

# **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%

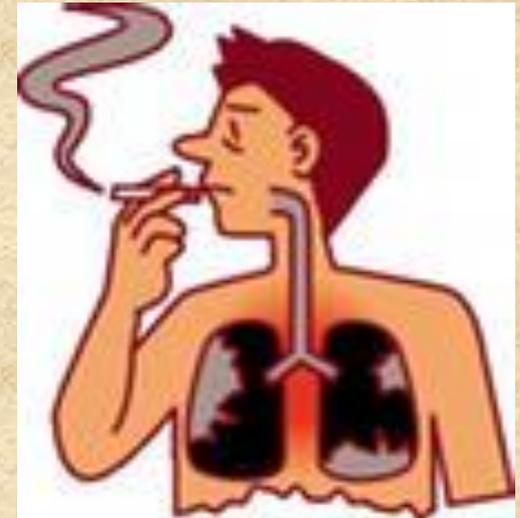


«Курите, курите, курите,  
если хотите...

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**

