

# **Классный час на тему «Электронные сигареты»**

**Подготовил учитель биологии  
МОУ «МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 1 ГОРОДА ДОНЕЦКА»**

**СИТНИКОВА ЗОЯ ВИКТОРОВНА**





**Цели:**

**1. сформировать представление о вреде электронных сигарет;**

**2. способствовать формированию активной жизненной позиции;**

**3. воспитать стремление к здоровому образу жизни**



# История табака в России

- В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 при Петре I





# История приобщения к табаку

- 12 октября 1492 года Христофор Колумб открыл Америку, 27 октября высадился на побережье Кубы. Здесь впервые европейцы испробовали табак.




# Строение электронной сигареты





# Химический состав табака





**В 2018 году российский  
рынок электронных сигарет  
достиг 450 миллионов  
долларов**





Болезни, наиболее частые у курильщиков:

- Инфаркт миокарда
- Инсульты
- Заболевания сердечной мышцы и мозга
- Рак легких





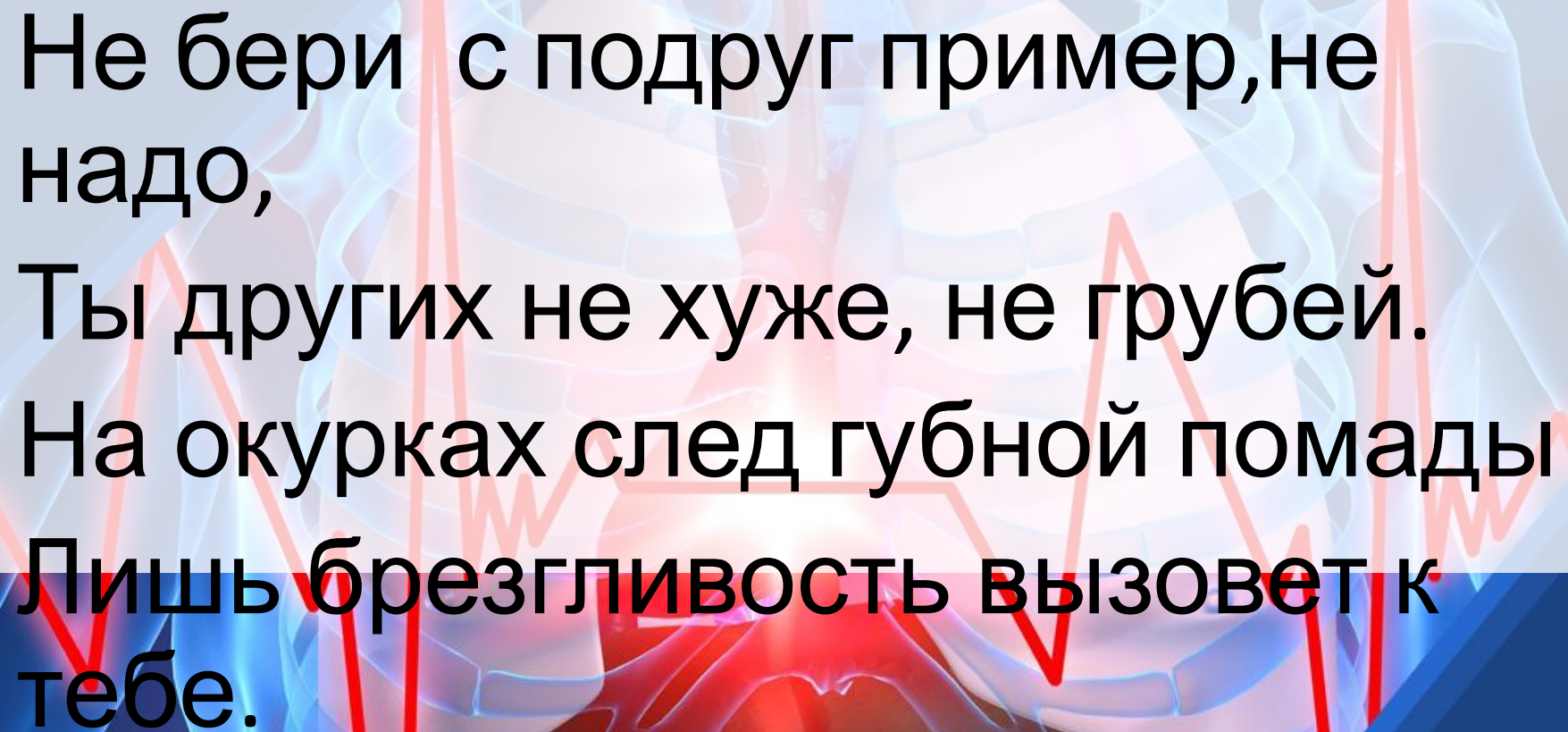
# Последствия применения





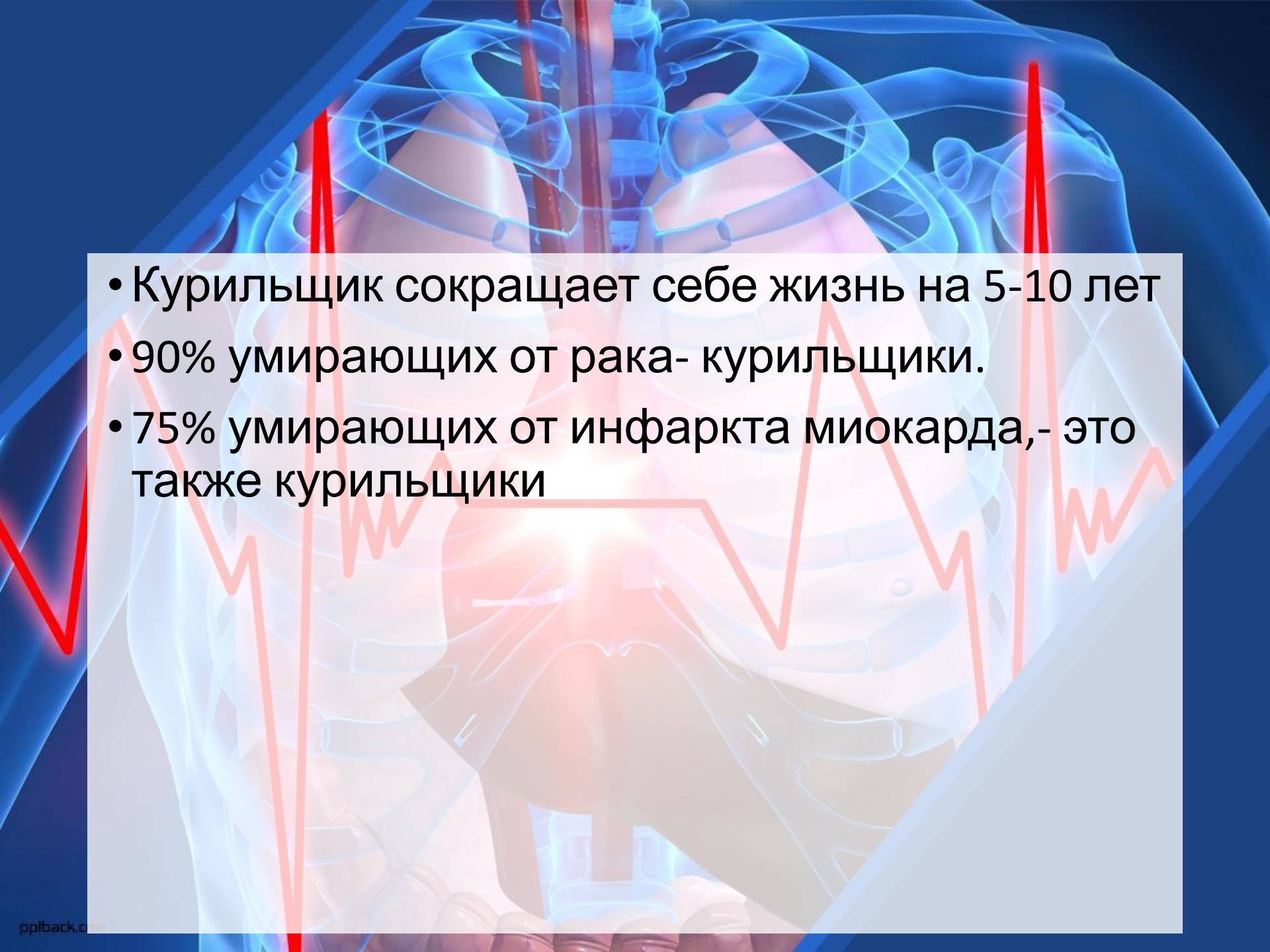
# Причины начала курения у детей:

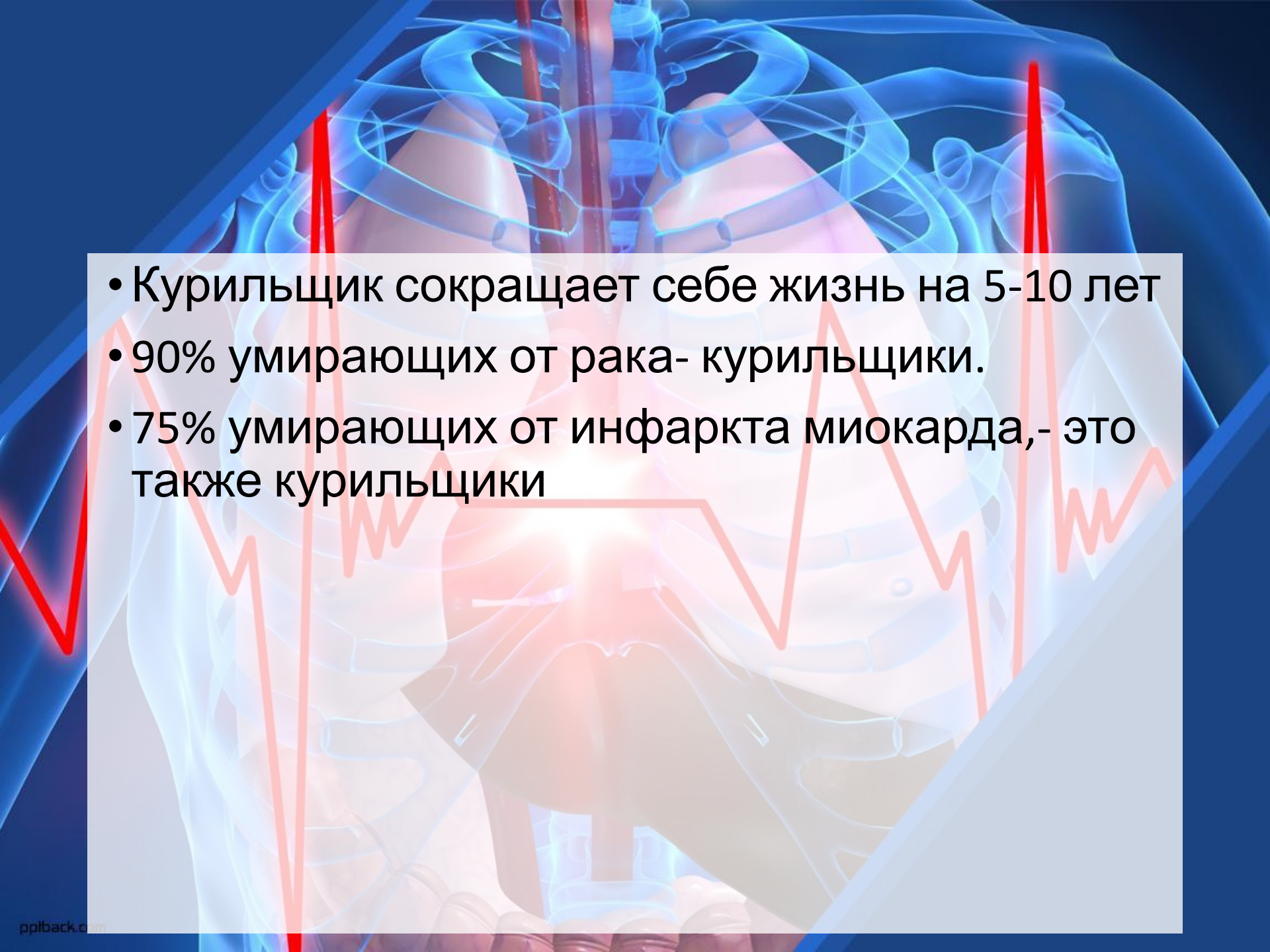
- Любопытство
- Подражание взрослым
- Желание казаться солиднее

An anatomical illustration of a human torso, showing the ribcage, spine, and internal organs. A red ECG line is overlaid on the image, tracing a path across the chest and abdomen. The background is a dark blue gradient.

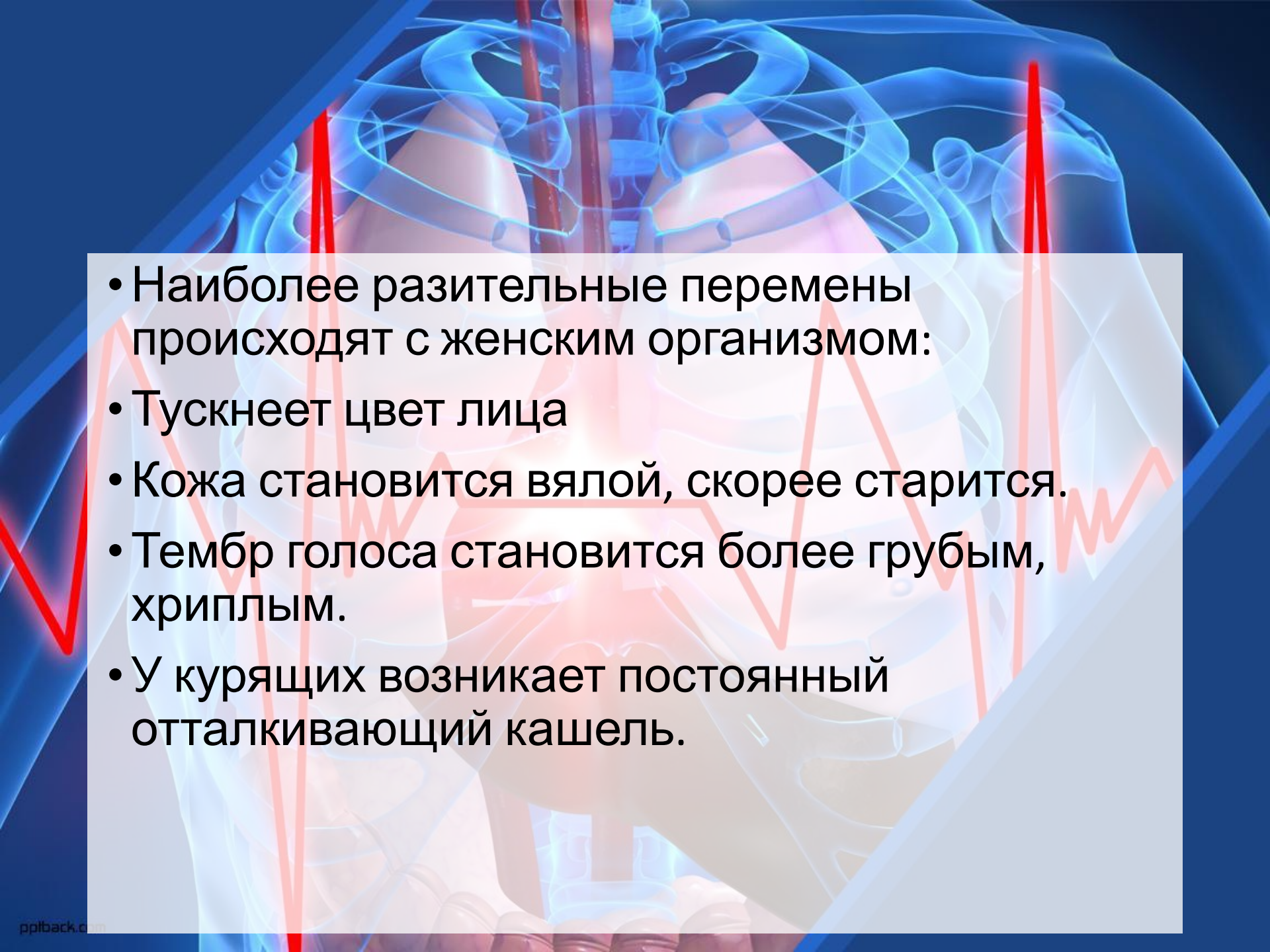
Не бери с подруг пример, не  
надо,  
Ты других не хуже, не грубей.  
На окурках след губной помады  
Лишь брезгливость вызовет к  
тебе.

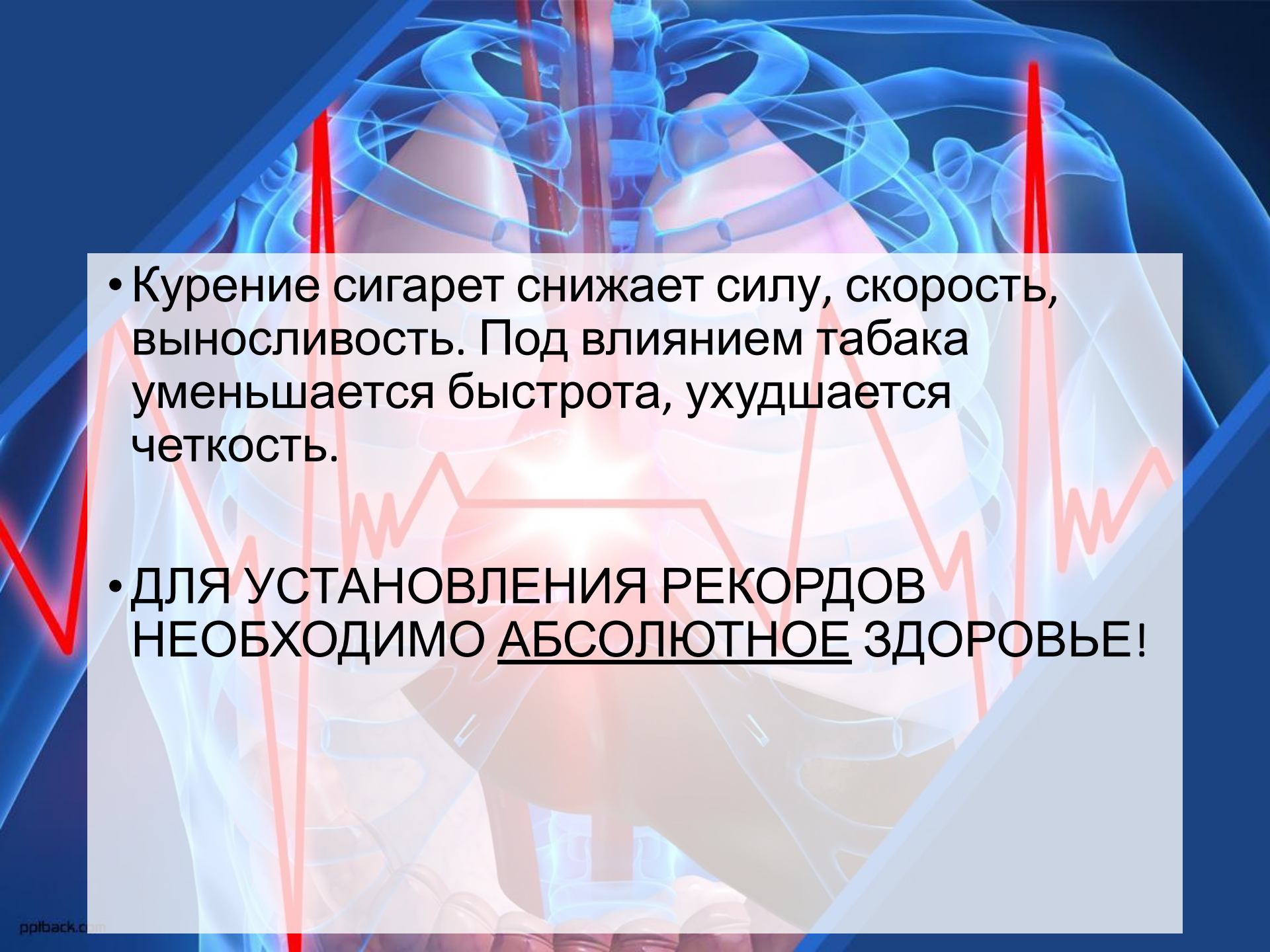


- 
- Курильщик сокращает себе жизнь на 5-10 лет
  - 90% умирающих от рака- курильщики.
  - 75% умирающих от инфаркта миокарда,- это также курильщики

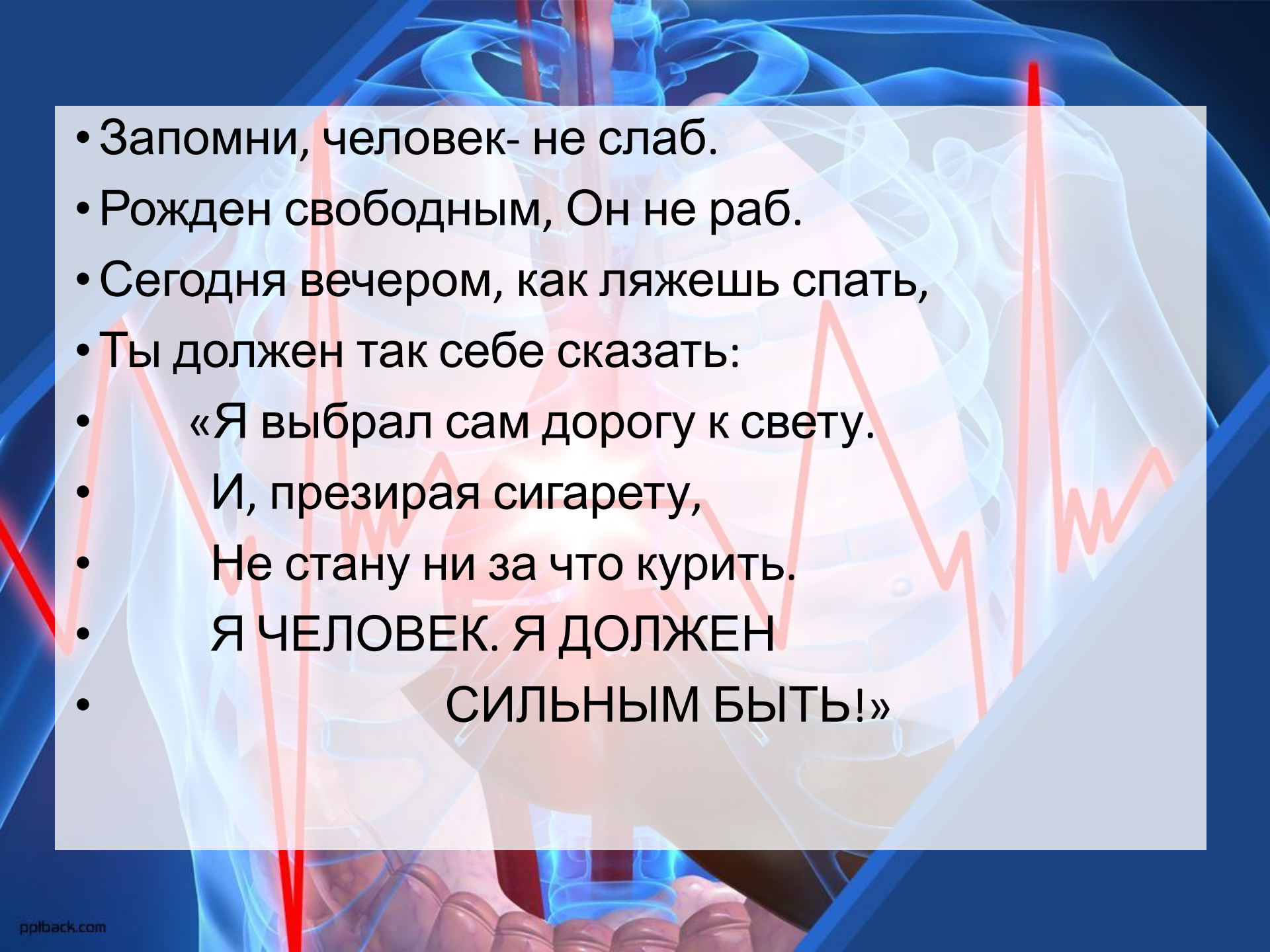
- 
- Курильщик сокращает себе жизнь на 5-10 лет
  - 90% умирающих от рака- курильщики.
  - 75% умирающих от инфаркта миокарда,- это также курильщики



- 
- An anatomical illustration of the human respiratory system, showing the lungs, trachea, and bronchi in a semi-transparent blue and pink color scheme. A red ECG (heart rate) line is overlaid on the image, running vertically and horizontally across the chest area. The background is a dark blue gradient.
- Наиболее разительные перемены происходят с женским организмом:
  - Тускнеет цвет лица
  - Кожа становится вялой, скорее старится.
  - Тембр голоса становится более грубым, хриплым.
  - У курящих возникает постоянный отталкивающий кашель.

- 
- Курение сигарет снижает силу, скорость, выносливость. Под влиянием табака уменьшается быстрота, ухудшается четкость.
  - **ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ РЕКОРДОВ НЕОБХОДИМО АБСОЛЮТНОЕ ЗДОРОВЬЕ!**



- 
- Запомни, человек- не слаб.
  - Рожден свободным, Он не раб.
  - Сегодня вечером, как ляжешь спать,
  - Ты должен так себе сказать:
  - «Я выбрал сам дорогу к свету.
  - И, презирая сигарету,
  - Не стану ни за что курить.
  - Я ЧЕЛОВЕК. Я ДОЛЖЕН
  - СИЛЬНЫМ БЫТЬ!»

An anatomical illustration of a human torso, showing the ribcage, lungs, and heart. The image is rendered in a blue-tinted, semi-transparent style. A prominent red ECG (heart rate) line is overlaid across the chest area, with a bright red glow emanating from the heart region. The text "Спасибо за внимание!" is centered over the heart area.

**Спасибо за внимание!**