

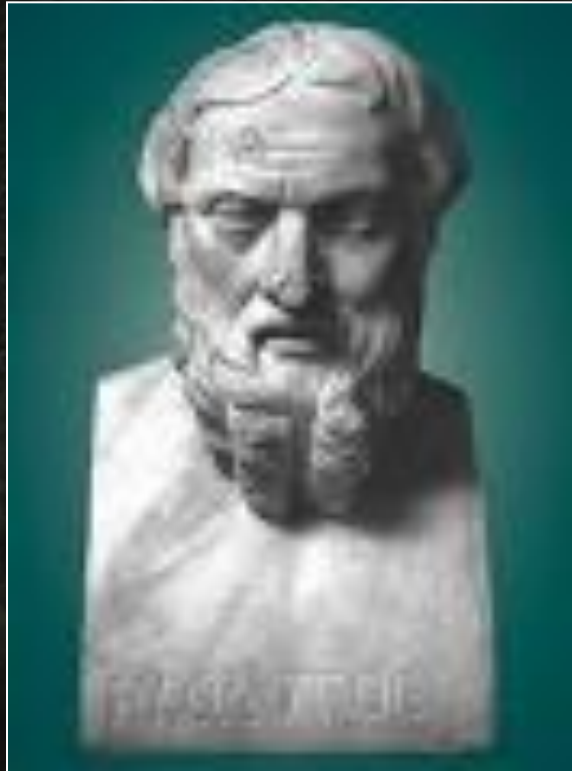
Человек – это высшее творение природы, но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: БЫТЬ ЗДОРОВЫМ.



Курить - здоровью вредить

Учитель: Пирская Л.А

# История открытия табака и распространения табакокурения



*Геродот*  
первым упоминал о  
том, что скифы  
вдыхали дым  
сжигаемых растений  
(XXI – XVIII вв. до н.  
э.)

# Христофор Колумб (1492 г)

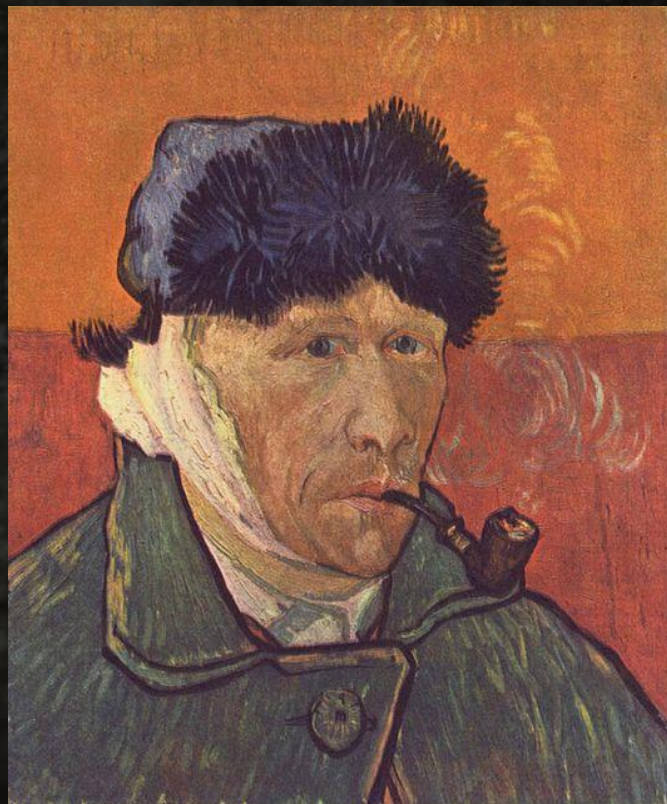


# Наказание курильщиков в средневековье



Голова с трубкой во рту выставлялась на площадях

# Наказание курильщиков на Руси



отрезание носа или ушей

**Во времена  
Петра I,  
табак оказался  
официально  
разрешённым  
(1697 г.),  
правда,  
наложив на  
него высокую  
пошлину.**



## Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



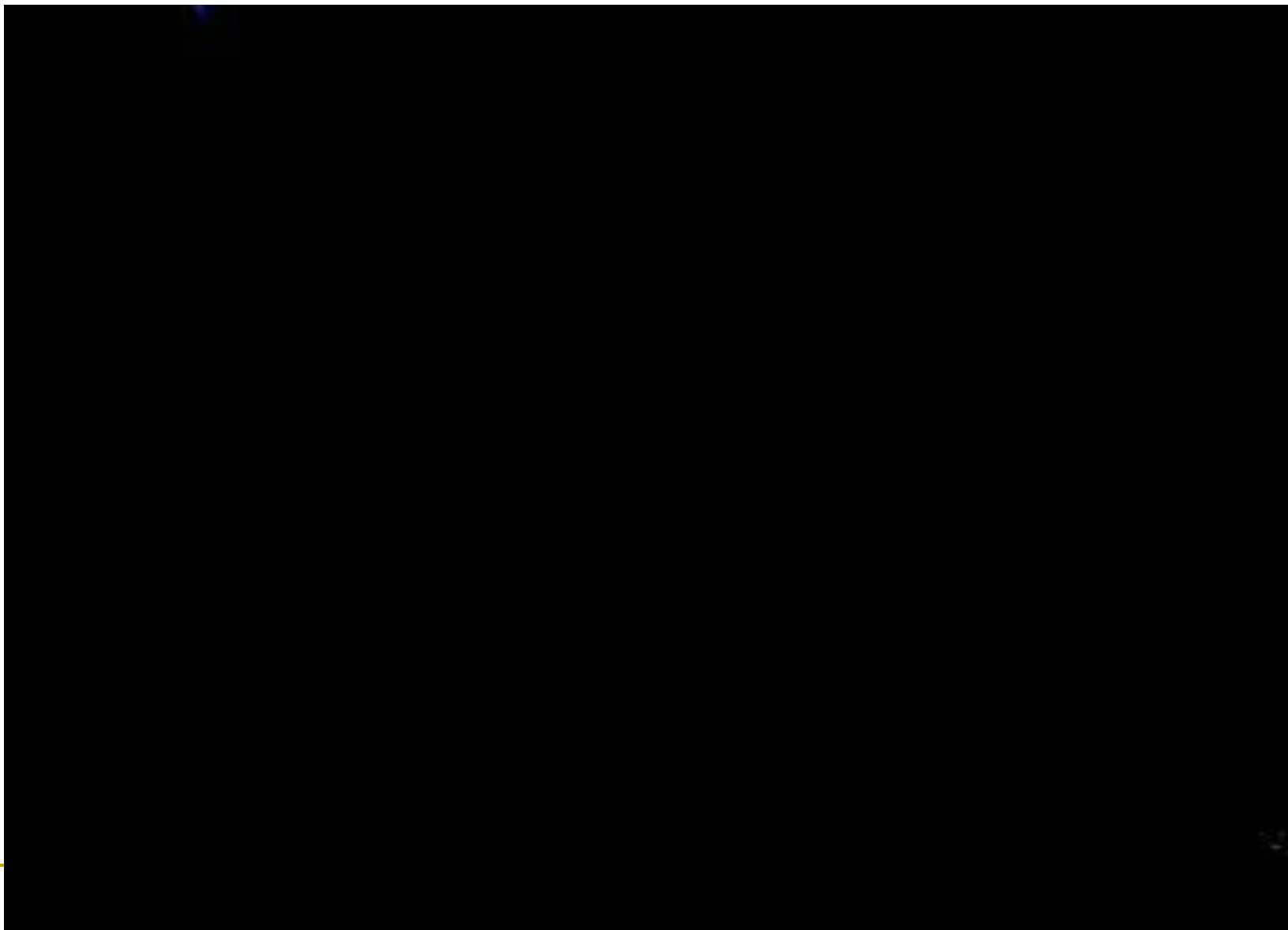
Окись углерода

Кадмий

Цианистый водород

Сигаретный дым содержит > 4.000 химических соединений и 40 известных канцерогенов

# Видео





# На что влияет курение

МОЗГ

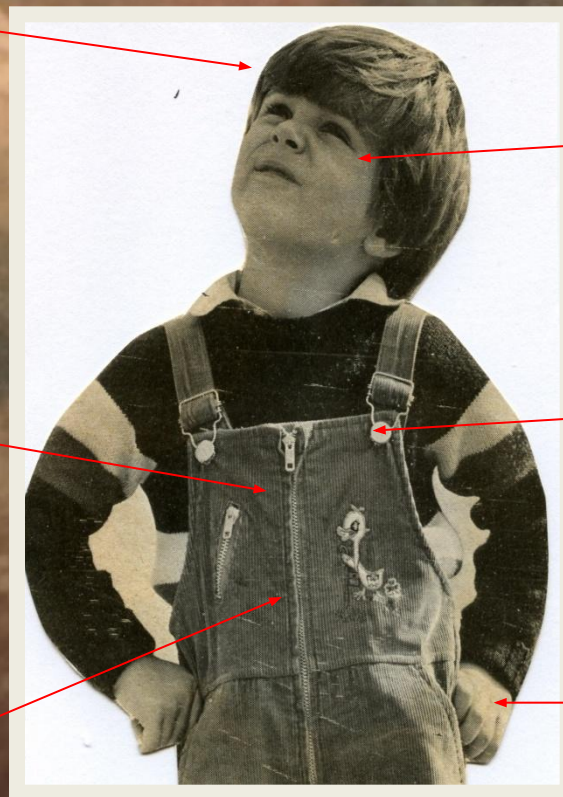
глаза

лёгкие

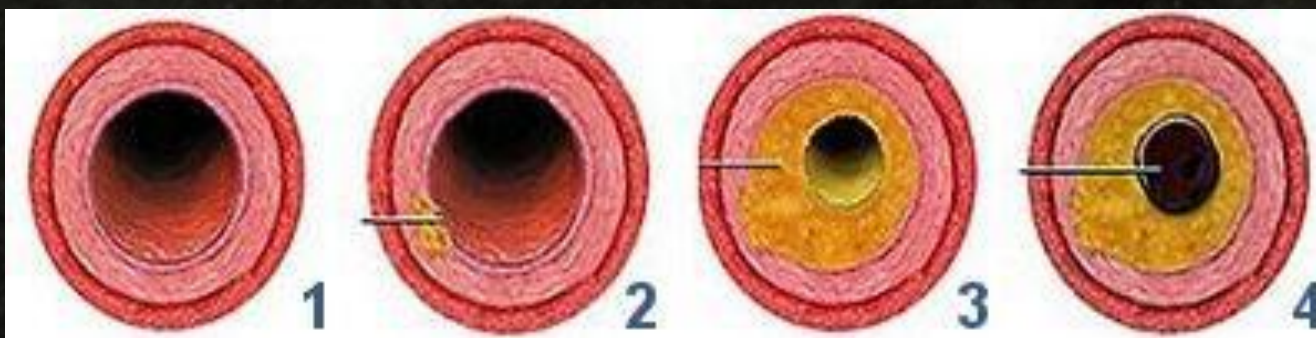
сердце

желудок

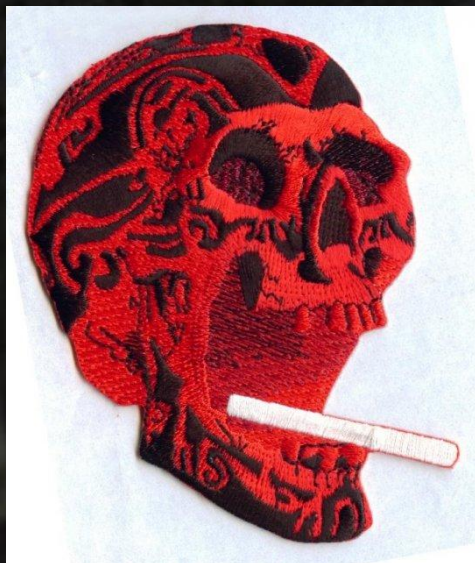
кожа



## Влияние табачного дыма на кровь и мозг.



После выкуривания одной сигареты у курящих, сужаются кровеносные сосуды, наступает кислородное голодание, которое длится около часа. Погибают клетки мозга, нарушается память.



# Влияние табака на ротовую полость и органы пищеварения



Язва желудка



Рак печени



# Влияние курения на глаза и кожу

- Сигаретный дым раздражает глазную оболочку;
- С возрастом у курильщиков перерождение глазной оболочки может привести к слепоте;
- Сухая, дряблая кожа (обезвоживается из-за недостатка кислорода).

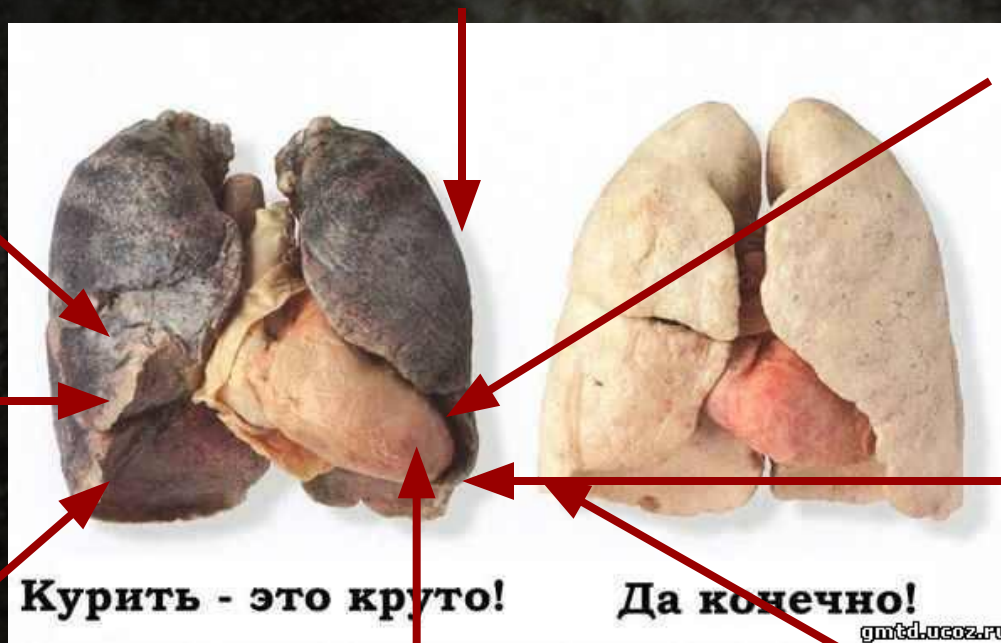


# Влияние табака на органы дыхания.

легочно-сердечная недостаточность

бронхит

эмфизема



туберкулез

Курить - это круто!

Да конечно!

gmtd.ucoz.ru

пневмония

Рак легких,  
горла, ротовой  
полости и т.д.

аллергические  
заболевания

легочная  
гипертония

# Интересные факты

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%

Задание

КЛМЖНОП  
ПОЧЕМУ

не курят

*ученики*

курят

# МИФ или ПРАВДА О КУРЕНИИ

*Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?*

*Кругом полно дымящих толстяков.*

*Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*

*Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*

**ЭТО МИФ**



# **Куревое успокаивает нервы?**

Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т. д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.

Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

**Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.**

**ЭТО МИФ**

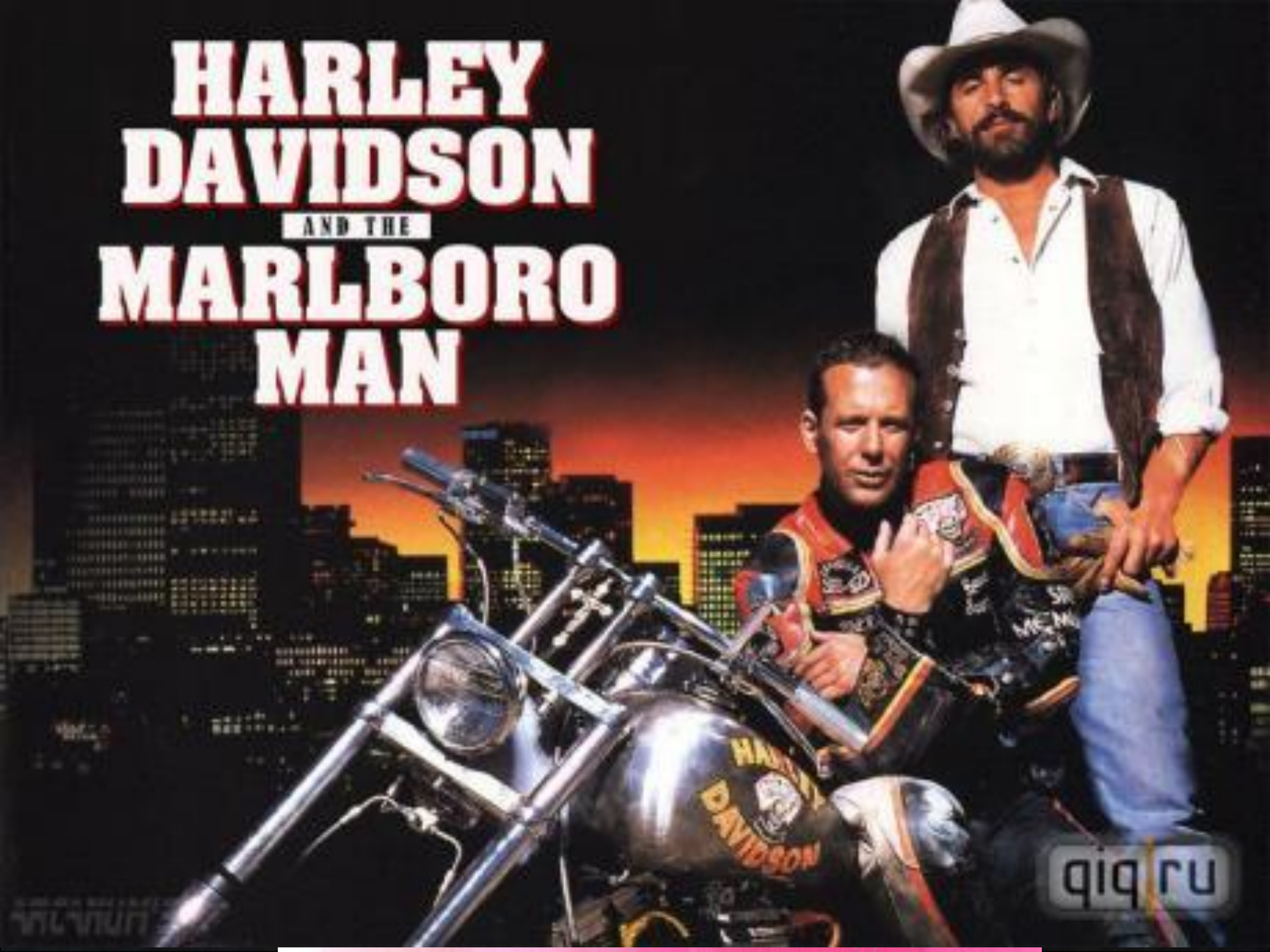
# На морозе сигарета согревает?

ЭТО МИФ

Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление.

Стоит ли так "греться" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

# HARLEY DAVIDSON AND THE MARLBORO MAN



qiq.ru



*"For me - they've got what it takes!"*

**No other cigarette is so rich-tasting yet so mild as **CAMEL**!**



● THIS you'll notice about Camel smokers; they get more pure pleasure from smoking! Year after year, Camels lead all other brands because no other cigarette has ever matched Camel's richer blend. No other cigarette is so rich-tasting, yet so mild as Camel. Make your own 30-day Camel Mildness Test. Find out for yourself how wonderfully Camels agree with you!



© J. Reynolds Tobacco Co. Winston-Salem, N. C.



**Вкус - Super!  
Стиль - Slim!**



# Стадии привыкания к табачному дыму

Привыкание к табачному дыму происходит следующим образом.

**Первая стадия** – начало становления табачной зависимости.

Она связана:

- ✓ *со стремлением получить удовольствие и снять неприятные переживания;*
- ✓ *любопытством;*
- ✓ *неумение сказать «НЕТ».*

# Стадии привыкания к табачному дыму

**Вторая стадия** – *установление табачной зависимости.*

*Она характеризуется:*

*поиском разумных оправданий курению;  
проявлением симптомов заболеваний  
(кашель, одышка),  
связанных с курением  
(бронхит и др.);  
расстройством сна,  
настроения.*

# Стадии привыкания к табачному дыму

**Третья стадия** – стойкая табачная зависимостью

Ее характеризует:

*сильно выраженная тяга к курению;  
интенсивное курение  
(через равные промежутки времени);  
курение утром  
натощак.*



# Знаете ли вы?

1. Во Франции, в Ницце, в результате конкурса “Кто более выкурит” двое “победителей”, выкурив по 60 сигарет, погибли, а иные участники с тяжелым отравлением попали в больницу.

2. В Британии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, в ходе трудной деятельности, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, невзирая на оказанную медицинскую помощь, он умер.

3. В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она ч/з несколько часов умерла.



Задание

Сможешь ли ты устоять и сказать

НЕТ

# *Один курит – весь дом болеет*



# Сигареты и окружающая среда



**Общая масса  
выбрасываемых окурков -  
2,5 млн. т. в год.**

**Курильщики ежегодно  
выкуривают в  
атмосферу:**

**108 тысяч тонн никотина**

**720 тонн синильной  
кислоты,**

**384 тысячи тонн аммиака,**

**600 тысяч тонн дегтя**

**и других составляющих  
дыма.**

**НЕ КУРИТЬ !**



**NO SMOKING.RU**

# Результаты анонимного опроса учащихся старших классов



Всего участвовало-124

Из них:

девочек - 61

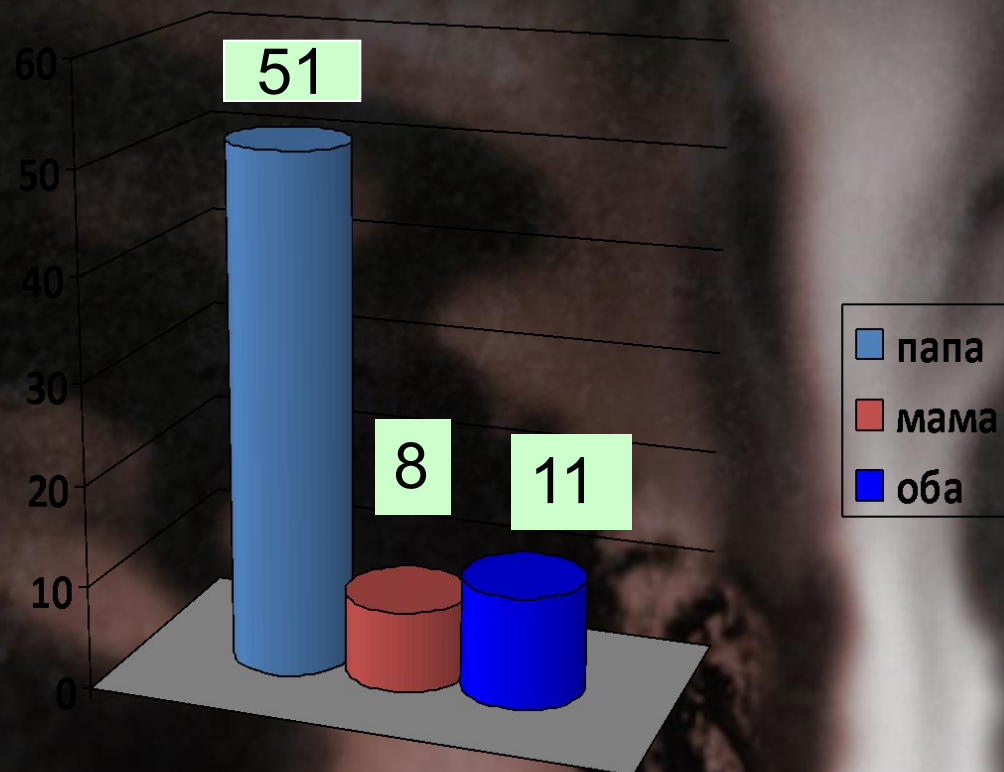
мальчиков – 63

# Курят

- Всего участвовало 124
- Пробовали 61
- Курят 31
- Могут ли бросить 20



# Курят родители



# Основная причина



**Пробовали 61  
из них:**





Нравится  
ли Вам, когда

Курит девушка

Курят в Вашем  
присутствии

Нет 69

Всё равно

Курение вредит  
здоровью

Нет 16

Незнаю 3

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15мин;
- 1 пачка сигарет — на 5 ч;
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- кто курит 4 года — теряет 1 год жизни;
- кто курит 20 лет — 5 лет;
- кто курит 40 лет — 10 лет



Как  
долго  
ты  
будешь  
жить?

**по данным ВОЗ**

**От курения  
ежегодно  
умирают 2,5—3  
млн. человек**



**это - 1 человек  
каждые 10 сек**



**Так будем здоровы**

