

Курение: за и против.

Учитель Физической
культуры Михалченко
Светлана Сергеевна

- **Цели:**

1. Понять и доказать , что курение вредит здоровью

- **Задачи:**

1. Проанализировать научную информацию по теме;
2. Описать, как табак влияет на организм окружающих
3. Определить , к каким последствиям ведет курение
4. Установить , что курение вредит здоровью

○ **План исследования:**

1. Найти интересные сведения по интернету и энциклопедиям
2. Выписать самое интересное
3. Найти различные картинки
4. Выявить стадии формирования табачной зависимости

○ **Объект исследования:** человек

□ Сигарéта (от французского *cigarette* — маленькая сигара — маленькая сигара) — бумажный — маленькая сигара) — бумажный цилиндр, внутри которого находится измельчённый табак для курения для курения. Большинство сигарет фабричного производства имеют размер 84 мм для курения. Большинство сигарет фабричного производства имеют размер 84 мм в длину и 7-8 мм в диаметре (стандарт King Size), а также специальный фильтр, частично снижающий концентрацию ядовитых веществ во вдыхаемом дыме. Сигареты фабричного производства также могут быть размером 100 мм, 110 мм (стандарт Queen Size) и 120 мм в длину и 7-8 мм в диаметре, а также 89 мм в длину и 9 мм в диаметре (стандарт Magnum). Большая часть бумаги, используемой для производства сигарет, сделана

Из истории табакокурения

- Табак как представитель дикой флоры был известен в древности в Европе, Азии, Африке. Листья его сжигали на костре, их дым оказывал на людей одурманивающее воздействие...
- В начале XVII столетия табак начал появляться в России, где его высевали на полях Украины. До Петра I курение не одобрялось.
- При царе Алексее Михайловиче за курение наказывали битьем палками, а торговцам табаком вырывали ноздрю или обрезали уши.

Состав сигареты



Вред, причиняемый организму

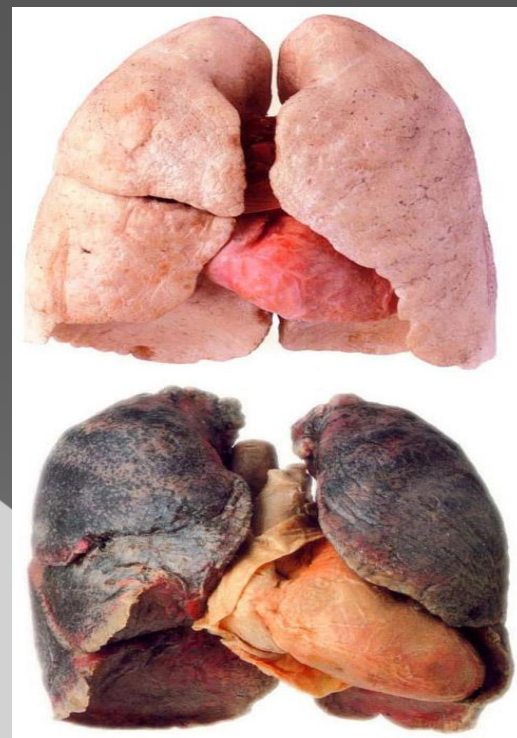
```
graph TD; A[Вред, причиняемый организму] --- B[Хронический бронхит, рак легкого, губ, языка,]; A --- C[Гипертония, образование тромбов, закупорка вен и отмирание тканей, коронарная болезнь сердца]; A --- D[Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания печени];
```

Хронический бронхит,
рак легкого, губ, языка,

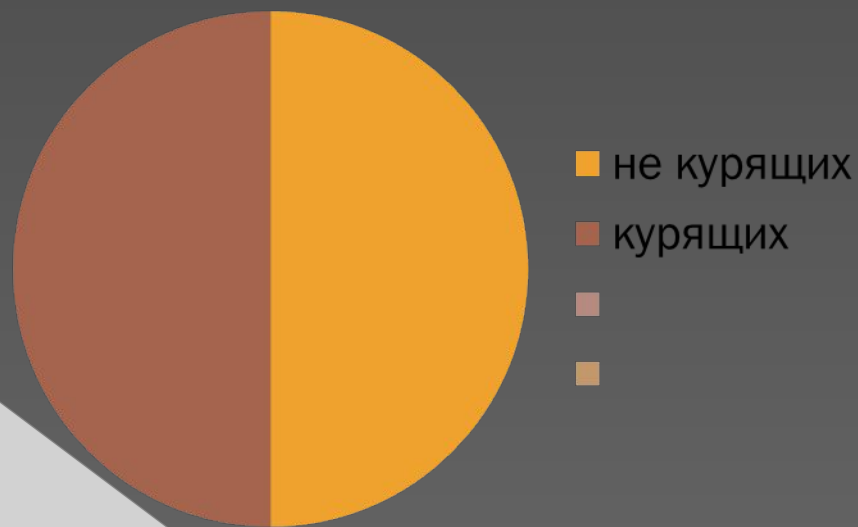
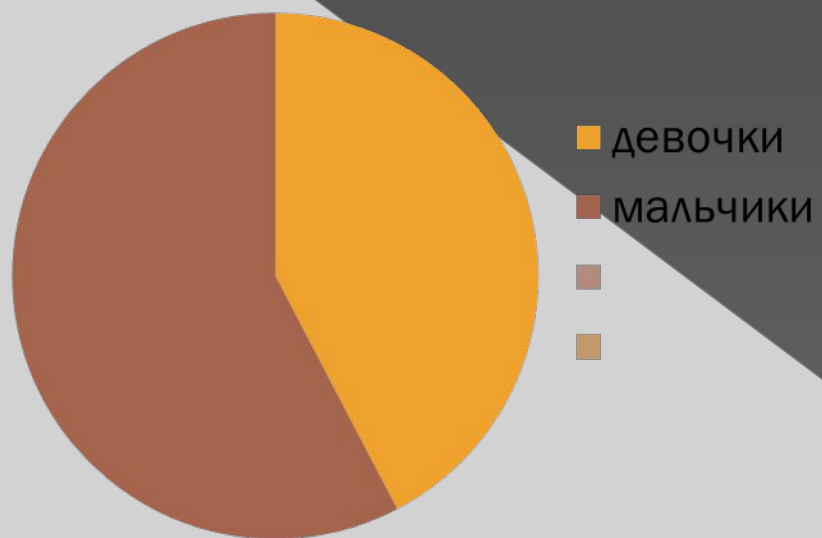
Гипертония, образование тромбов,
закупорка вен и отмирание тканей,
коронарная болезнь сердца

Язвенная болезнь желудка
и двенадцатиперстной кишки,
заболевания печени

Особенно страдают при курении легкие



Стадии формирования табачной зависимости



По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут
- 1 пачка сигарет –на 5 ч.
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни
- кто курит 4 года – теряет 1 год жизни
- кто курит 20 лет– 5 лет,
- кто курит 40 лет–10 лет.

СИМПТОМЫ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ НИКОТИНОМ:

- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота
- Рвота
- Понос
- Увеличение слюновыделения
- Замедление пульса
- Затруднение дыхания
- Сужение зрачков
- Холодеют конечности
- Расстройства слуха
- Расстройства зрения
- Судороги



- **Никотин достигает клеток мозга за 7 секунд и приводит мозг в состояние возбуждения и легкой эйфории;**
- **учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;**
- **ослабляет мышечную деятельность и изменяет работу эндокринной системы;**
- **тормозит циркуляцию крови в капиллярах;**
- **снижает аппетит и нарушает баланс углеводов.**

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ КУРЯТ?



Стадии курения:

- Первая
- 15 лет- зависимость
- 20 лет- зубной налет
- 30 лет- язва
- 40 лет- импотенция
- 50 лет- рак
- 60 лет- СМЕРТЬ!!!



Как бросить курить

- Определите срок, в течение которого вы хотите бросить курить;
- Определите ситуации, в которых чаще беретесь за сигарету;
- Сокращайте количество выкуриваемых в течение дня сигарет;
- Попробуйте обходиться без сигарет сутки, двое;
- Больше находитесь на свежем воздухе, ходите, делайте гимнастику;
- Откажитесь от крепкого чая и кофе, острой и соленой еды, употребляйте больше растительной пищи, соков, минеральной воды;
- Если очень сильно захочется курить, берите конфеты, сухари, а лучше жевательную резинку.

Какое решение вы примете?

- ⦿ Будите курить меньше;
- ⦿ Продолжите курение, несмотря на угрозу здоровью и обязательное сокращение жизни?
- ⦿ Не будете курить вообще

Измените свою жизнь!!!



Заключение:

- Изучив данную тему я сделала следующие выводы, что курение оказывает отрицательное воздействие на жизненные процессы любого живого организма и в особенности на организм подростка. Чтобы бороться со злом, необходимо иметь как можно больше знаний о его причинах. Наиболее эффективным методом убеждения является наглядный пример. В курсе химии изучаются вещества, входящие в состав табачного дыма. Почти все учащиеся знают о вреде действия этих веществ. Почему же, несмотря на многочисленные факты, свидетельствующие о вреде курения, число курильщиков не уменьшается?

У каждого человека есть выбор: курить или нет. Но этот выбор зависит от уровня знаний, понимания происходящих процессов, а главное от воздействия их последствий на организм. Несмотря на законы, изданные в России такие как:

1. Запрещение рекламы табачных изделий;
2. Предупреждающие надписи с указанием вредных компонентов табака и табачного дыма;
3. Запрет продажи табачных изделий несовершеннолетним;
4. Разъяснительная работа о вреде курения;
5. Запрещение курения в общественных местах;
6. Реклама здорового образа жизни;
7. Производство сигарет с фильтрами высокого качества.

◎ Спасибо за внимание

!!!