

Влияние курения на организм человека



**Щапова Наталия Станиславовна
Учитель начальных классов
МОУ СОШ №5
г.о. Кохма Ивановской области**

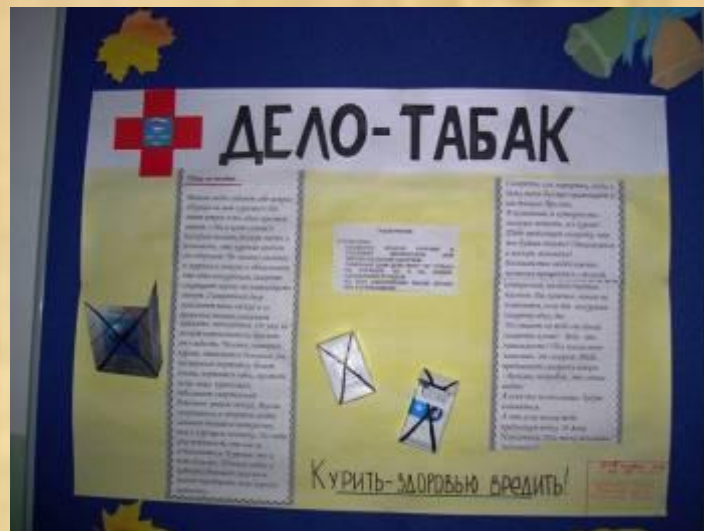
На какие органы влияет табачный дым?

- **СЕРДЦЕ** - затрудняет доставку кислорода, учащает сердцебиение.
- **МОЗГ** – отравление, потеря памяти, рассеянность.
- **ЖЕЛУДОК** – язва
- **ЛЁГКИЕ** – рак
- **НЕРВНАЯ СИСТЕМА** - потеря работоспособности, раздражительность.



Последствия курения

- Одежда и волосы курильщика плохо пахнут!
- Желтеет эмаль зубов!
- Меняется цвет лица (серо – зелёный или жёлтый)!
- Волосы теряют блеск, выпадают!
- Ногти на руках приобретают жёлтый оттенок, слоятся и ломаются!



Медицинская справка



1 сигарета сокращает жизнь на 15 мин;
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.



Медицинская справка

В состав табачного дыма входит более трёх тысяч вредных веществ. Причём одно страшнее другого. Это: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ и др. 25% этих веществ оседает в организме курильщика, 5% остаётся в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух.



Учись говорить « Н Е Т!»

- **Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать «НЕТ!»**
- **Можно сначала стать на позицию собеседника, а потом выдвинуть свои аргументы отказа: « Я тебя понимаю, но.....»**
- **Всегда говори «НЕТ!», если тебе предлагают сигарету!**



ВЫВОДЫ:

- Курение табака вредно для здоровья.
- Курение и спорт несовместимы!
- Курение является частой причиной пожаров, в результате которых гибнут ни в чём неповинные люди!



Тест

- 1. 25 процентов смертей от рака обусловлены курением табака. (да, нет)**
- 2. Выкуривание хотя бы 1-4 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца. (да, нет)**
- 3. Вызываемый курением рак лёгких является одной из основных причин смертности (да, нет)**
- 4. Вещества, содержащиеся в сигарете, не являются полезными, но и не содержат яды. (да, нет)**
- 5. Большинство курильщиков начинают курить в юные годы (да, нет)**
- 6. Пассивное курение не опасно (да, нет)**
- 7. Никотин не является ядом и не способен**

**Будьте
здоровы!**