в физическом и интеллектуальном развитии*
- ♦ *уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал*
- ♦ *они становятся рассеянными, снижаются внимание, наблюдательность*
- ♦ *часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты*
- ♦ *быстрая утомляемость и пониженная работоспособность*
- ♦ *вызывает расстройство сна и аппетита*



Дети курильщиков

Дети, родившиеся от курящих матерей отстают от своих сверстников в умственном и физическом развитии.

Самый большой вред курение наносит детям при внутриутробном развитии.



Выводы

- Курение наносит серьезный вред здоровью человека, сокращает жизнь
- Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего
- Сигаретный дым опасен для здоровья не только для курящих, но и дышащих этим дымом
- Уничтожается красота человека, особенно женщины
- Никотин забирает свободу, делает человека своим рабом



Знаешь ли ты ?

- ◆ **Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 6-10 минут ...**
- ◆ **Выкуривая 1 пачку сигарет , курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы**
- ◆ **Ежегодно в России умирает около 1 миллиона человек от болезней, вызванных курением.**
- ◆ **Для взрослого человека одна пачка, выкуренная за один прием, смертельна!**
- ◆ **Во всем мире 31 мая отмечают как День без табака.**

Игра «Диалог с товарищем»

Я называю опасную ситуацию, и вы должны дать убедительный ответ.

- Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.
- У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!
- Пошли, покурим. Или тебе слабо?

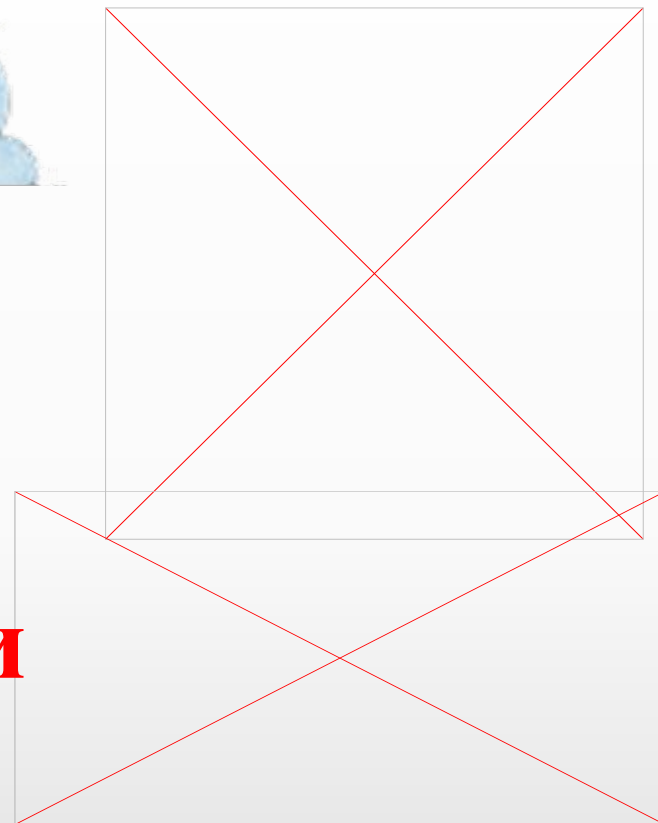


Собери пословицы

- 1) уму, не, табак, товарищ.
- 2) курит, табак, себе, сам, враг, кто.
- 3) здоровьем, курить, вредить.
- 4) хочешь, если, бросай, долго, курить, жить.



**Курение или
здоровье ?**



Выбирайте сами!

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека

**Получен от природы дар
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз -
Здоровье. Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.**

