



**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.





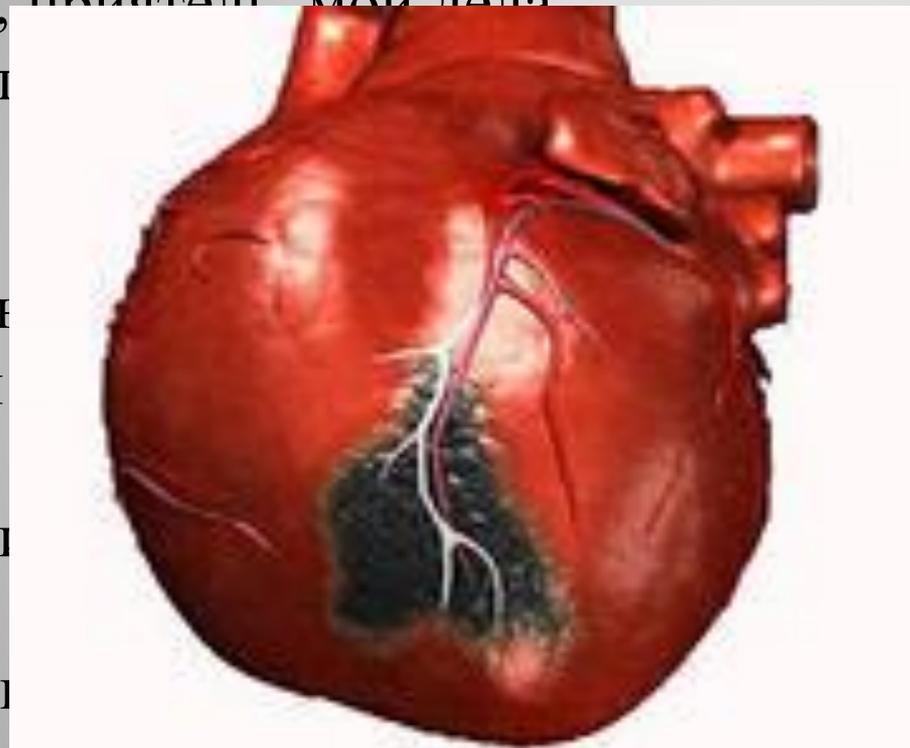
# По данным медиков ...

- 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.

Усердн  
хозяин

огулок и

зарядк

без

оглядк



# 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. Не могу помочь,

, а

ЭТО МНЕ

КОНТРОЛ

ОДОЛЕЛИ



теперь в никотиновом царстве он раб!



# Игра «Доскажи фразу»

- И запомним 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>