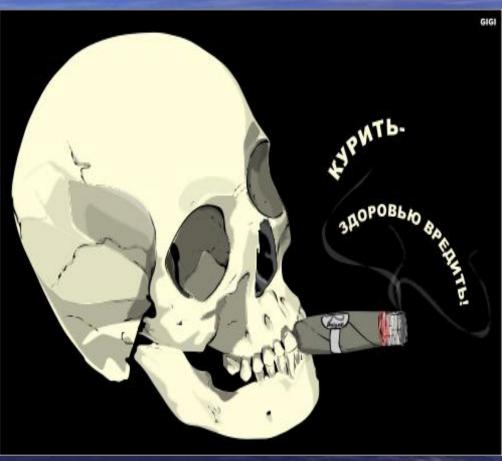
«Курить – здоровью вредить?!»







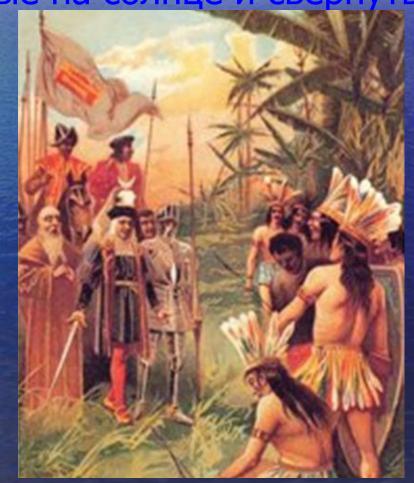
Колумб Америку открыл - великий был моряк,

но заодно он научил весь мир курить табак... • 12 октября 1492 г. матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба закричал: «Впереди земля!» Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии.



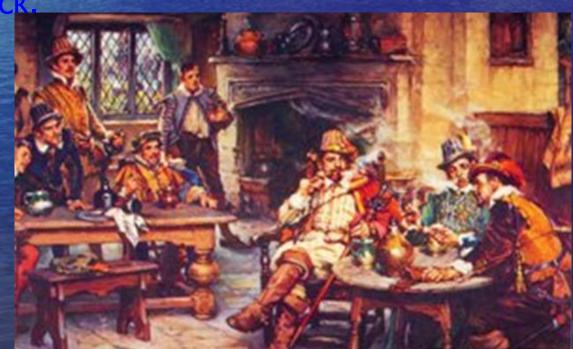
• В числе подарков местные жители преподнесли Колумбу сушёные листья растения петум. Они курили эти листья, подсушенные на солнце и свёрнутые в

трубочки.



• После второго похода Х.Колумба (1493-1496 гг.) семена табака были завезены в Испанию. Затем они попали в соседние европейские страны, а в период Великих географических открытий морскими и караванными путями были доставлены практически во все уголки земного шара. В Россию табак был завезён английскими купцами в 1595 г. через

Архангельск.



• Однако прежде чем табакокурение стало повсеместным и обычным делом, оно прошло сложный путь гонений и запретов. Так в России времен царствования Федора Михайловича пойманного в первый раз курильщика "награждали" сорока ударами палок по пяткам, во второй раз - отрезали ноздри и уши. В Англии головы казненных курильщиков выставляли на показ на городской площади для устрашения. Известен случай, когда в Испании пойманных пятерых монахов заживо замуровали по приказу Папы в стену монастыря.

• В конце концов, в начале XVII века английский король Яков I, поняв, что никакими запретами и гонениями нельзя остановить это наваждение, обложил торговлю табаком невероятно высокими налогами в надежде, что это остановит эпидемию. Но эффект оказался прямо противоположным предполагаемому. Производство табака резко возросло, а следовательно, возрос доход в казну королевства. Мимо такого способа наживы не могло устоять ни одно государство. В России курение узаконено Петром Великим в 1697 ГОДУ.



Состав табака: среди первой группы веществ можно назвать белки (около 10% от массы табака), углеводы (до 20%), органические кислоты (около 10%). При сжигании табака образуются смолы (7-14%) и испаряются эфирные масла (около 1%)

при выкуривании одной пачки сигарет средней крепости общей массой табака 20 г образуется: 0,0012 г синильной кислоты; 0,0012 г сероводорода; 0,622 г пиридиновых оснований; 0,18 г никотина; 0,64 г аммиака; 0,692 г оксида углерода и не менее 1 г концентрата из жидких и твёрдых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемых табачным дёгтем. В последнем содержится около сотни химических веществ, в том числе бензопирен, бензатрацен, радиоактивный изотоп калия, мышьяк и др. канцерогенные углеводороды (от латинского слова «канцер» — рак), способствующие возникновению злокачественных опухолей.





Синильная кислота

Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты. При большой дозе синильной кислоты вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается и сердце.

SKETEPMMEHTATOPЫ

- Смола образуется при сгорании листьев табака и содержит вещества, вызывающие заболевания раком;
- В одной сигарете содержится около 15 канцерогенных веществ, и все они проходят в организм, оставляя там «след». Как это происходит, можно увидеть на простом опыте.

До и после одной сигареты

Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведённого в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истяевших на кончике сигареты.
 Ф.Г.Углов, член АМН



 До недавнего времени самым ядовитым компонентом табака считался никотин. Но исследования последнего времени позволили отобрать у него пальму первенства и передать её радиоактивным веществам, которые табак в большом количестве «улавливает» из почвы, воды и воздуха, особенно там, где отмечается повышенный фон радиации. • Излучения радиоактивных веществ оказывает очень сильное воздействие на живые организмы. Даже сравнительно слабое излучение, которое при полном поглощении повышает температуру тела лишь на 0,001 оС, нарушает жизнедеятельность клеток. Наиболее чувствительны к излучениям ядра клеток, особенно клеток, которые быстро делятся. Поэтому в первую очередь излучения поражают костный мозг. Сильное влияние оказывает излучение на наследственность.

Радионуклиды при попадании в организм извне распределяются в нём не равномерно, а сосредотачиваются в отдельных органах вследствие предопределённых генетикой биохимических процессов. Например, в щитовидной железе накапливается йод, в печени - кобальт, цезий и плутоний, в яичниках - калий, кобальт и цезий, в лёгких полоний, радон и плутоний, в почках - цезий, в костной ткани - стронций и радий.

• Крайне ядовитым радиоактивным изотопом единодушно признан полоний-210, период полураспада которого исчисляется многими десятками и сотнями лет. Подсчитано: в бронхах и моче курящих количество полония-210 в 6-7 раз больше, чем у некурящих.

• Наличие полония, радиоактивного свинца и висмута в табачном дыме даёт право считать, что табачный дым опасен не только тем, кто курит, но и всем, кто дышит этим дымом. Сам курильщик поглощает лишь 28% вредных веществ, содержащихся в сигаретах, а остальные достаются тем, кто находится в атмосфере табачного дыма, - так называемым пассивным курильщикам.



Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.

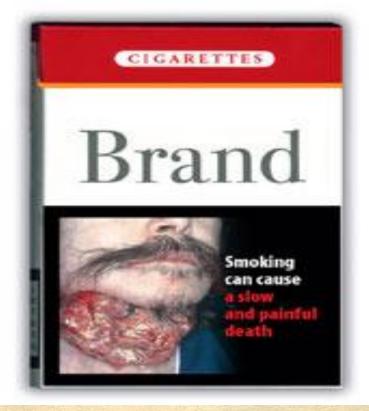
Оноре де Бальзак

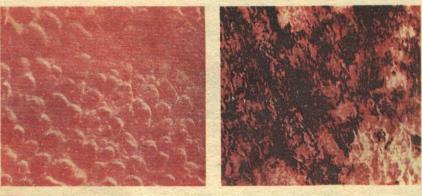
5 MOJOTA





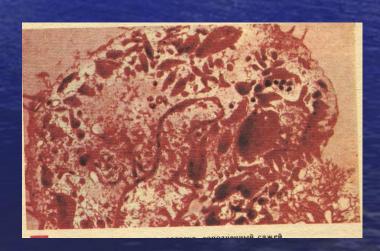
Курящий с жадностью затягивается ароматным дымом, не задумываясь, конечно, о том, что вызывает в организме каждая подобная затяжка. Значительные перепады температуры во время курения отражаются на состоянии зубной эмали.





Легкие некурящего (слева) и курящего (справа) человека

• Слизистые оболочки гортани, трахеи, бронхов, их мельчайших разветвлений — бронхиол и, наконец, легочных пузырьков — альвеол — также подвергаются действию табачного дыма.



Фагоцит легких курящего человека, заполненный сажей





Печень здорового (слева) и курящего (справа) человека



Ядовитые вещества дыма переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным. Потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки вот расстройства, которые встречаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих.



- Никотин заставляет наше сердце биться быстрее, из-за чего оно изнашивается. Все вместе эти симптомы ведут к развитию инфаркта и инсульта, что вполне может убить человека в любой момент внезапно и без предупреждения, в любом возрасте.
- Табак является причиной смертности от болезни сердца в примерно 25% всех случаев.



• Но не будем о грустном. В виде бонуса вы - сразу же! получаете дряблую очаровательного жёлтого цвета кожу. Вам не грозит попасть в десант или стать супермоделью: никотин замедляет рост и вам, скорее всего, не перепрыгнуть отметки в метр шестьдесят. Ваша голова обретет приятную пустоту и лёгкость, поскольку при курении первым делом страдает память и внимание.



• Каждый год в России от проблем, связанных с курением, умирает 375 000 человек население такого города, как Ницца или три 🕕 Новочебоксарска.



Причины подросткового курения в представлении подростков

| желание быть похожими на взрослых, подражать взрослым | 22% |
|---|-----|
| никотиновая зависимость | 13% |
| удовольствие от курения | 14% |
| "за компанию", не выделяться из друзей, которые курят | 12% |
| любопытство / желание попробовать | 10% |
| нечем заняться / избыток свободного времени | 7% |
| курение помогает снять стресс | 6% |
| влияние сверстников | 4% |

Из опроса среди населения:



- 68% обращают внимание на предупреждающую надпись на пачках сигарет.
 - Знают состав и свойства табачного дыма: 72%.
 - Знают о последствиях курения: 93%.
 - Считают, что бросить курить легко: 22%.
- Хоть раз в жизни курили 60%

Исследование степени влияния родителей на формирование табакозависимости у подростков



- Курение родителей имеет тесную взаимосвязь с попытками подростка начать курить.
- В семьях с курящими родителями и даже в семьях бывших курильщиков две трети подростков хоть раз в жизни пробовали курить, в некурящих семьях таких намного меньше 41%.
- Чем взрослее подростки, тем меньший интерес и меньшее доверие они испытывают к родителям как источнику информации о курении

| Вопросы | Ответы в нача ле урока | Ответы в конце урока |
|---|------------------------------------|--------------------------------|
| 1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как этот газ называется? | | угарный |
| 2. Сколько известных канцерогенных (вызывающих заболевания рака) веществ содержится в среднем в одной сигарете? 4? 8? 12? 15? | | 15 |
| 3. Какой орган наряду с легкими больше всего страдает от последствий курения? | | сердце |
| 4. Верно ли, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения? | | нет |
| 5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день на протяжении года, сколько табачной смолы оседает в его легких? | | До 1 литра |
| 6. Верно ли, что курение вызывает сильное привыкание? | | да Вдыхание |
| 7. Что означает "пассивное курение"? | | табачного дыма некурящим |

Страшная статистика

- Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут.
- Каждый день 700 наших соотечественников умирают вследствие табакокурения;
- Живут курящие на 10 12 лет меньше своих сверстников;
- Только в нашей республике ежегодно раком заболевают более 2000 человек, а умирают около 1,5 тыс. чел.

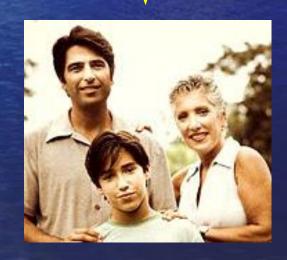






Мы выбираем



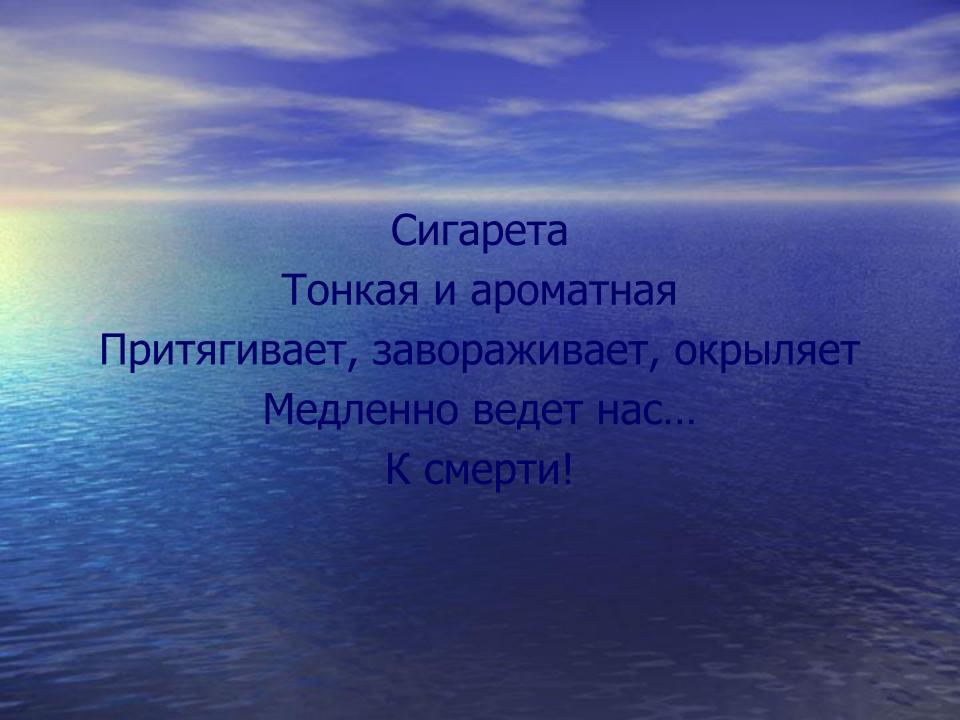


понимание



Синквэйн

- Правила написания:
- 1. В первой строчке тема называется одним словом (обычно существительным).
- 2. Вторая строчка это описание темы в двух словах (двумя прилагательными).
- 3. Третья строчка это описание действия в рамках этой темы тремя словами (глаголы, деепричастия ...).
- 4. Четвертая строчка это фраза из четырех слов, показывающая отношение к теме.
- 5. Последняя строчка это синоним (метафора) из одного слова, который повторяет суть темы.



Спасибо за урок! Помните: «Табак стоит гораздо дороже, чем вы думаете».