

# Табакокурение – угроза здоровью людей



# Цели урока:

1. Познакомить уч-ся с курением и его влиянием на здоровье человека.
2. Умение аргументировать свои выводы за и против курения.
3. Воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких.

# План урока

- ▶ 1. Табакокурение и цена этой пагубной привычки.
- ▶ 2. Краткая история табакокурения.
- ▶ 3. Аргументы за и против курения.
- ▶ 4. Пассивное курение.
- ▶ 5. Меры по снижению последствий табакокурения.
- ▶ 6. Тестирование.

Население планеты 6 млрд человек

Количество  
курильщиков 1 млрд человек (17 %)

Умирают 4 млн. человек в год  
(11 тыс человек в день)

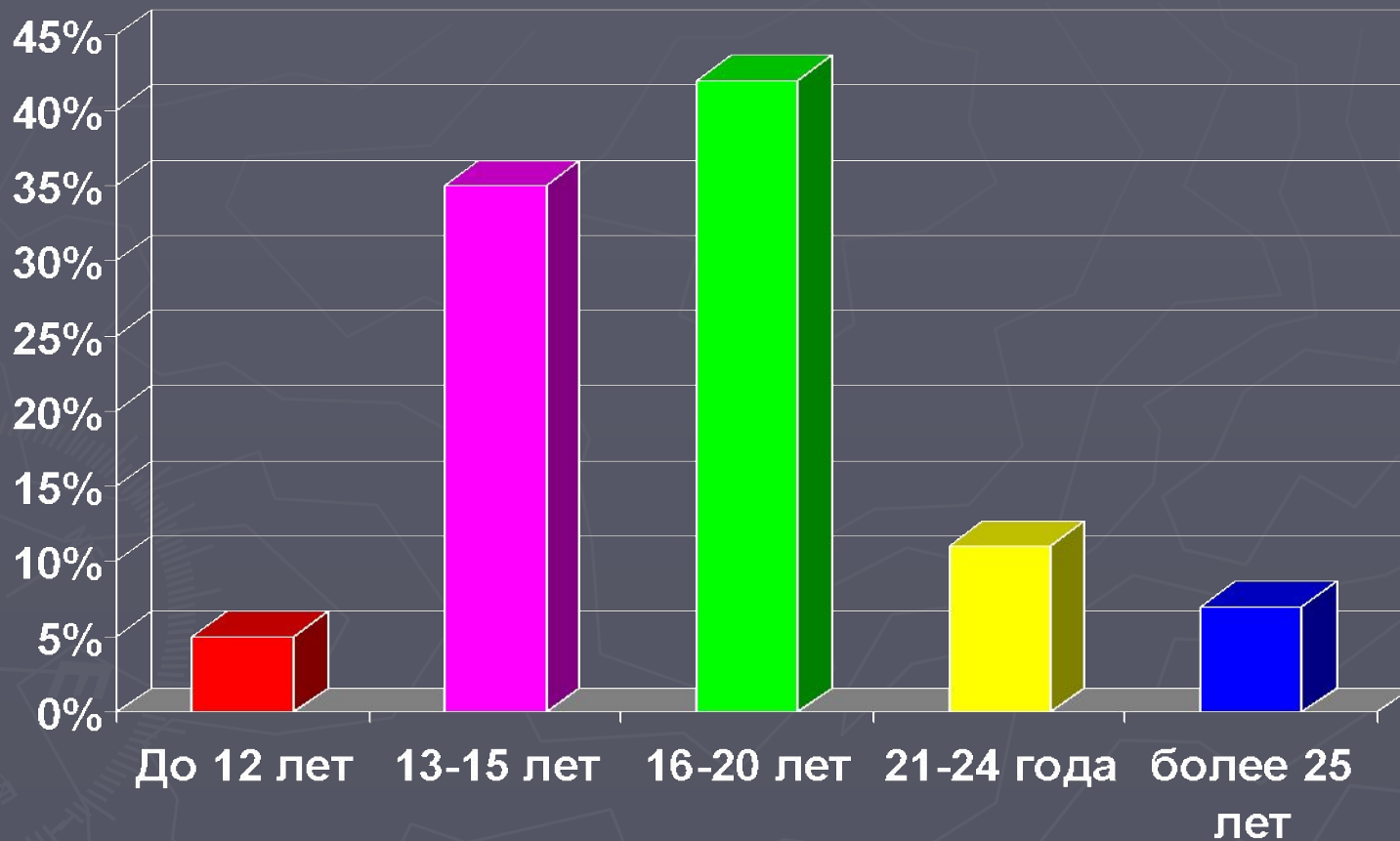
Население России 142,2 млн человек

Количество  
курильщиков 44,8 млн человек (34%)

Умирают 375 тыс человек в год  
(1030 тыс человек в день,  
43 человека в час,  
32 человека за 45 минут)

По данным  
статистического  
исследования,  
проведенного в нашей  
школе, курит порядка  
28% старшеклассников.

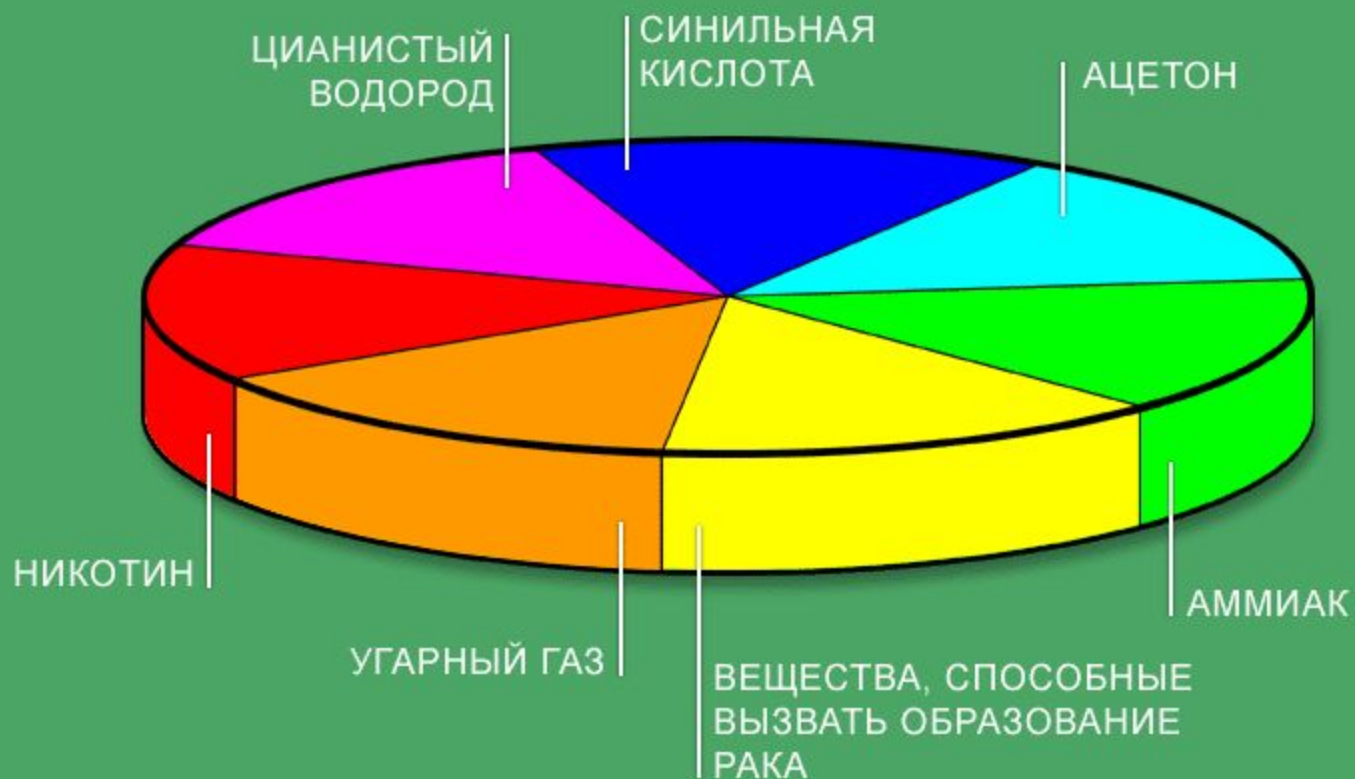
# Причины табакокурения среди молодежи



# Какие причины заставляют детей курить?

- ▶ Подражание взрослым
- ▶ Влияние компании
- ▶ Любопытство
- ▶ Желание испытать себя
- ▶ Помогает успокоить нервы, расслабиться
- ▶ способствует похудению
- ▶ Желание выглядеть солидно, круто
- ▶ Это модно
- ▶ Неверие во вредность табакокурения

# СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА





# Пассивное курение



# Вдыхаемые дозы ингредиентов табачного дыма при активном и пассивном курении(мг)

| Ингредиенты               | Активный курильщик (1 сигарета) | Пассивный курильщик (1 час) |
|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| Угарный газ               | 18,4                            | 9,2                         |
| Оксид азота               | 0,3                             | 0,2                         |
| Альдегиды                 | 0,8                             | 0,2                         |
| Цианиды                   | 0,2                             | 0,005                       |
| Твердые и жидкие вещества | 25,3                            | 2,3                         |
| Никотин                   | 2,1                             | 0,04                        |

# Негативные последствия пассивного курения



# Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом

# Тестирование:

Курители вы?

Как Вы относитесь к курению? \_\_\_\_\_.

┆

┆

Знаете ли Вы какой вред здоровью приносит курение? \_\_\_\_\_.

Как Вы относитесь к закону о запрете курения в общественных местах? \_\_\_\_\_.

┆

Как бы Вы отреагировали, узнав в будущем, что ваши дети пристрастились к курению? \_\_\_\_\_.

┆

Если станет проблемой выбора Ваш(а) парень (девушка) или сигарета, что выберете? \_\_\_\_\_.

Знаете ли Вы, что курить не модно? \_\_\_\_\_.