

О вреде курения

- Классный час
- Составил
Перехвал Ииujhm Ybrjkftdbx
- МОУ Пенингская СОШ

Я шел домой со спортзанятий.
Меня окликнул мой приятель.
Он сигаретою дымил
И закурить мне предложил.
Но ведь куренье- это вред.
И я сказал: Спасибо, нет.
Дышать нам надо кислородом,
Зачем травиться углеродом





Курение – одна из
вреднейших привычек.

Табак- самый
распространённый легальный
наркотик нашего времени.

**« 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 её. Затем каждый делал из неё 3-4 затяжки. Выпуская дым через ноздри»
(Х.Колумб)**

Туземцы угощали путешественников табаком, причём сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от

« Трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия.

**Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать
В Россию табак, по- видимому, попал в конце 16 в и был встречен не очень
приветливо.**

За курение полагалось весьма серьёзное наказание- от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь.



Но постепенно запрет на курение
отменялся в разных странах. С
годами к вредной привычке
приобщились мужчины, женщины,
молодые люди, подростки и даже
дети.



А знаете ли вы, на
сколько курение
опасно?



О том, что табак вреден для здоровья знали давно.

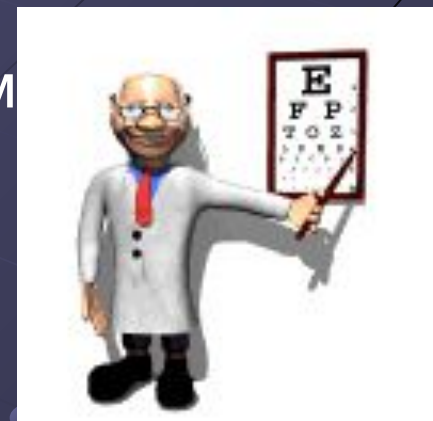


- опыты показали, что животные гибнут под действием никотина.
- Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь»
- А если быть точным, то каплей никотина можно убить не одну, а целых три лошади.
- Но курильщики посмеивались: «Видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив!»



1-2 пачки сигарет содержит смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

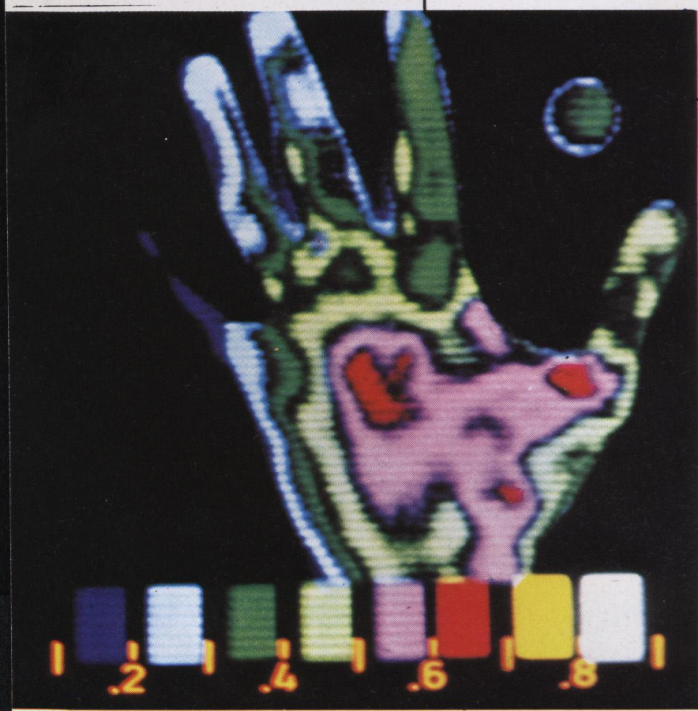
Статистические данные подтверждают, что по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка.



Курильщики составляют
96-100% всех больных раком
легких

- Каждый седьмой заядлый курильщик болеет облитерирующим эндартеритом- тяжким недугом кровеносных сосудов.





- На этих термограммах показано сужение кровеносных сосудов
- Черным цветом обозначены участки с самой низкой температурой, а красным с самой высокой.
- Рис.2- после выкуренной сигареты
(снижение температуры очень заметно)

- Выкуривая от 1 до 9 сигарет в день, человек сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими
- От 10-19 сигарет- на 5,5 года
- 20-39 сигарет- на 6,2 года

Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

- Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.



Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки, мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень



В течение нескольких лет ученые проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками

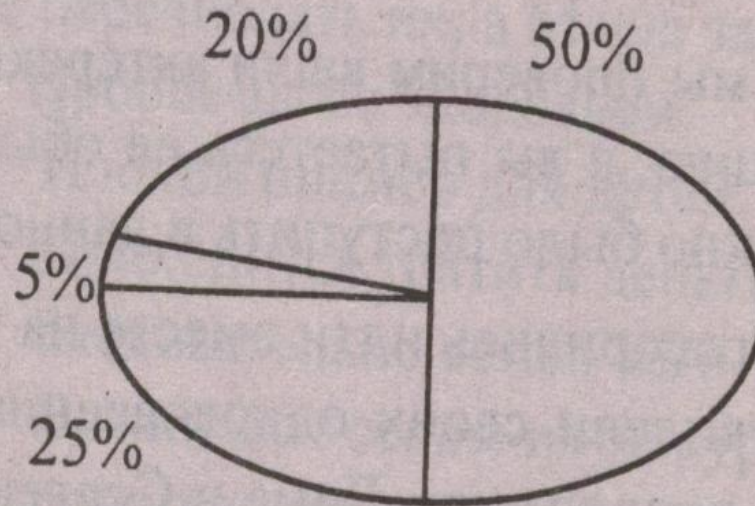
Болезни	Курящие	Не курящие
1. Нервные	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохое умственное состояние	18%	1%
6. Нечистоплотны	12%	1%
7. Плохие отметки	18%	3%
8. Медленно соображают	19%	3%

- Человек- живое существо, обладающее даром мышления и речи.
- $\frac{1}{3}$ часть интеллекта ребёнка формируется до 6 лет,
- $\frac{1}{5}$ часть- до 12 лет,
- $\frac{2}{3}$ части до 18 лет и полное формирование интеллекта завершается 20 лет



В состав никотина входят такие канцерогенные вещества, как бензпирен и дибензпирен – способствующие возникновению злокачественных опухолей, углекислый газ-9,5 % (в атмосферном воздухе- 0,046%) окись углерода- 5 % (в атмосферном воздухе ее нет)

Пассивные курильщики -тоже страдают



20% – попадает в организм;
5% – остается в окурке;
25% – сгорает и разрушается;
50% – уходит в атмосферу.

Проблемы связанные с курением:

- Где достать деньги на покупку сигарет?
- Неприятный запах изо рта от одежды и волос.
- Приходится курить тайком.
- В школе курить запрещено
- Приходится оправдываться перед родителями, куда дел деньги.
- Некоторые девочки, мальчики осуждают курящих друзей.

Даже у взрослых есть проблемы:

- Проблемы со здоровьем
- Плохой пример для детей
- Окупая сигареты семья лишается чего-то.
- Возникают ссоры из-за курения с женой, родственниками.
- Раньше времени стареет, болеет, умирает.

Задумайтесь. Ведь у некурящих
нет таких проблем.



А. Дюма:

- « Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убеждён, что табак вредит мозгу также определённо, как и алкоголь.»



Великий врач С.П. Боткин
был заядлым курильщиком.
Умирая ещё сравнительно
не старым
(57 лет)он сказал:

« Если бы я не курил, то
прожил бы ещё 10-15 лет»



Шахматист А Алёхин:

- « При курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться- отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.»



- Умный человек учится на своих ошибках
- Мудрый -на чужих



• А ты к кому себя
относишь?

