

УСТНЫЙ ЖУРНАЛ

"КУРЕНИЕ ИЛИ
ЗДОРОВЬЕ –
ВЫБИРАЙТЕ САМИ"

Автор: Кохан Марина Анатольевна
МКОУ Пензинская основная
общеобразовательная школа
Барабинского района
Новосибирской области

ЦЕЛЬ МЕРОПРИЯТИЯ:

- ✓ обобщить и углубить знания старшеклассников и студентов о воздействии табака на растущий организм;
- ✓ сформировать у молодежи представление о причинах вредной привычки;
- ✓ способствовать воспитанию активной жизненной позиции, негативного отношения к курению, а также формированию положительных привычек;

**ТАБАК ПРИНОСИТ ВРЕД ТЕЛУ, РАЗРУШАЕТ
РАЗУМ, ОТУПЛЯЕТ ЦЕЛЫЕ НАЦИИ
ОНОРЕ ДЕ БАЛЬЗАК**

**ЭТО
ВЫСАСЫВАЕТ**



**ИЗ ТЕБЯ
ЖИЗНЬ!**



НЕ КУРИТЬ - ЗНАЧИТ ПОМОГАТЬ НАРОДУ.

НЕ КУРИТЬ - ЗНАЧИТ ЧИСТЫМ БУДЕТ

ВОЗДУХ.

**НЕ КУРИТЕ ВЫ, ПОЖАЛУЙСТА, НИКОГДА,
ВЕДЬ НА ВАС ТЕПЕРЬ РОВНЯЕТСЯ ДЕТВОРА.**

СТРАЖИЦА 1 - ДОСЬЕ

Этот травянистый продукт со своеобразным запахом приплыл из неведомой, полной чудес Америки. Табак начал свое победоносное шествие по странам и континентам. В Россию табак был завезен в 1585 году.



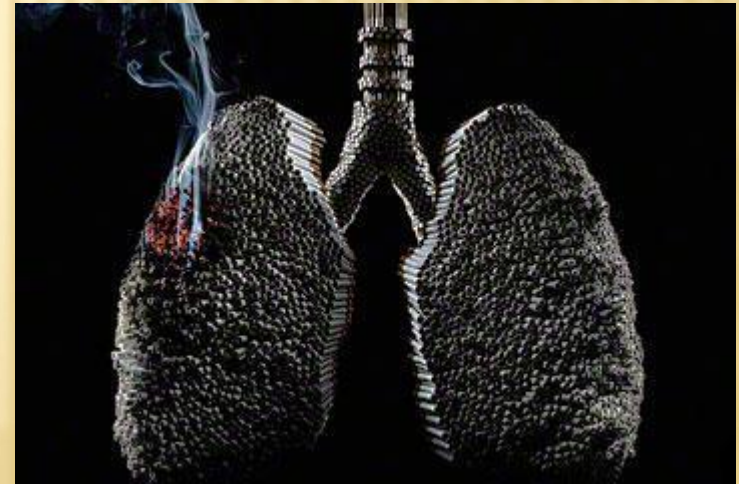
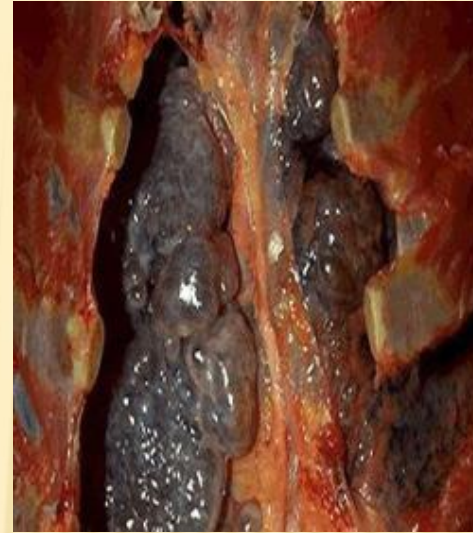
СТАТИСТИКА

Мировая статистика свидетельствует о том, что ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет; 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через легкие ядовитый дым от 5 миллиардов килограммов табака. В настоящее время в России в подростковой среде курит каждый второй мальчик и каждая четвертая девочка. Среди взрослых курят 17

Страница 2 - Курение и Здоровье

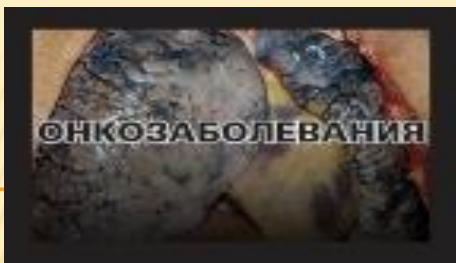


Оно убивает, но убивает не сразу, а медленно, как бы частями, по отдельным клеткам. Верно утверждает пословица – “Капля долбит камень”. “Мишенями” табачного дыма становятся самые важные структуры организма – клетки крови, мозга, легких, сердца.



СТАТИСТИКА

По данным Всемирной организации здравоохранения каждые 6,5 секунд от болезни, связанной с курением, на планете умирает один человек. Курение уносит каждый год почти 200 тысяч жизней россиян. Каждая сигарета сокращает жизнь курильщика на 5-6 минут. Человек, выкуривающий в день по 10 или чуть больше сигарет, умышленно сокращает свою жизнь приблизительно на 6 лет.



Страница 3 - "ПОДНОТОТНАЯ" ЗАМОРСКОГО ГОСТЯ

В табаке и табачном дыме содержится около 100 опасных для организма веществ. Табачный дым – это не только никотин. В состав табачного дыма входит аммиак, угарный газ, синильная кислота, эфирные масла, бензпирен и даже радиоактивный элемент полоний – 210. Он способствует образованию злокачественной опухоли.



Страница 4 - Курение - ПРОТИВ

МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ.

У курящего человека, особенно у курящей, изменяется цвет лица — кожа становится сероватой, иногда желтоватой, с пепельным оттенком, становится дряблой. У курящих же обычно бросается в глаза желтовато-коричневый цвет — результат оседания на зубах продуктов горения табака.



10 Years of Meth Use



СТАТИСТИКА

Ученые установили, что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице стареет быстрее, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.

Страница 5 - Курение - Старит Нервную систему

Нервная система – самая
чувствительная к курению.

курение мешает учебе –
слабеет память, ученики
становятся рассеяны,
несообразительны, ленивы,
раздражительны, быстро
утомляются.



“Курение – тяжесть,
оно несовместимо с
творческой работой”
Гёте

Страница 6 - "ПОДРУЧНЫЙ" ИНФАРКТ МИОКАРДА

Главная причина смертности в современном развитом обществе – болезни сердечно-сосудистой системы. При курении сужается просвет кровеносных сосудов, питающих сердце, затрудняется ток крови, сосуды делаются ломкими, закупориваются. Сердце работает с повышенной нагрузкой.



СТАТИСТИКА

Грозное заболевание сердца – инфаркт миокарда у курящих возникает в *12* раз чаще по сравнению с некурящими. У курильщика пульс чаще на *8 – 25* ударов в минуту, поэтому его сердце в сутки делает около *15* тысяч лишних сокращений. Статистика утверждает: треть умерших от сердечно-сосудистых заболеваний – жертва курения.

СТРАНИЦА 7 - КУРЕНИЕ И РАК НЕРАЗЛУЧНЫ

Второй главной причиной смертности после сердечно-сосудистых болезней являются злокачественные опухоли.

Рак легких чаще возникает у курящих сигареты, так как при затягивании табачный дым попадает в легкие.

Какой неприятный курительский вид:

Серость лица, голос хрипит
Запах какой изо рта неприятный,
Одышка тяжелая – в общем, понятно,
Что это последствия сигареты.



Страница 8 - Пассивное курение

При курении 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% - поглощает курящий, а 50% (!) отравляет воздух в помещении, где курят.

Некурящие люди буквально в принудительном порядке вынуждены дышать “выхлопными газами” курящих.



Страница 9 - Курение и потомство

Мечта и судьба женщины —
родить и воспитать
здоровых, крепких детей.
Употребление табака
женщинами всегда
считалось признаком
дурного тона и осуждалось.



Ты любишь обонять не
утренний цветок
А вредную траву зеленую,
Искусством превращенну
В пушистый порошок!
А.С.Пушкин



СТАТИСТИКА

Многочисленные исследования показали, что частота врожденных пороков сердца у детей от матерей, куривших во время беременности, в 2 раза больше. У курящих матерей выкидыши встречаются в 2-3 раза чаще, новорожденные весят на 230 грамм меньше, чем у некурящих.

СТРАНИЦА 10 - СПОРТИ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ - НЕСОВМЕСТИМЫ

Рекомендую строго я,
Из жизни исключить
Привычку эту вредную
И спортом заменить.



Рекомендую строго я,
Из жизни исключить
Привычку эту вредную
И спортом заменить.



ПОМНИТЕ!

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЛ...



КУРЕНИЕ = САМОУБИЙСТВО

Мы вас призываем –
заботьтесь себя,
Свой мозг, свою печень и
родные, друзья.

Сделайте вывод сами
немедля –
Курить человеку опасно и
вредно!