

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

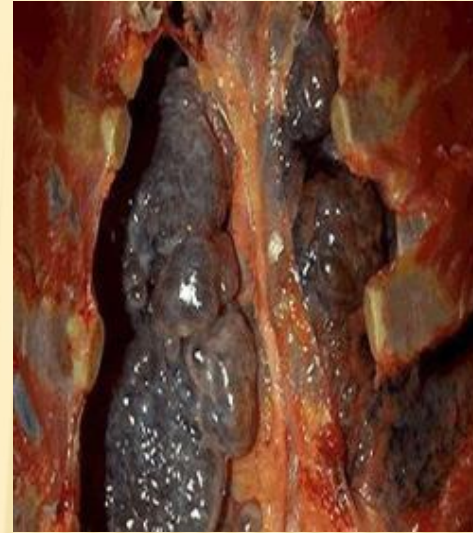
---

*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!