

Результаты анкетирования

Тебе нравится запах сигаретного дыма?

Да- нет- 10

Тебе уже предлагали курить?

Да- 7 нет- 3

Если да, кто то ? Друзья, папа

Ты уже пробовал курить?

Да- 3 Нет- 7

Если ты уже попробовал курить, тебе это понравилось?

Да- Нет- 10

Тебе нравится смотреть, как курят другие?

Да- 1 Нет- 9

Ты думаешь, что будешь курить, когда вырастешь?

Да- 1 Нет- 5 Не знаю- 4

Защита проекта

«Живи разумом, так и лекаря не надо. О вреде курения»

**4 класс МБОУ «Муромская СОШ»
Руководитель: Ходеева С. В.**

Почему вы начали курить?

Большинство подростков начинают курить под влиянием товарищей в компании (27%), из любопытства (56%), в подражание взрослым (17%).

Среди девушек причины курения такие: желание привлечь к себе внимание, выглядеть модно, современно, эффектно, казаться окружающим независимой, уверенной в себе.

Из истории табака

- Табак – это однолетнее растение в листьях которого содержится никотин.
- Впервые с курением табака познакомились участники экспедиции Христофора Колумба.
- В 1496 году табак ввезён в Европу.
- В начале 17 столетия табак был в Россию.



Жан Нико – французский дипломат (1530 -1600)





Петр I
(1672-1725)

В России табак получил
широкое распространение
благодаря Петру I

Лёгкие здорового человека и курильщика



В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:

- Никотин***
- Углекислый газ***
- Окись углерода***
- Синильная кислота***
- Аммиак***
- Смолистые вещества***
- Органические кислоты и другие.***

Факты из «Медицинского вестника»

- Из каждых ста человек, умерших от хронических заболеваний лёгких, 75 курили;
- Из каждых ста человек, умерших от болезни сердца, 25 курили;
- Из каждых ста человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;
- Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более, чем на 8 лет;
- Каждый седьмой длительно курящий человек страдает тяжёлым заболеванием кровеносных сосудов;
- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязнённость которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы;
- 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними. Пассивное курение ещё опаснее.

Физкультминутка для глаз

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей.

**Курильщику достаётся 25% «дымного букета»,
60% рассеивается в атмосфере,
15% попадает в лёгкие окружающих.**

**Количество сигарет,
выкуриваемых в день по
результатам исследования**

1-2 сигареты -20%

3-10 сигарет -70%

От 10 до пачки -6%

Больше пачки – 4%

**Экономия от
невыкуренных сигарет:**

В месяц -600 рублей

В год – 7300 рублей



**Если ты куришь, то прими решение и брось
эту вредную привычку.
Как это сделать?**

- 1. Прими решение (увидь себя без сигареты)**
- 2. Купи вместо сигарет семечки, конфеты и т.д.**
- 3. Скажи «нет» себе (прими решение).**
- 4. Скажи «нет» друзьям, окружающим.**
- 5. Выработай мотивацию (для чего я бросаю курить).**
- 6. Отблагодари себя.**

Мы живем без
табачного дыма



Этапы исследования



Используемая литература:

- 1. Г.Г. Кулинич «Вредные привычки: профилактика зависимостей».
- 2. Н.В. Лободина «Здоровье сберегающая деятельность».
- 3. Энциклопедия «Зачем? Как? и Почему?»
- Л.П. Анастасова «Основы безопасности и жизнедеятельности 3-4 классы»
- 4. Материалы из интернета

Спасибо
за работу!