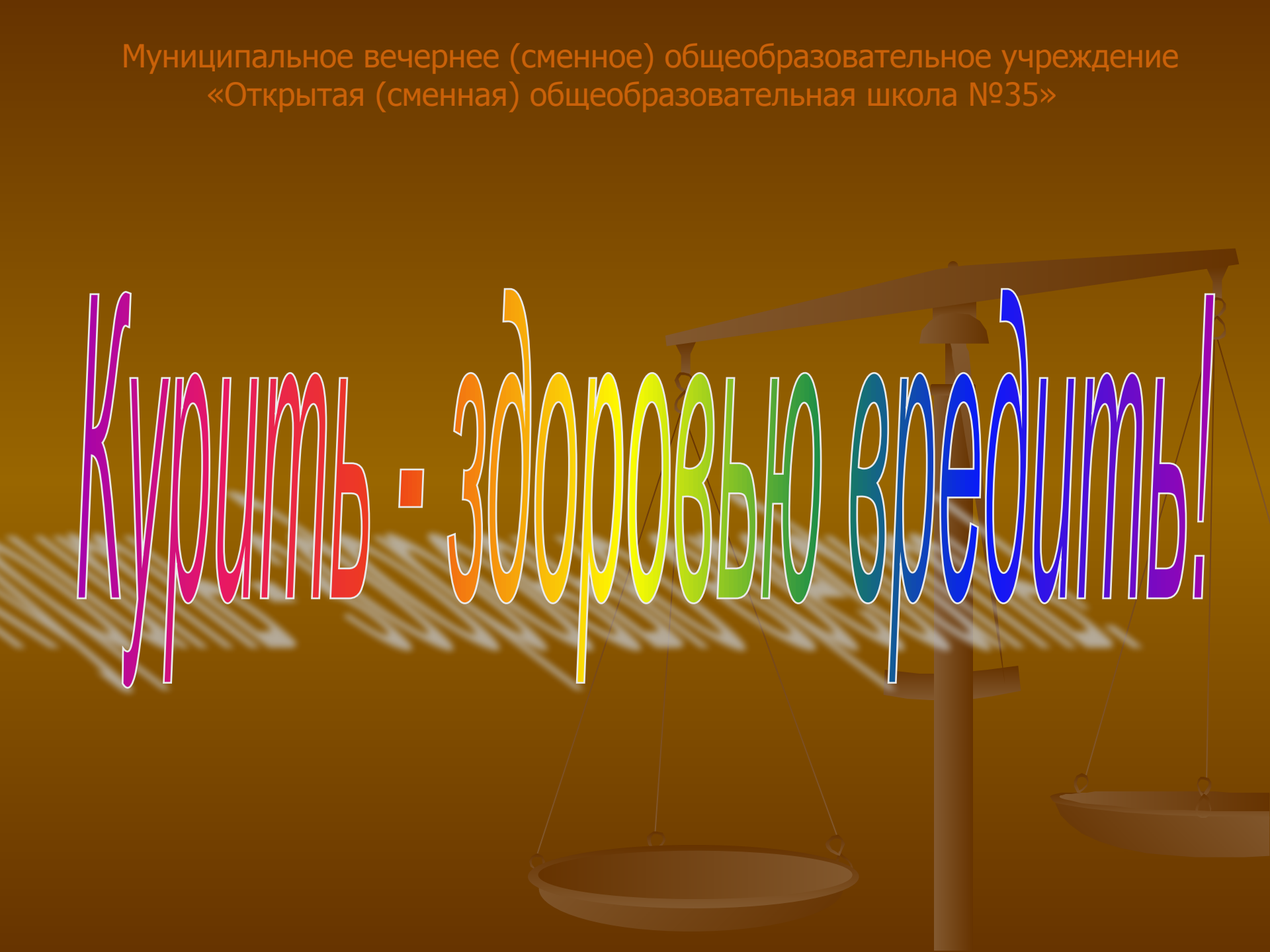


Муниципальное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа №35»

Курить - здоровью вредит!

A graphic illustration of a balance scale, symbolizing justice or the weighing of consequences. The scale is positioned in the background, with its pans hanging from a horizontal beam. The text 'Курить - здоровью вредит!' is written across the middle of the image in a large, colorful, stylized font. The background is a solid dark brown color.

Проблемные вопросы:

Почему люди курят?

Что ты знаешь о курении?

Каким заболеваниям способствует курение?

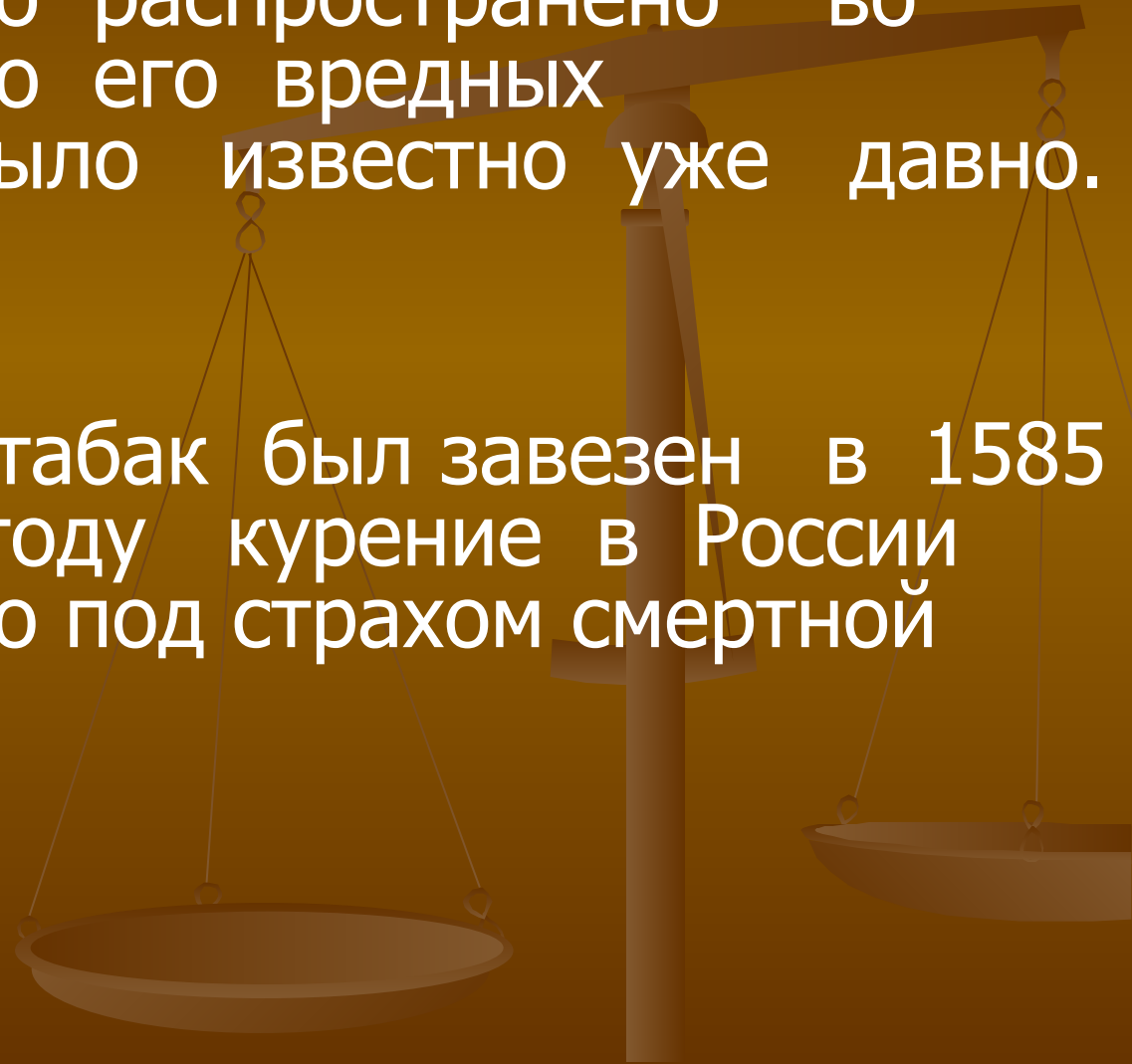
Что такое здоровый образ жизни?



Историческая справка

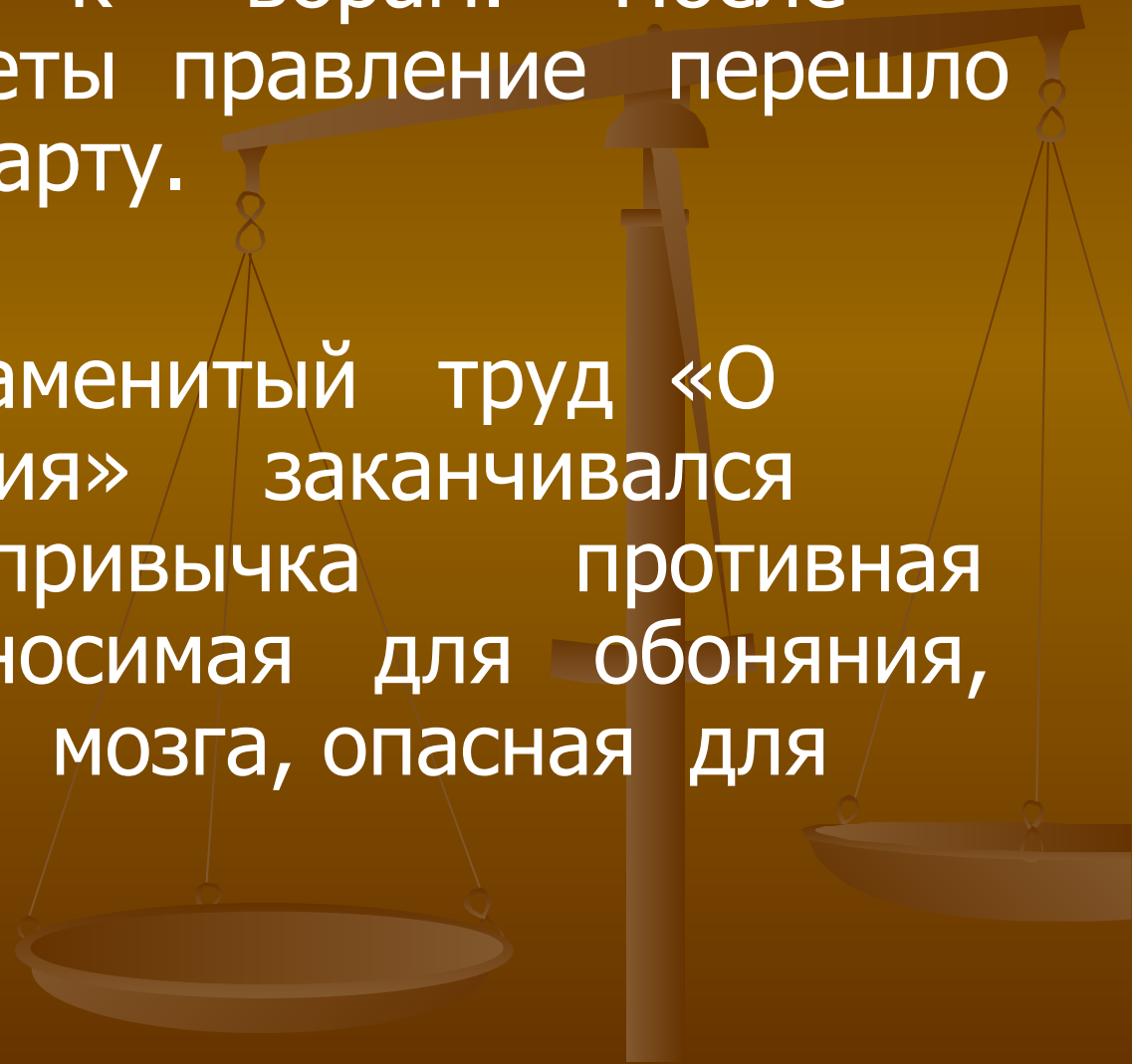
Курение широко распространено во всем мире и о его вредных последствиях было известно уже давно.

В Россию табак был завезен в 1585 году. В 1634 году курение в России было запрещено под страхом смертной казни.



В Англии в 1585 году по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам. После смерти Елизаветы правление перешло к Якову Стюарту.

Его знаменитый труд «О вреде курения» заканчивался словами: «... привычка противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...»



Вся правда о табаке



Табак – семейство паслёновых, включающий 66 видов.

Это *однолетнее растение*, реже многолетнее, имеющее трубчатые или колокольчатые цветки.

Листья – цельные, очередные.

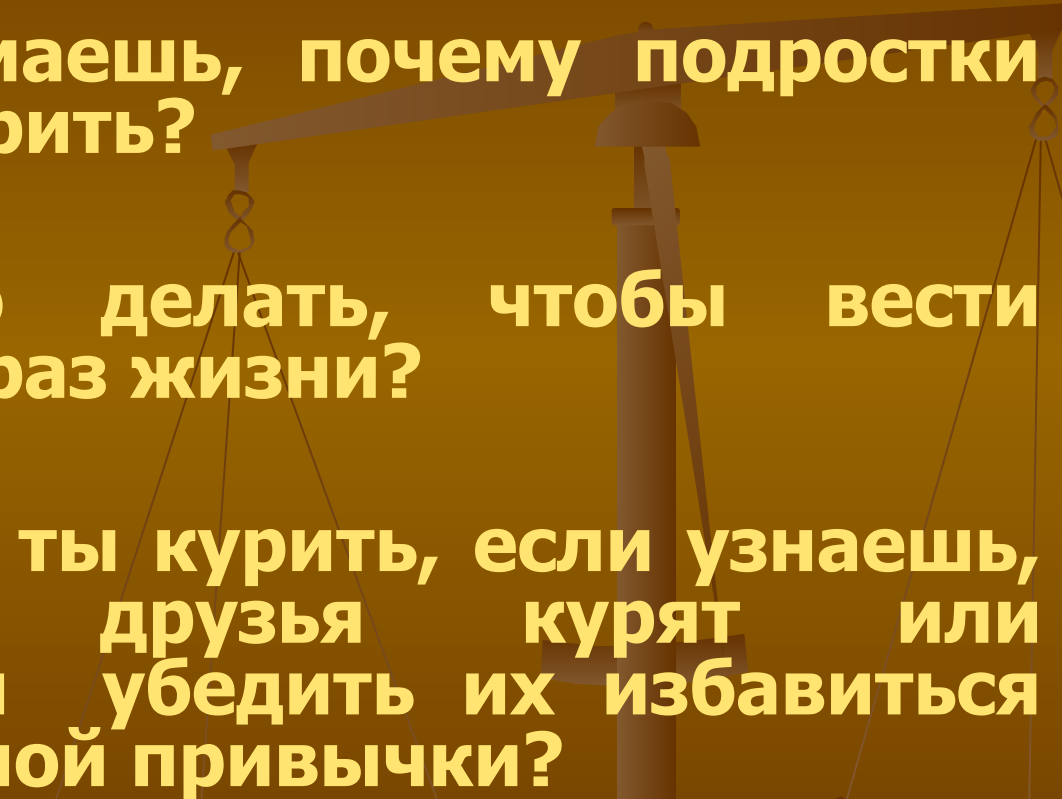
Плод – коробочка с многочисленными мелкими семенами.

В 1грамме содержится 10 тыс. семян.

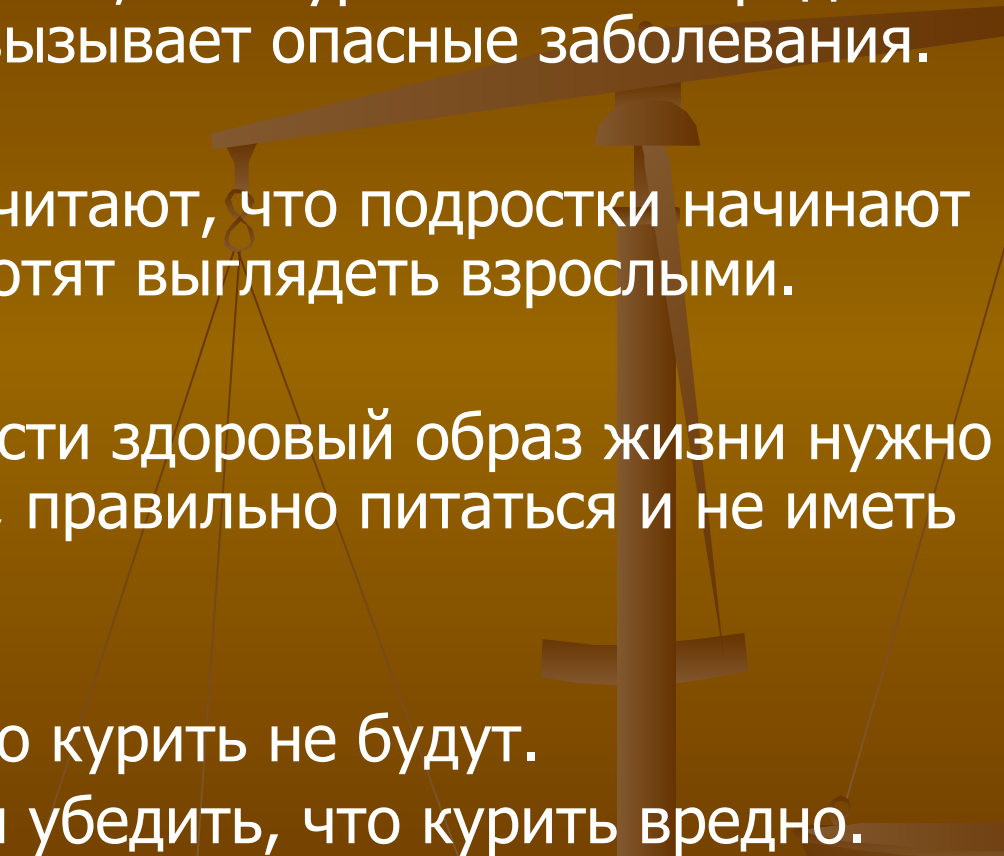
Растение имеет неприятный, тяжёлый запах.

Листья табака используют для борьбы с вредителями сельского хозяйства.



- 
1. **Что такое курение и как оно может отразиться на здоровье человека?**
 2. **Как ты думаешь, почему подростки начинают курить?**
 3. **Что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?**
 4. **Станешь ли ты курить, если узнаешь, что твои друзья курят или попытаешься убедить их избавиться от этой вредной привычки?**

Результаты обработки анкет показали

1. Все обучающиеся знают, что курение – это вредная привычка, которая вызывает опасные заболевания.
 2. 78 % опрошенных считают, что подростки начинают курить потому что хотят выглядеть взрослыми.
 3. Все знают, чтобы вести здоровый образ жизни нужно заниматься спортом, правильно питаться и не иметь вредных привычек.
 4. 100% - ответили, что курить не будут.
99 % - постараются убедить, что курить вредно.
- 

Анкетирование показало, что большинство оппонентов знают, что курение это плохо и вредно для здоровья. И сейчас никто из них не собирается курить в будущем, но тогда почему так много курящих подростков и взрослых?

Каковы же в действительности причины курения подростков?



Чаще всего первая проба происходит в компании сверстников. Когда подросток не уверен в себе, он боится сказать «нет», боится быть отвергнутым и продолжает курить. Привыкая к действию никотина, попадает в никотиновую зависимость, не думая о последствиях.



Причины курения подростков:

- любопытство;
- пример взрослых и друзей;
- влияние рекламы, телевидения;
- наличие карманных денег;
- баловство;
- из-за переживаний;
- от «нечего делать»;
- желание не отставать от сверстников и боязнь оказаться несовременным;
- чтобы «закурить» проблемы.



Но необходимо понять, что курение не является признаком сильной и взрослой личности и не стоит прибегать к этой вредной привычке.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ !

Курение - не просто вредная привычка, которую можно бросить без усилий. Курение вызывает зависимость от никотина, содержащегося в табаке.

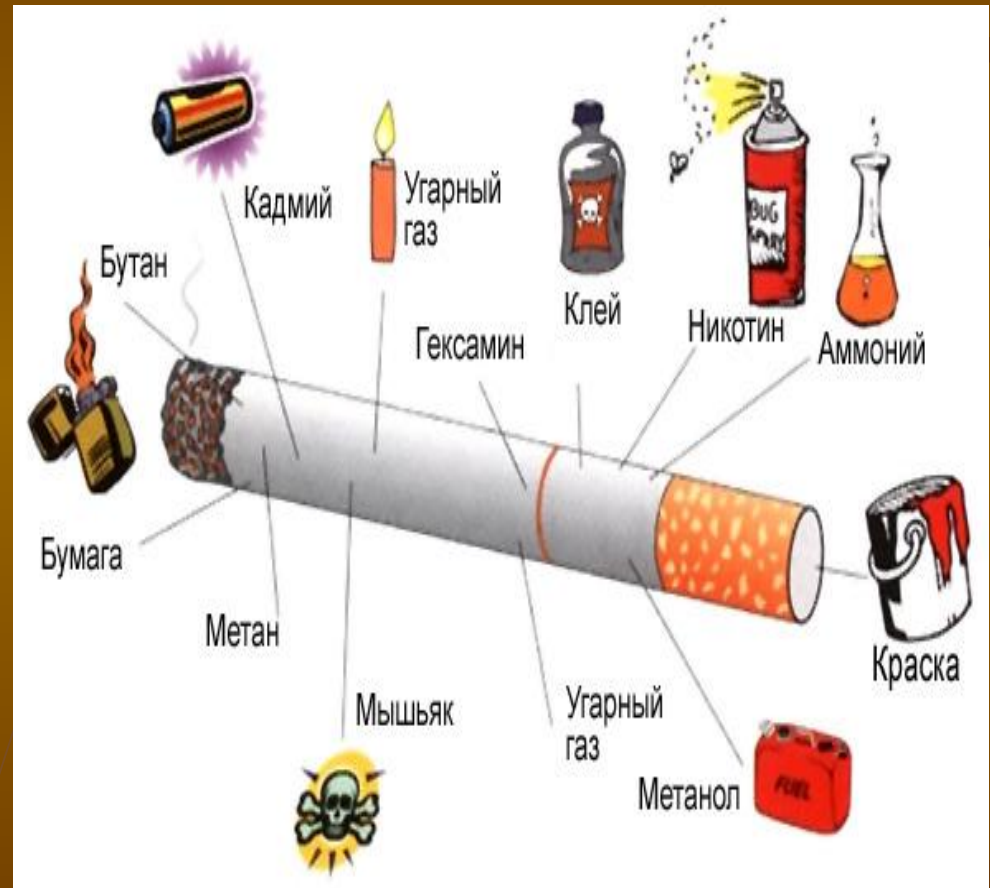
Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.



По международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость признана болезнью.

- об опасности курения для здоровья человека, особенно для растущего организма говорят такие факты :
- 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними. Пассивное курение еще опаснее.



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.

Но люди не умирают сразу от одной выкуренной сигареты, так как никотин поступает в организм небольшими порциями. Возникает привыкание к никотину, которое постепенно разрушает организм человека.

Количество людей, которые ушли из жизни по причине курения, достигает до 70 тысяч в год. Курящий человек наносит вред не только себе, но и окружающим его людям, которые вдыхают табачный дым.

Недаром курить в общественных местах запрещено.

Проблемы со здоровьем у курящего человека можно определить невооруженным глазом:

1. Курящие мужчины и женщины кашляют много и часто, им тяжело дышать.
2. Во время операций эти люди страдают и погибают из-за осложнений с дыханием.
3. Курящие люди имеют проблемы с лечением зубов и сохранением их здоровыми.
4. Внешний вид говорит сам за себя: желтое лицо, круги под глазами, нарушение кровоснабжения.



А каковы же последствия курения?

1. Нарушение взаимоотношений между людьми.
2. Болезни внутренних органов и инвалидность.
3. Рождение больных и ослабленных детей.
4. Преждевременная смерть.



Болезни, связанные с курением



1. Бронхит, астма;
2. Болезни сердца, инфаркты;
3. Болезни желудка;
4. Рак легких.

Не многие знают, что из-за нарушения кровоснабжения и отмирания тканей иногда приходится ампутировать нижние конечности курильщика и человек становится инвалидом.

Борьба с курением в современном мире

- В мире насчитывается 1,1 миллиарда курящих людей. В мировом масштабе это составляет 47% мужчин и 12% женщин.
- Подавляющее большинство курильщиков живет в развивающихся странах. В этих странах, согласно имеющимся данным, курит 48% мужчин и 7% женщин.
- В развитых странах соответствующие цифры составляют 42% для мужчин и 24% для женщин.
- В мировом масштабе не наблюдается явного прогресса в снижении потребления табака. Среднемировое потребление остается на постоянном уровне примерно 1650 сигарет на человека в год с начала 1980-х годов.

*Курение убьет примерно
половину тех, кто начнет курить
в подростковом возрасте и будет
продолжать курить в течение
жизни.*

**Каждые 10 секунд еще один
человек в мире умирает
в результате потребления
табака**