

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 10

Проект

«Здоровый образ жизни - наш выбор»

Выполнили ученицы 7 «Б» класса:

Маслова Анна

Мошкина Софья

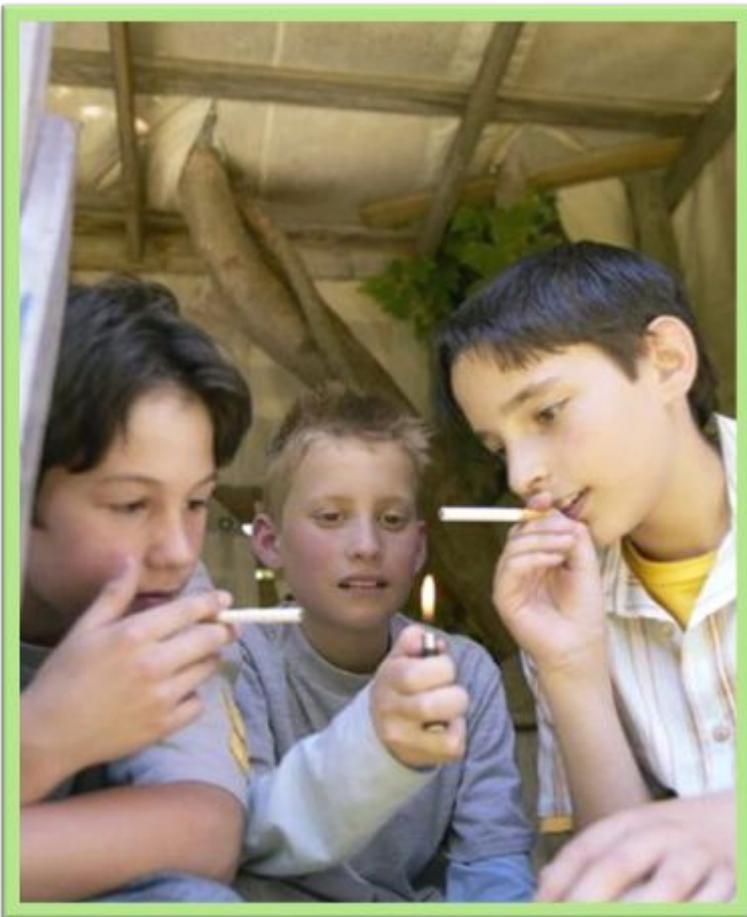
Руководитель :

Маслова Светлана Борисовна



Городской округ Жигулевск
г. Жигулевск
2011 г.

Актуальность



Проблема курения с каждым годом становится все более актуальной.

В последние годы значительно увеличилось число курящих детей и подростков.

Курение оказывает губительное действие на растущий организм.

Цель проекта:

Сформировать в сознании школьников негативное отношение к курению и научить их сказать: «Нет вредным привычкам!».



Задачи:



- Выявить у учащихся отношение к проблеме курения (через анкетирование).
- Донести статистическую информацию о вреде курения.
- Показать на конкретных примерах опасность курения.

Табачный дым

В организм курильщика с табачным дымом поступает настоящий склад химреактивов.



**Пассивное курение приносит
некурящим людям, и особенно детям, гораздо
больший вред, чем самому курильщику.**



Воздействие вредных веществ вызывает:

1. Ухудшение деятельности легких.
2. Учащенный пульс и высокое кровяное давление.
3. Сердечно-сосудистые заболевания.





Статистические данные



- 40 % заядлых курильщиков умирают прежде, чем достигают 65-ти лет.

- Из 12 человек, умерших от рака легких, 11 были курильщиками.



- Среди курящих смерть от сердечного приступа происходит в 3 раза чаще. А для тех, кто выкуривает больше одной пачки в день, риск увеличивается в 5 раз.

СИГАРЕТЫ

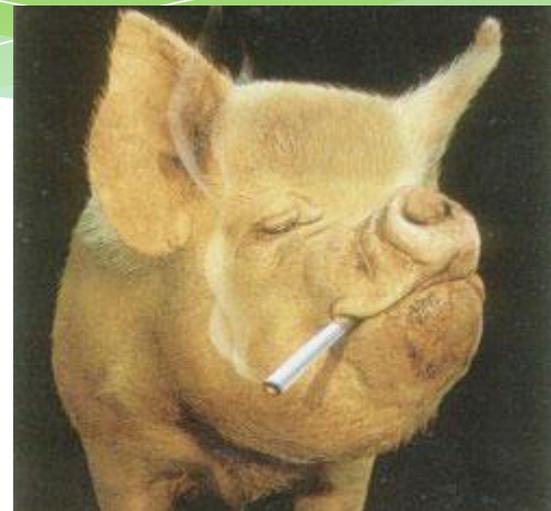
предлагают

ТОЛЬКО

СМЕРТЬ



**ЭТО ВЫГЛЯДИТ ТАКЖЕ ГЛУПО,
КОГДА ТЫ ДЕЛАЕШЬ ЭТО!**



История табака



Колумб Америку открыл. Великий был моряк!
Но заодно он научил весь мир курить табак.
От трубки мира, у костра раскуренной с вождем,
Привычка вредная пошла в масштабе мировом...



Курильщик тратит

Затраты на курение

1 пачка – 20 руб.

За год: $20 \times 365 = 7300$ руб.

Дополнительные
расходы 50% – 3650 руб.

Итого за год: 10950 руб.



За 30 лет: $10950 \times 30 =$
 328500 руб. = 10753 \$

16000 – 20000 \$

Курение и продолжи- тельность жизни

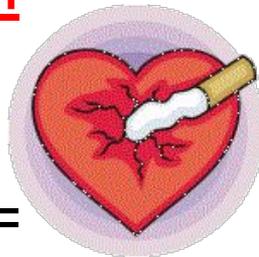
1 сигарета – 8 мин.

1 пачка – 160 мин.

Итого за год: $160 \times 365 =$
 58400 мин. = 973,3 часа =
40,6 дня = 1,4 месяца

За 30 лет: $1,4 \times 30 =$
42 месяца = 3,5 лет

7 – 10 лет



Курильщик тратит

**тысячи и миллионы
рублей на сигареты
каждый год!**



**Лечение заболеваний,
связанных с курением,
тоже обходится недешево.**

Анкетирование школьников 6-9 классов

№ п/п	Вопросы исследования	результат	№ п/п	Вопросы исследования	результат
1.	Куришь ли ты? а) да б) нет в) только раз попробовал	7 % 71% 22%	5.	Считаешь ли ты, курение а) безобидной привычкой б) вредной привычкой г) зависимостью д) болезнью е) затрудняюсь ответить	3% 45% 26% 22% 3%
2.	Если да, то, как часто, ты, куришь? а) каждый день б) изредка	2% 5%	6.	Курят ли твои родители? а) только папа б) только мама в) оба курят г) оба не курят	46% 13% 21% 18%
3.	С какого возраста, ты, начал(а) курить? а) ранее 7 лет б) с 7 до 9 лет в) с 9 до 12 лет г) с 12 до 15 лет д) старше 15 лет	- - - 9% 20%	7.	Что ты знаешь о последствиях употребления табака (какие заболевания могут возникнуть)?	Заболевание лёгких, сердечная недостаточность
4.	Почему ты закурил(а) впервые? а) желание казаться взрослым, б) просто попробовать, в) быть как все мои товарищи, г) с горя, д) желание успокоить нервы, е) снять стресс, ж) чтобы похудеть.	2% 15% 5% 2% 1% 3% 1%	8.	Хотел(а) бы ты, бросить курить? а) да б) нет	23% 6 %
			9.	Какие способы борьбы с курением мог(ла) бы ты предложить сам(а)?	Специальные жвачки, пластырь

Карикатуры антикурения



Курение делает меня
привлекательней!
Это все, на что
способна моя логика!

Эфен Гай



Курить для кокетства –
смертельное средство!

Эфен Гай



Плохой запах, желтый
налет - это видимость...
Я реальность!
Оцени угрозу!

Эфен Гай



У меня нет характера!
У тебя нет характера!
Не бросай меня –
вместе мы сила!

Эфен Гай

Вред наносится с одной затяжки,
И ты своё дело сделаешь!

Эфен Гай



Мы за здоровый образ жизни!

БСДЭС

**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**



Смысл в курении?

Хотя многие курят, отравляя свое здоровье,



Я НЕ КУРЮ!

и это мне нравится!

ЖИЗНЬ и так коротка...

В наших силах сделать курение не **«МОДНЫМ»**.

Здоровый образ жизни – альтернатива курению



**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**

**Я ♥
СПОРТ**



Будьте здоровы!



Ссылки на Интернет-ресурсы

1. <http://trezvo.su/63-sostav1.html>
2. <http://www.rocs.ru/350rus.html>
3. http://gifzona.ru/i/zodiak/pozd_zodiak_w.htm (весы)
4. <http://www.tabak.ru/biblioteca/tabaco/geografia/>
5. <http://www.travniku.ru/travy/tabak-nastoyayyix-tabak-papirosnyix/>
6. <http://journal-smoking.com/2009/10/istoriya-kureniya-tabaka/>
7. <http://www.tabacum.ru/01history.html>
8. <http://www.1001eda.com/istoriya-tabaka>
9. <http://www.inflora.ru/diet/diet102.html>
10. http://megamedportal.ru/article/vred_passivnogo_kurenija.html
11. http://rodonews.ru/news_1314510029.html
12. <http://www.liveinternet.ru/users/3513029/rubric/1605248/>

