



Курение

Учитель начальных классов

МБОУ СОШ № 26

Боровская Надежда Ивановна

Расти здоровым!



Памятка школьника

- Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю.
- Не переедать и не голодать.
- Доброжелательно относиться к людям. Знай и соблюдай правила общения.
- Занимайся ежедневным закаливанием организма.
- Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.
- Соблюдай режим дня.

Определите тему занятия

Палочка, как свечка, огонек как печка,
Ядовита как змея, отвратительно вредна.

Дым пускает, людей заражает.



Из истории табака

Табак - травянистое растение

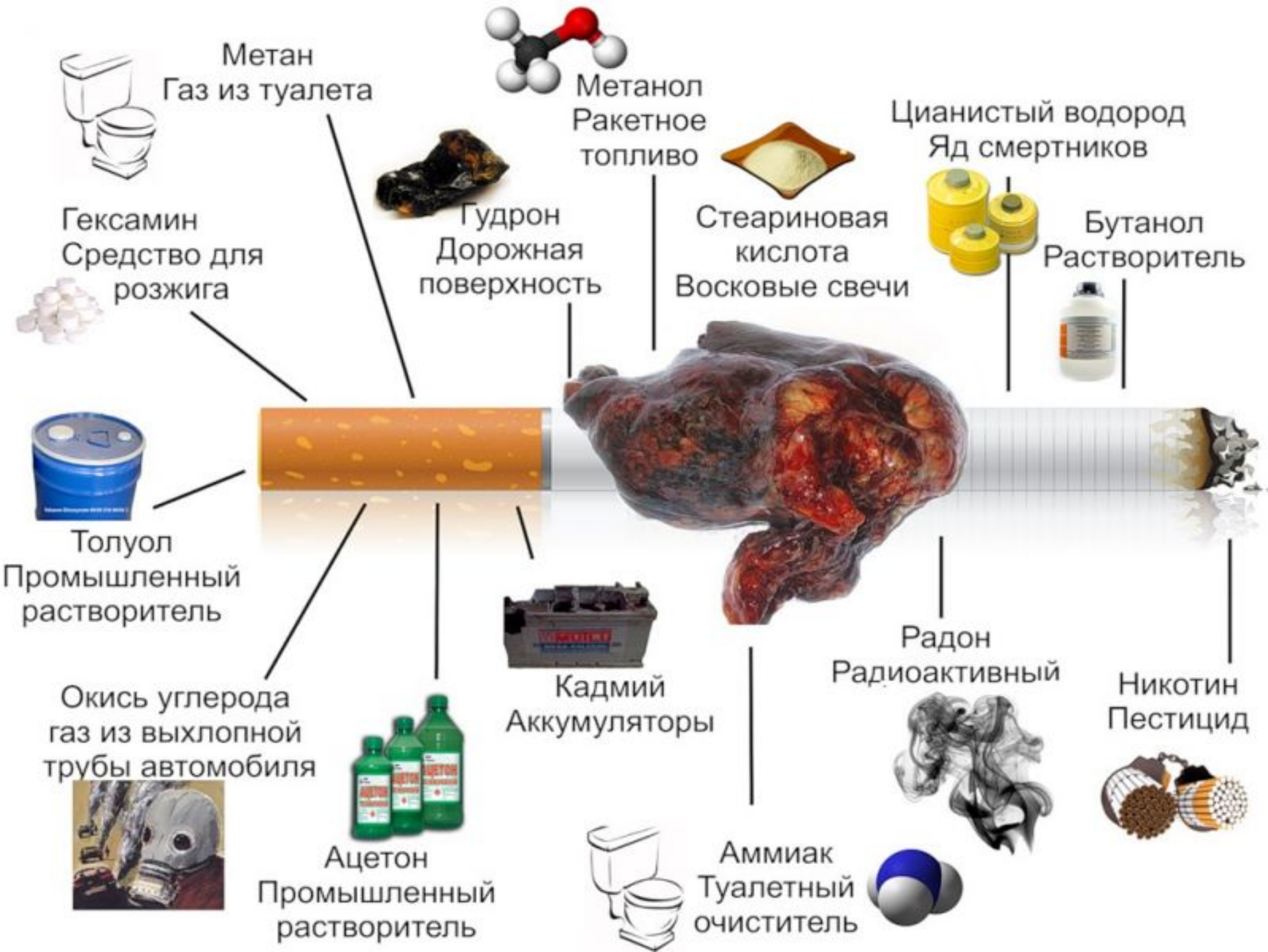
- В 1 в. До н.э. обитатели Америки открыли растение табак.
- В 470 – 630 гг н.э. племена Майя распространяют обычай курения среди соседних племен.
- 600 – 1000 гг н.э. в Гватемале появились первые иллюстрированные упоминания о курении.
"ziq".
«sik`ar».
«cigarro» - сигара, сигарета.



Табак яд ...

- содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак.
- содержится 4200 различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека.
- содержится никотина 130 мг, аммиака 45 г, синильной кислоты 0,7—1,1 мг, угарного газа 0,6 л и множество других ядовитых веществ.





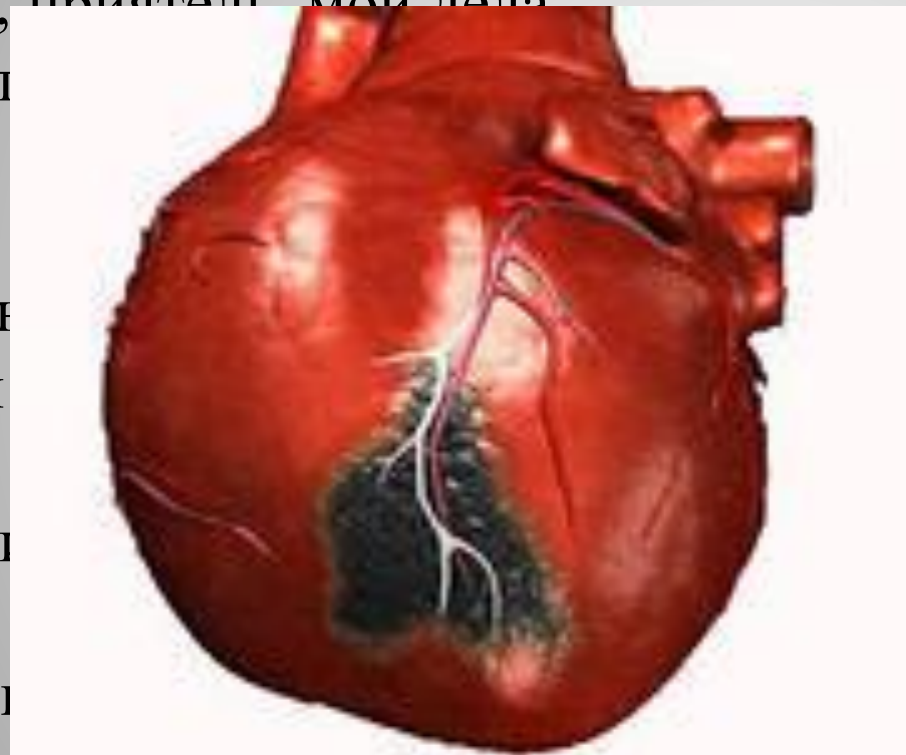
По данным медиков ...

- средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше чем у некурящего.
- доза 0,1 г никотина смертельна для человека.
- жены курильщиков в 1,5-2 раза чаще болеют раком легких
- у детей курящих родителей в 2 раза увеличивается риск развития бронхитов и пневмоний.
- за один год через легкие курильщика проходит около 800 г табачного дегтя.



Говорит и показывает организм

Плохи, приятель, мой дед
Ноша т



ть,
гучать.

Усерде
хозяин

огулок и

зарядки

без

оглядки



Говорит и показывает организм

И я зад
дальше
с ним и
умират
бы нем



ИТЬ Я
месте
ь, ОН



Говорит и показывает организм

Я бедный, несчастный, прокуренный мозг,

Уши, чтобы что-то слышать. Неважно, а



это мне

контроль

одолели

теперь в никотиновом царстве он раб!



Игра «Доскажи фразу»

- И вспомним истину эту –
Здоровью нашему враг **..сигарета**

- Закурил один я раз
Заслезился от дыма **..глаз**

- Закурил я опять
Стало трудно мне **..дышать**

- Закурил я снова
Заболело **..горло**

- Курить мне надоело
Уже что-то **..сердце** заболело



Составление листовки
Куриль – здоровью вредит!

<http://www.grandars.ru>

<http://frend.org.ua>

<http://almaznica.ru>

<http://images.yandex.ru>