

**МОУ «Киришский лицей»**  
**Город Кириши**  
**Ленинградская область**



**Кириши Ленинградской области. Киришский лицей**  
© Алексей Ширманов / Фотобанк Лори



[lori.ru / 3.948.445](http://lori.ru/3.948.445)

# **свободный от курения»**

**Выполнили: обучающиеся 6 «А» класса**

**Классный руководитель: Миничева О.Е.**

**Каждый человек должен входить в  
жизнь, умея сопротивляться вредному  
влиянию, не оберегать человека от  
вредного влияния, а учить  
сопротивляться»**

Единственная красота,  
которую я знаю, -это здоровье.  
Г.Гейне

**Здоровье** – одно из главных составляемых красоты. Желание быть красивым, совершенным, такое естественное для человека, – верный стимул для приобщения детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, правильному питанию, соблюдению здорового образа жизни, отказа от разрушителей здоровья: прежде всего, от курения. Ибо хорошо известно, что красота и здоровье обратно пропорциональны распространённости курения.

# Немного теории...

- Табакокурение (курение) - вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто выражено в курении сигарет. Курение табака одна из основных вредных привычек



- **История возникновения и распространения**
- Примерно 1 тысячу лет до н. э. - индейцы начали использовать табак: жевать, курить и даже вводить его с помощью клизм (эта традиция сохранилась до сих пор у индейцев племени агуаруна, обитающих в Перу).
- В **1492** году табак впервые увидели европейцы. Индейцы подарили Колумбу связку сушеных листьев табака. Колумб не понял их назначения и выбросил за борт. Благодаря Колумбу, на карте мира появилось первое «табачное» название - остров Тобаго (этим словом индейцы называли курительные трубки).
- В **1531** году европейцы начали культивировать табак: первая табачная плантация заложена испанцами на острове Санто-Доминго.
- В **1620** году в Севилье была построена первая в мире фабрика по переработке табака. Начало эры сигарет. Европейские бедняки собирали окурки сигар, измельчали их и закатывали в тонкую бумажку для перепродажи

- В допетровской России табак считался «дьявольским зельем», а курение называлось палками или вырыванием ноздрей. После большого московского пожара **1634** г. наказание ужесточили до смертной казни. Запрет на курение был отменен Петром I в **1697** г., который вернулся на родину после путешествия по Европе заядлым курильщиком.
- В **1761** году английский доктор Джон Хилл (John Hill) опубликовал первую работу о негативном влиянии табака на человека. Он доказывал, что неограниченное использование нюхательного табака способствует заболеванию рака носа.
- К концу XVIII века в мире уже нет ни одной страны, где бы не присутствовал табак.
- **1828** год — германские химики Людвиг Рейманн и Вильгельм Поссельт выделили никотин.
- **1860** год — начато промышленное производство сигарет.
- **1913** год — рождение современных сигарет. Американская компания R.J.R. Reynolds выпустила сигареты Camel

# Какие вещества содержатся в сигаретном дыму?

**Сигарета** – это далеко не безобидная игрушка, состоящая из листьев табака и бумаги. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении.

- **смолы** – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
- **мышьяк** – самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;
- **бензол** – токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;
- **полоний** – радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;
- **формальдегид** – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;
- **другие вещества** – вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.

# Какие заболевания развиваются по причине курения?

- Рак.
- Заболевания сердечно - сосудистой
- Патологии органов пищеварения
- Болезни дыхательной системы
- Заболевания полости рта
- Нарушения опорно-двигательного аппарата
- Болезни глаз
- Заболевания репродуктивной системы
- И многие другие болезни...





# Как курение сказывается на внешности?

- **Кожа.** Кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин.
- **Фигура.** Жир распределяется, главным образом, вокруг талии и груди. На бедрах отложение снижается. Возникает диспропорция окружности бедер и талии.
- **Полость рта.** Помимо зловонного дыхания последствия курения проявляются эстетическими дефектами: пожелтением эмали зубов, окрашиванием десен. Курение вредно и для слизистой оболочки полости рта: оно приводит к воспалительным заболеваниям и даже утрате зубов.

И мы, обучающиеся 6 «А» класса  
выбрали для себя такой девиз:

**«Скажем сигаретам – НЕТ,  
Ну а спорту – ПРИВЕТ!»**



Дополнительно мы провели анкетирование среди одноклассников. Вопросы к анкете мы составляли сами.



# Немного практики...





6 «А» класс - активно занимается спортом, поэтому курение нас **НЕ ИНТЕРЕСУЕТ !!!**





# предпочитают проводить время с пользой





# информации, мы сделали такие

## ВЫВОДЫ:

- Курение вредно, оно наносит непоправимый ущерб здоровью и начинать курить не надо;
- Нужно заниматься спортом и правильно организовывать свой досуг.



Спасибо за внимание!



21 10 2015