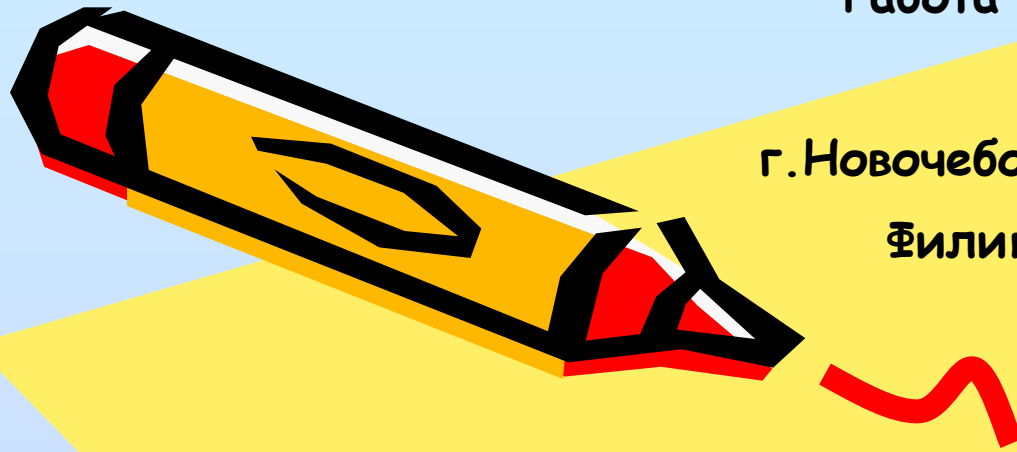


Работа учителя начальных классов

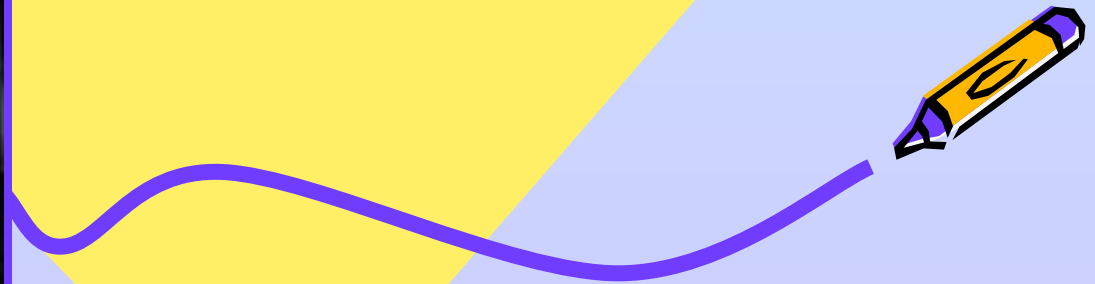
МОУ СОШ №8

г.Новочебоксарска Чувашской Республики

Филипповой Ирины Павловны



Курить или жить?





- К чему в молодости привыкнешь, от того и в старости не скоро отвыкнешь.



Латинское изречение.



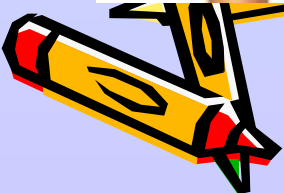
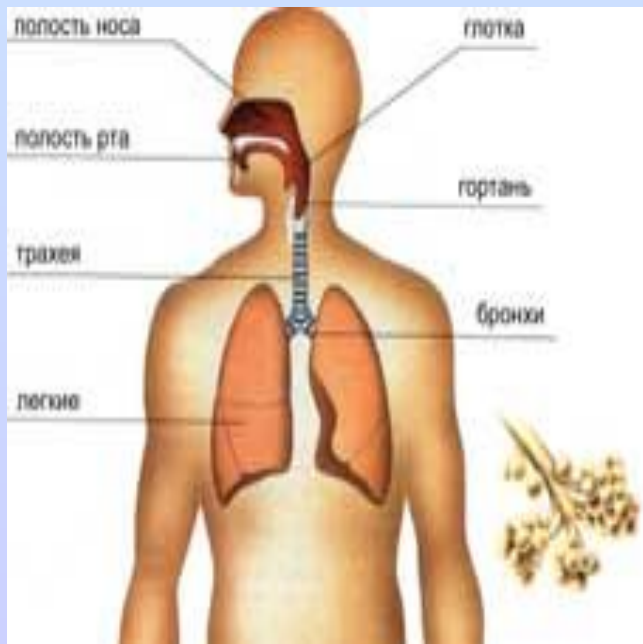
Всегда ли курили на Руси?

- Табак-это однолетнее растение семейства пасленовых. Родина табака -Америка.

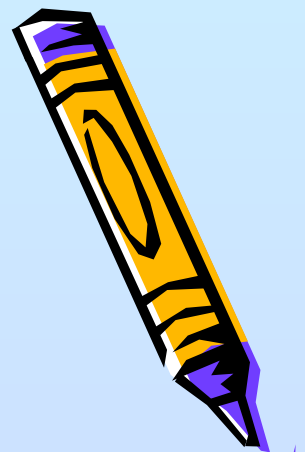


Не коптить лёгкие - так в историю не попасть

- Рак, туберкулез, астма, гангрена, язва, сердечно-сосудистые заболевания, неприятный запах изо рта, желтые зубы.



Когда и кем был привезен табак в Европу
привезен?



Когда и кем был привезен табак в Европу?



В 1492 году матросы с корабля «Санта Мария», флотилии адмирала Христофора Колумба впервые выкурили с туземцами, коренными жителями Америки, трубку мира и пристрастились к курению.

В Европу табак был ввезен со второй экспедицией Х. Колумба испанским монахом Романом Панно в 1496 году. В 1560 г. Французский посол в Португалии подарил его французской королеве Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли. Это на некоторое время приносило ей облегчение, и в благодарность Жану Нико, это целебное средство королева стала называть никотином.

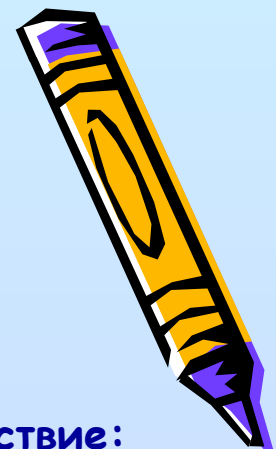
Вернувшись на родину, матросы хотели бросить курить, но не смогли. Что же им помешало бросить курить? Никотин. Никотин обладает наркотическими свойствами. Поэтому курильщики очень быстро попадают в никотическую зависимость, от которой очень трудно избавиться. Попытки бросить курить вызывают головную боль, тошноту, бессонницу. Не все в силах справиться с этим. Табак распространился по Европе.



Распространение табака по Европе

Его распространение встречало в странах сильное противодействие:

- В Италии табак был объявлен забавой дьявола. В Риме пятеро монахов за курение были заживо замурованы в стену .
- В Англии курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.
- В Турции курильщиков сажали на кол, а в Персии- просто сжигали.
- В России в первый раз полагалось 60 ударов палками по ногам, во второй- отрезали нос или уши. После опустошительного пожара Москвы в 1634 г., причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. И лишь при Петре 1 курение было разрешено.



Состав табачного дыма



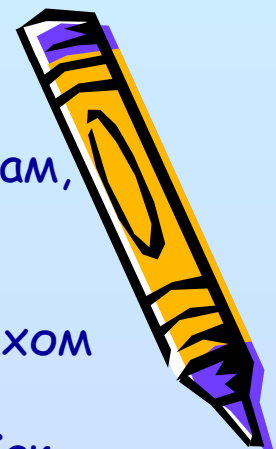
- В табачном дыму содержится около 1200 вредных веществ, часть из которых является канцерогенами, т. е. способствуют возникновению раковых опухолей. Вреднейшая составляющая - никотин. Он действует на нервную систему, дыхательную, сердечно-сосудистую и пищеварение. А также синильная кислота,
- мышьяк, аммиак, радиоактивный полоний.



К чему приводит курение?

- В России в первый раз полагалось 60 ударов палками по ногам, во второй раз - отрезали нос или уши. После опустошительного пожара Москвы в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. И лишь при Петре I курение было разрешено, так как сам царь был заядлым курильщиком. Табак победил. Курильщиков становилось все больше и больше. А что же врачи?
- В те далекие времена табак был еще плохо изучен. И некоторые врачи прописывали курение в качестве лекарства. В целебнике 1613 года так и написано: «Трубка табака, выкуренная в сырое и дождливое утро, составляет быстрое и единственное лекарство от всех болезней». Люди верили этому и лечились, не подозревая, что награждают себя куда более опасными болезнями.

Это: **рак, туберкулез, астма, гангрена, язва, сердечно-сосудистые заболевания, неприятный запах изо рта, желтые зубы.**

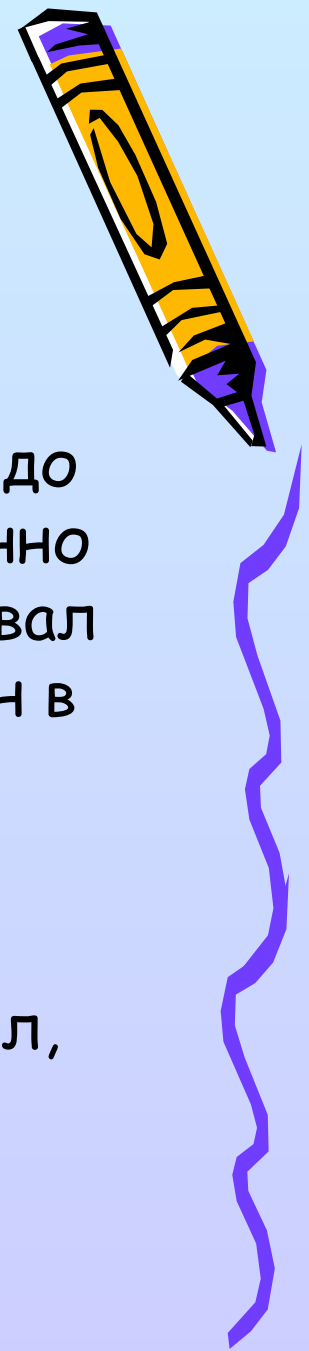


В течение нескольких лет группа ученых-врачей наблюдала 200 курящих и 200 некурящих школьников.

Результаты исследования:

№ п /п	Заболевания	Курящие	Некурящие
1.	Нервные	14	1
2.	Понижение слуха	13	1
3.	Плохая память	12	1
4.	Плохое физическое состояние	12	2
5.	Плохое умственное состояние	18	3





Многие выдающиеся люди курили. Значит, курение не мешало им достичь успехов?

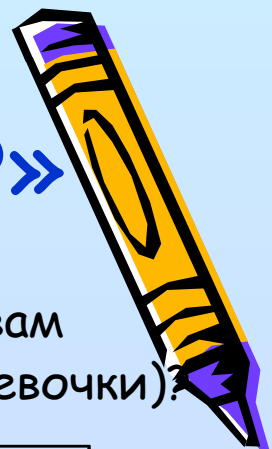
- «Я стал другим человеком. Просиживаю до пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове...»

Л.Н.Толстой.

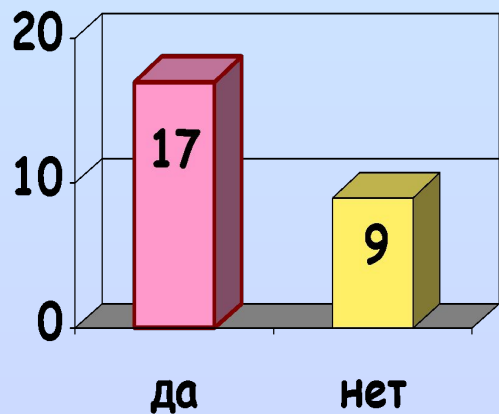
- Великий врач С.П.Боткин умирая, еще не старым (57 лет), сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет».



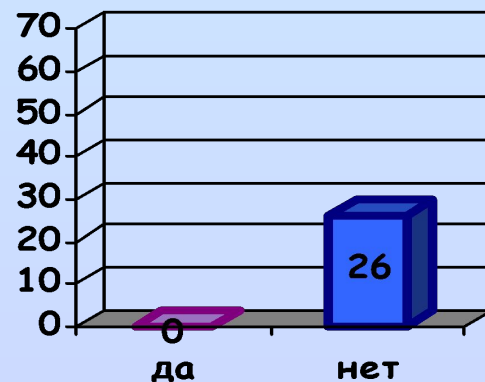
Анкета «Курить или не курить?»



1. Есть ли в вашей семье курящие?



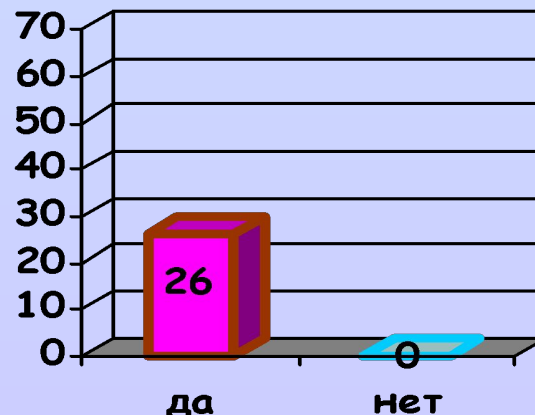
2. Нравятся ли вам курящие мальчики (девочки)?



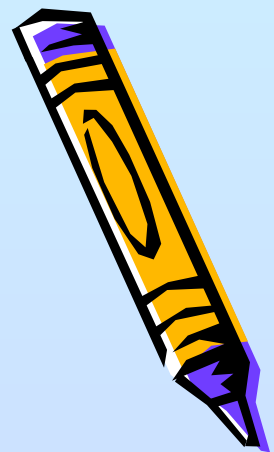
3. Пробовал(а) ли ты курить?



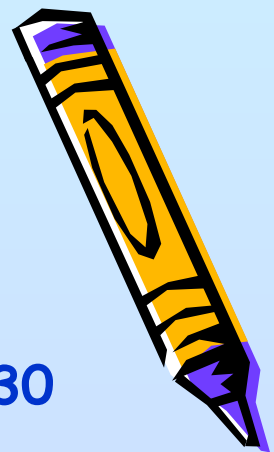
4. Вреден или не вреден табак для здоровья?



«Пассивные курильщики»



Информация для размышления



Когда человек курит, то медленно сгорает табак и образуется дым. Он состоит из веществ, среди которых 30 ядовитые, это никотин, угарный газ и табачная смола. Никотин отрицательно влияет на работу сердца, угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют легкие. Известно, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 - лошадь.

Курильщик выдыхает в себя только 25% дыма, 25% - сгорают, а остальные 50% попадают в воздух, загрязняя его.

Курение вызывает раннее, преждевременное старение всего организма.

Особенно чувствительны к табачному дыму некурящие люди. Табачный дым и курение чрезвычайно вредны детям



Курить или жить? Давайте будем жить.



Граждане, у меня
огромная радость,
Разулыбьте
сочувственные лица.
Мне обязательно
поделиться надо,
Стихами хотя бы
поделиться...
Не волнуйтесь, сообщаю:
граждане, я сегодня
Бросил курить.

В.Маяковский .



Подбор литературы

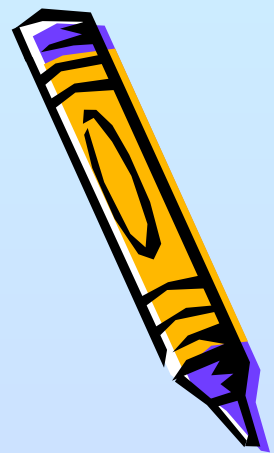
«Что губит нас, или Яд на конце сигареты.»



1. Айрапетов С.Г. Здоровье ,эмоции, красота. 3-е издание исправленное и дополненное. М.: Молодая гвардия,1977
2. 2.Заикин Н. .Никитин А. Спасибо, не курю! М. Молодая гвардия,1990.-174с
3. Коростелев. Н.Б. От А до Я. 2-е издание ,переработанное и дополненное -М.:Медицина,1987.-288 с.: ил.
4. Тузиков Б.М., Мейроян А.А. Что губит нас....Л.: Лениздат, 1990.-208с
5. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. Книга для учащихся-2-е издание, переработанное-М.: Просвещение,1986.-96с.:ил.



Проект закона по борьбе с курением в нашем городе

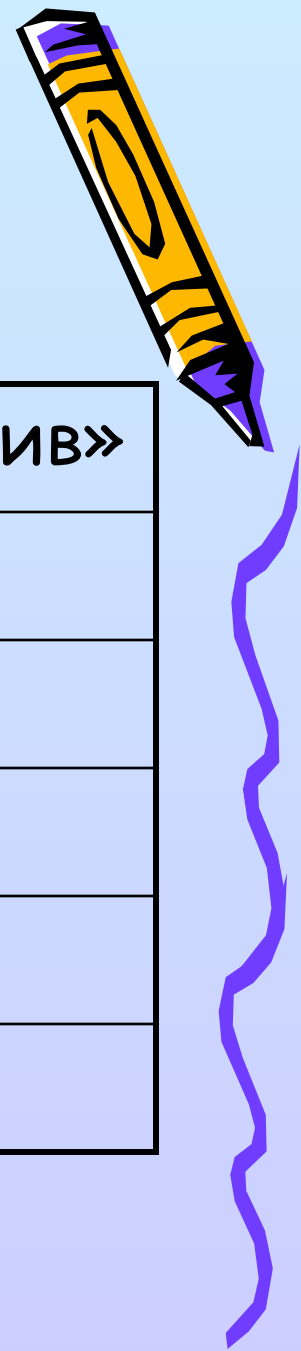


1. Запрещается курить в общественных местах.
2. Для курящих отвести специальные места.
3. За курение в общественных местах - штраф 100 руб.
4. Сигареты не разрешается продавать лицам, не достигшим 21 года.
5. Продавцы, нарушившие пункт 4, облагаются штрафом-0,5 МРОТ.
6. На МТВ и местном радио пропагандировать здоровый образ жизни.
7. По городу установить рекламные щиты.





Мой выбор- не курить



Аргументы «за»	Аргументы «против»
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

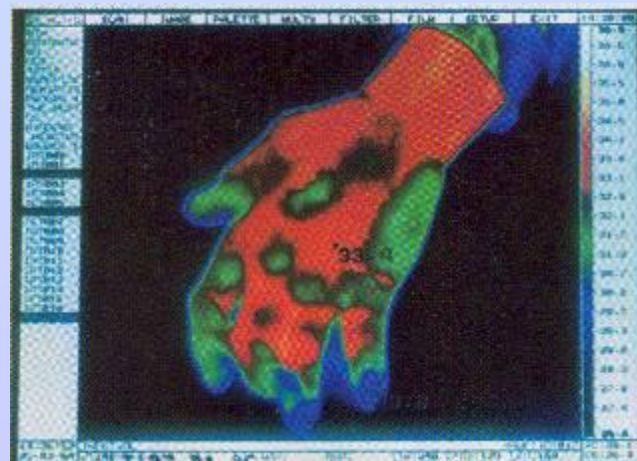
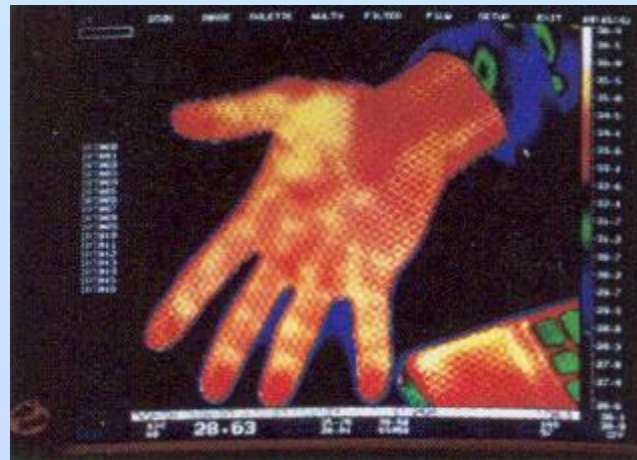


Прогноз в инфракрасных лучах

«Вы не могли бы мне наглядно объяснить, что со мной будет если я стану курить?»

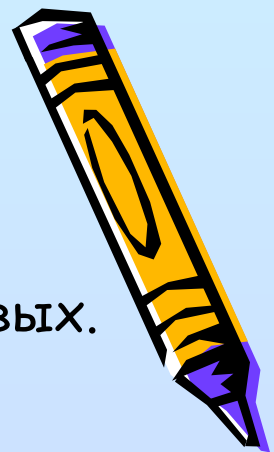
Молодой человек 14 лет

Для опыта использовали термограф. Этот прибор на расстоянии считывает температуру с поверхности любого объекта, в нашем случае - с поверхности тела. Он улавливает разницу температур в $0,05^\circ$. Вот наглядная картинка того, что дым делает с молодым телом. Изображение ладони, без воздействия курения, получилось ровного красного цвета с зелёными ободками на пальцах - кровообращение в них было хорошим. После выкуренной сигареты через несколько минут термограф выдал иной температурный рисунок руки. Кончики пальцев стали синими. Температура в них понизилась на $2,5^\circ$, потому что под действием никотина сузились мелкие сосуды, ухудшилось периферическое кровообращение, нарушился приток крови к тканям.



Всегда ли курили на Руси?

- Табак - это однолетнее растение семейства пасленовых. Родина табака - Америка.



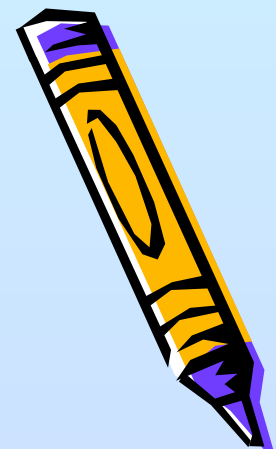
Они не курят



А вот мнение актрисы **Дрю Берримор**: «Мне кажется, сейчас уже практически никто и не курит - ни на телевидении, ни в кино. Да и моим экранным героиням, в общем-то не часто приходилось браться за сигарету... Мне кажется, эта привычка исчезает с экранов, отчего многие просто счастливы».



Аль Пачино бросил курить, дабы уберечь свой уникальный голос, а **Пенелопа Крус** - чтобы понравиться **Николасу Кейджу**, который, говорят, терпеть не может курящих женщин.



Звёзды бросили, а ты?



- **Тутта Ларсен, телеведущая**
- Слава богу, сейчас я не курю. Предпочитаю вкусно пахнуть, иметь белые зубы и хороший цвет лица.



- **Александр Панайотов, победитель конкурса «Народный артист»**
- Сначала казалось, что бросить курить будет непросто.



КТО ДЫМИТ, А КТО ПОЁТ



Витас, певец

Нет, я не курю, никогда не пробовал и пробовать не собираюсь. Курение разлагает. Как весь организм, так и личность, душу.



Алексей Гоман, победитель конкурса «Народный артист»

Я с огромным удовольствием пою, и мне не хотелось бы из-за пары-тройки выкуренных сигарет выдавать хрипы и сипы. Никогда не позволю сигаретам разрушать мою профессию, моё здоровье и мои будущие планы. Я всегда был за здоровый образ жизни.

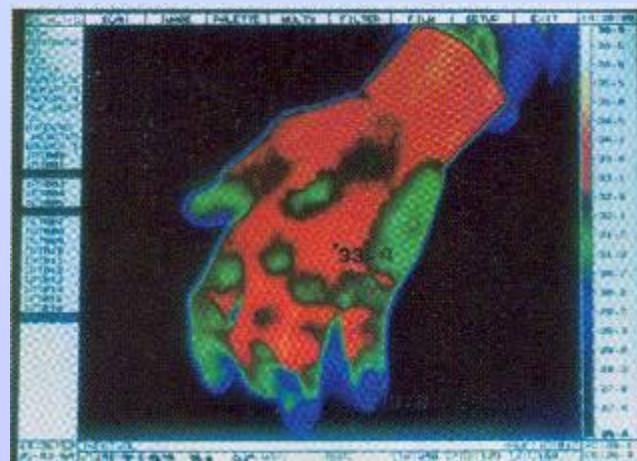


Прогноз в инфракрасных лучах

«Вы не могли бы мне наглядно объяснить, что со мной будет если я стану курить?»

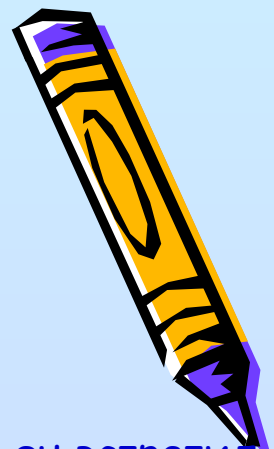
Молодой человек 14 лет

Для опыта использовали термограф. Этот прибор на расстоянии считывает температуру с поверхности любого объекта, в нашем случае - с поверхности тела. Он улавливает разницу температур в $0,05^\circ$. Вот наглядная картинка того, что дым делает с молодым телом. Изображение ладони, без воздействия курения, получилось ровного красного цвета с зелёными ободками на пальцах - кровообращение в них было хорошим. После выкуренной сигареты через несколько минут термограф выдал иной температурный рисунок руки. Кончики пальцев стали синими. Температура в них понизилась на $2,5^\circ$, потому что под действием никотина сузились мелкие сосуды, ухудшилось периферическое кровообращение, нарушился приток крови к тканям.



Викторина

- 1. Родина табака: Южная Африка;
Южная Америка;
Южный полюс.
- 2. Когда Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы, то он встретил жителей с головнями в руках и с травой, употребляемой для курения, которую они называли: -сигаро;
-папирус;
-самокруто.
- 3. Кто обнаружил в табаке никотин? -Жан-Жак Руссо;
-Жан-Поль Бельмондо;
-Жан Нико.
- 4. Екатерина Медичи использовала нюхательный табак как лекарственное средство:
-мигрени;
-простуды.



5. В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола»?

- Испания;
- Италия;
- Бразилия.

• 6. Для чего чистят курительные трубки?

- -Чтобы собрать остатки табака;
- -чтобы удалить табачный деготь
- -от нечего делать.

• 7. Самый популярный способ употребления табака в США до 19 века?

- -курение;
- -нюхание;
- -жевание.

• 8. Кого называют «курильщиками поневоле»?

- -Тех, кто находится в обществе курящих;
- -тех, кого заставляют курить принудительно;
- -тех, кто курит в тюрьме.

