

Курильщик: враг себе, враг тебе



**Автор: Алямкина Н. И.
учитель биологии и географии**

**МОУ «Петрушинская СОШ»
Шимановский район**

Цель: способствовать формированию здорового образа жизни, воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью



**«Есть три слова, для которых
Мы не знаем определений.**

**Первое – «жизнь»,
второе – «смерть»,
третье – «здоровье».
Леонард Шлейн, 20 век**

**«Со временем болезни будут
Расцениваться как следствия
Бескультурья, отсталости, и,
Поэтому болеть будет
Считаться позорным».**

Ал-др Гумбольдт, 19 век

От чего зависит здоровье?

- Окружающая среда — 20 %
- Образ жизни — 50 %
- Здоровоохранение — 10 %
- Наследственный фактор — 20 %

Вредные привычки



**Кто курит табак,
тот сам себе враг**



История табака



В дыме 1 папиросы:

никотина – 6 мг.,

аммиака – 1,6 мг.,

угарного газа – 25 мг.,

синильной кислоты – 0,003 мг.,

табачного дегтя – около 1 мг»

Всего около 300 различных вредных веществ.

На 1 т. табака расходуется:

ванилина – 1,25 кг.,

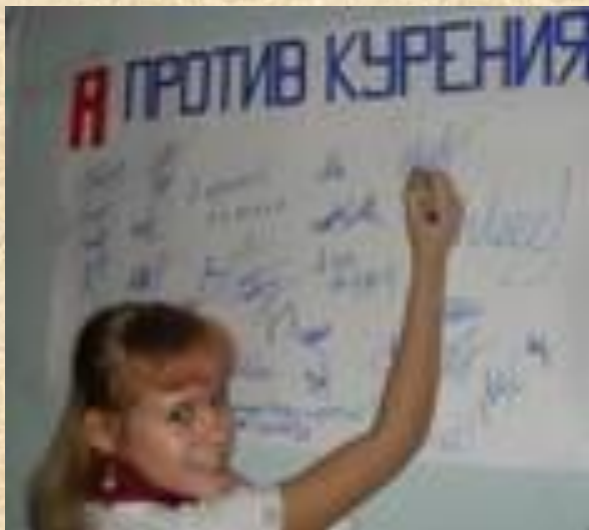
мятного масла – 35 кг.,

чернослива – 70 кг.,

ромовой эссенции – 36 кг.,

сухофруктов – 50 кг.,

меда – 150 кг»



Влияние на органы дыхания



Влияние на нервную систему

Курящих учеников:

среди хорошо успевающих - 16,7%

среди слабо успевающих – 45,2%

среди неуспевающих – 59,1%



Влияние на сердце и сосуды



Курение – причина раковых заболеваний



Расход никотина при курении

- Вместе с дымом в окружающую среду – 50%
- Расходуется при сгорании табака – 25%
- Остается в окурке – 5%
- Остается в организме курящего – 20%

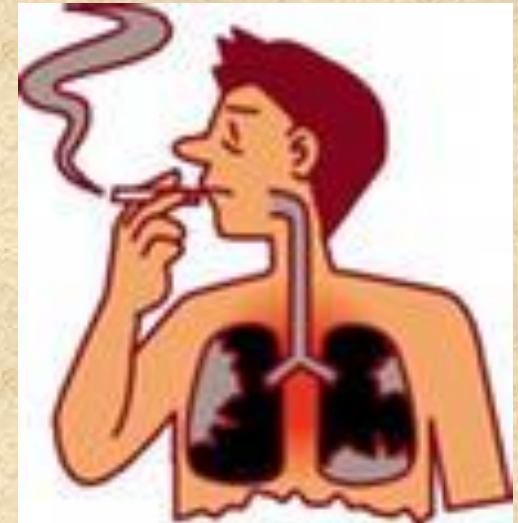


«Курите, курите, курите,
если хотите...

Часто болеть и громко кашлять,
Иметь желтый цвет лица,
Больное сердце, плохую память,
Плохо учиться и иметь плохое здоровье»

Причины курения

- Стремление к взрослости.
- Курить начинают, как правило, те учащиеся, которые ничем не проявляют себя.
- Стремление подражать взрослым.
- Немалую роль играет мода.



Стадии приобщения к табаку

1. Неприятное впечатление после курения.
2. Удовлетворение от запаха дыма, действия на организм.
3. Курение приносит много неприятностей, возникает желание бросить курить.

Влияние на организм девушки и потомства



**ЛЕГКО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, ЧЕМ
НЕСЧАСТНЫМ**

**НУЖНО ЛИШЬ ПРИЛОЖИТЬ УСИЛИЯ И
ЖИТЬ! УЧИТЬСЯ! РАБОТАТЬ!**

**ЗДОРОВЬЕ – САМОЕ ГЛАВНОЕ БОГАТСТВО
ЧЕЛОВЕКА**

