



**НИКОТИН –
ВРАГ ЗДОРОВЬЯ**

Цель:

- Дать детям четкое представление о вреде курения.
- Формировать понятие "здоровый образ жизни".
- Развивать мышление, память.
- Воспитывать неприязнь к вредным привычкам.

О вреде курения

- О том что курить вредно, знают все : и начинающие , и старые приверженцы этой привычки . Курение табака не является физиологической потребностью организма , а относится к разряду бытовой наркомании , обусловленной воздействием никотина .



История курения

- Вообще можно считать дату рождения табака 1492 год. Когда Колумб открыл Америку. После высадки на остров он заметил аборигенов, которые курят нечто похожее на современные сигареты. Эти сигары не были высушены и курили их сырыми. Размеры сигар были очень большими. Если сравнить сигары того времени и наши, то те сигары просто гигантские. Потом Колумб привёз сигары в Европу, а уж потом Пётр I привёз в Россию.

Курение

Это не только вредная привычка, по своей силе она обладает определенной формой наркотической зависимости. Однако сам по себе никотин не обладает в организме сильным действием и его вред для организма значительно меньше, чем вред угарного газа, синильной кислоты, 43 канцерогенов и других составляющих табачного дыма.



НИКОТИН

Яд нервной системы, избирательно действующий на нервные узлы центральной и периферической нервной системы, регулирующие деятельность внутренних органов и жизненно важных систем. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).





Физическая зависимости

- Когда Вы вдыхаете табачный дым, никотин проникает в кровь и с током крови поступает к мозгу. Здесь он действует на нервные клетки подобно и переводит их в возбуждённое, взбудораженное состояние...
Яд действует не только на мозг, но и на все чувствительные к нему отделы нервной системы, а нам важно рассмотреть, прежде всего, его влияние на мозг, ведь курильщики охотятся главным образом за ощущениями взбудораженности тех или иных центров головного мозга...



АРОМАТЫ ВЕСНЫ

Go
Smoke
Free

Choose to quit Smoking, before it makes the choice for you...

Психологическая зависимость

- ОХОТА ЗА ВОЗБУЖДАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ НИКОТИНА.
- ИЗВЕСТНЫЙ ДЕФИЦИТ МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ...
- КУРЕНИЕ КАК СПОСОБ ЗАПОЛНИТЬ СМЫСЛОВЫЕ ПАУЗЫ В ОБЩЕНИИ.
- ИЛЛЮЗОРНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ "БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ"..
- ПОВЫШЕННАЯ ВНУШАЕМОСТЬ...



Le tabagisme est la principale cause de mortalité et de morbidité en France. L'usage continué de tabac même à faible dose est dangereux pour la santé.



Угроза заболевания

- в бронхах - хронический бронхит курильщика
- слизистая оболочка пищевода истончена, повышено ранима
- в желудке - хронический гастрит курильщика или даже язва
- слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика
- мелкие артерии, склонны к спазмам...
- расстроена работа потовых и сальных желёз кожи
- волосы истончены, секутся и выпадают
- снижается сексуальная потенция
- оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз



Никотин - один из самых опасных
ядов растительного
происхождения:

- Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином

Здоровый



Жизни

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.



**Рациональное
Питание**



1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

Здоровый Образ Жизни.



2. Алкоголь

3. Наркотики



**Закаливание и
занятия спортом**



**Правильный
Режим труда и отдыха**





*МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!!!!*