

*Курение.*

*Его влияние на здоровье*



# Тест «Что мы знаем о курении?»

---

1. Подростки курят, чтобы «быть как все». (верно)
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения. (верно)
3. Курение помогает успокоиться, когда человек нервничает. (неверно)
4. В легких человека при выкуривании ежедневно по пачке сигарет, за год оседает 1 литр смолы. (верно)
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением. (неверно)

# Тест «Что мы знаем о курении?»

---

6. Одной сигареты достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление. (верно)
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать. (неверно)
8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца. (верно)
9. Большинство курящих в состоянии бросить курить в любое время. (неверно)
10. Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку. (неверно)

## **Задачи урока:**

---

- **познакомиться с влиянием табака на организм человека, с понятием «пассивное курение» и его опасностью;**
- **пропагандировать здоровый образ жизни;**
- **развивать умение искать дополнительный материал в сети Интернет, выступать перед аудиторией, высказывать свое мнение, выполнять творческие мини-проекты.**



# Из истории табакокурения



Христофор Колумб



# Состав табачного дыма

Табак содержит 91 органическое вещество, при термическом разложении которых образуется до 1200 твердых и газообразных соединений, в том числе и **ядовитых:**

никотин,  
**бензидин,**  
**бензпирен,**  
азот, водород, аргон,  
угарный газ, метан и  
цианистый водород

ацетальдегид, ацетон, аммиак,  
бензол, бутиламин, диметиламин,  
ДДТ, этиламин, формальдегид,  
сероводород, гидрохинон,  
метиловый спирт, метиламин,  
соединения никеля и пиридин

# Легкие курильщика



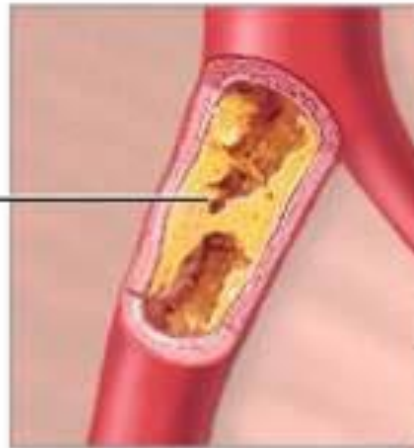
Легкие некурящего  
человека



# мишень никотина – сердце и сосуды

ни, здоровое питание и физические упражнения  
шить риск сердечного приступа.

Бляшки в  
коронарной





**Органы мишени:  
желудок, десны,  
зубы**





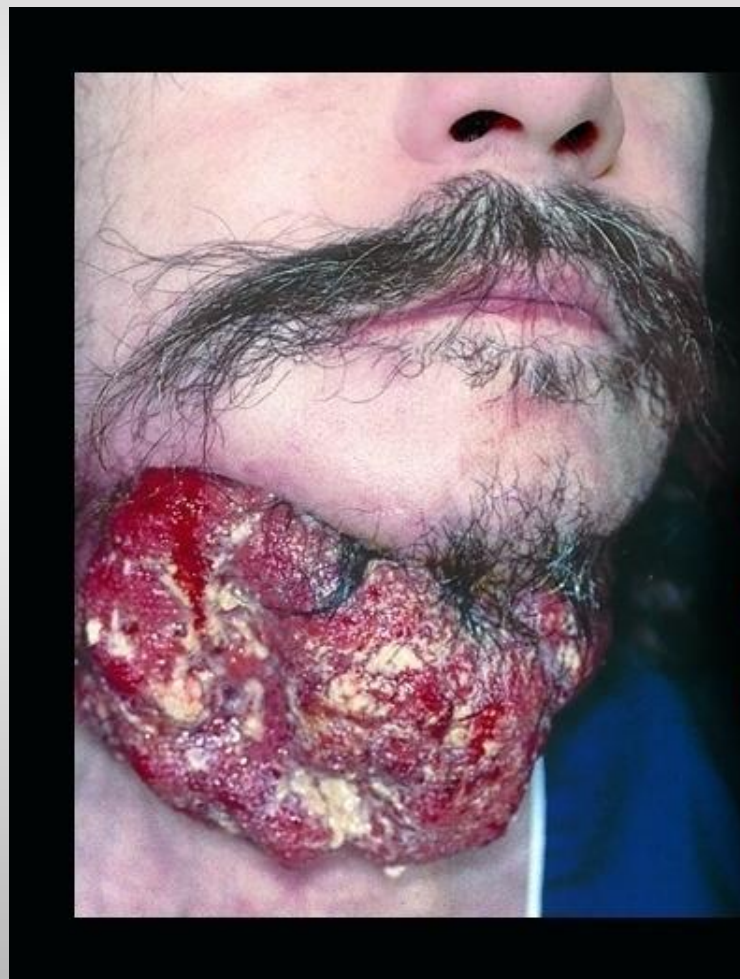
## Курящая женщина – беда вдвойне



*Ты точно хочешь быть взрослым?*



**Рак – самое страшное  
последствие курения**



**Болезни пассивного курильщика**

**У взрослых**



**ЗАЩИТИТЕ**

**МЕНЯ...**

ПРОБЛЕМА  
**МЫ**

**Синдром внезапной детской смерти  
(у детей до 1 года)**

# **Статистические данные**

**каждые 10 секунд еще один  
человек в мире умирает в  
результате потребления табака**

**табак ежегодно убивает  
около трех миллионов  
человек во всем мире**

**начиная с 1950 года, табак убил 62  
миллиона человек, то есть больше, чем  
погибло во второй мировой войне**

**Если человек начал курить в 15 лет,  
то продолжительность его жизни  
уменьшается более чем на 8 лет**

**Начавшие курить до 15 лет в 5 раз  
чаще умирают от рака, чем те, кто  
начал курить после 25 лет**

# Рекламная пауза



# **Творческая групповая работа:**

**1-я группа – нарисовать листовку-антирекламу курения;**

**2-я группа – написать письмо ровеснику, который собирается начать курить;**

**3-я группа – написать обращение от имени детей к курящим родителям;**

**4-я группа – рассчитать финансовые затраты, связанные с курением.**

*Курение*

## Домашнее задание:

составить буклет о вреде курения на основе Интернет-сайтов:

<http://antikurenje.narod.ru/true.html> - Сайт о вреде курения

[http://omp.ucoz.com/index/o\\_vrede\\_kurenija/0-45](http://omp.ucoz.com/index/o_vrede_kurenija/0-45) -

Информационно-профилактический портал «Наше здоровье»

[http://www.russlav.ru/tabak/kurenje\\_podrostkov.html](http://www.russlav.ru/tabak/kurenje_podrostkov.html)

<http://tabak-vred.ru/na-podrostkov.php>

<http://www.med39.ru/article/other/a11.html>

Курить или не курить?

Выбор за вами!

