

# Курение или здоровье – выбирайте сами!



Презентацию составила учитель географии  
Опаленова Н.Г 2017 – 2018 уч.год.

## Классный час для учащихся



# Что такое курение?

- Ежедневно мы слышим о курении, о его вреде для организма человека. Давайте разберёмся, что такое курение и почему оно так опасно, особенно для детского и подросткового растущего организма.
- Курение – это вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна. В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

# История распространения табака



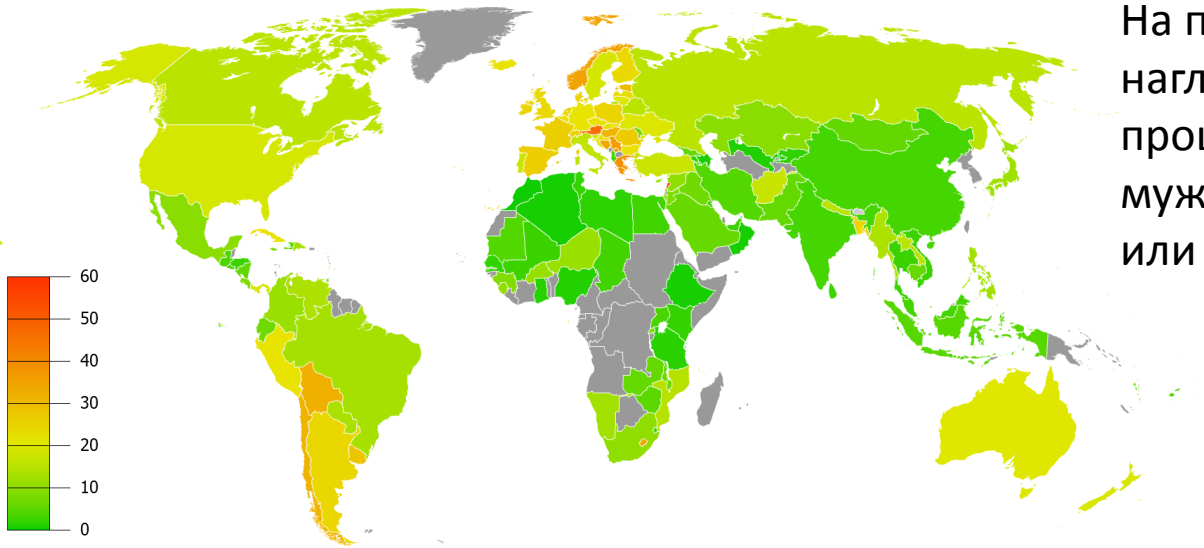
Табак - род многолетних и однолетних растений семейства Паслёновые.

- До XVI века табак произрастал только в Северной и Южной Америке. Однако после открытия Колумба стал распространяться в Европу.
- В 1560 году табак появился при дворе испанского короля Филиппа II как декоративное растение.
- Французский посол в Португалии Жан Вильман Нико привёз из Испании нюхательный табак в Париж, после чего тот быстро вошёл в моду.
- Само же курение табака распространяли по миру англичане после 1565 года.
- За 150 лет табак распространился по Евразии и попал в Африку.
- В настоящее время табак выращивают во многих странах мира.

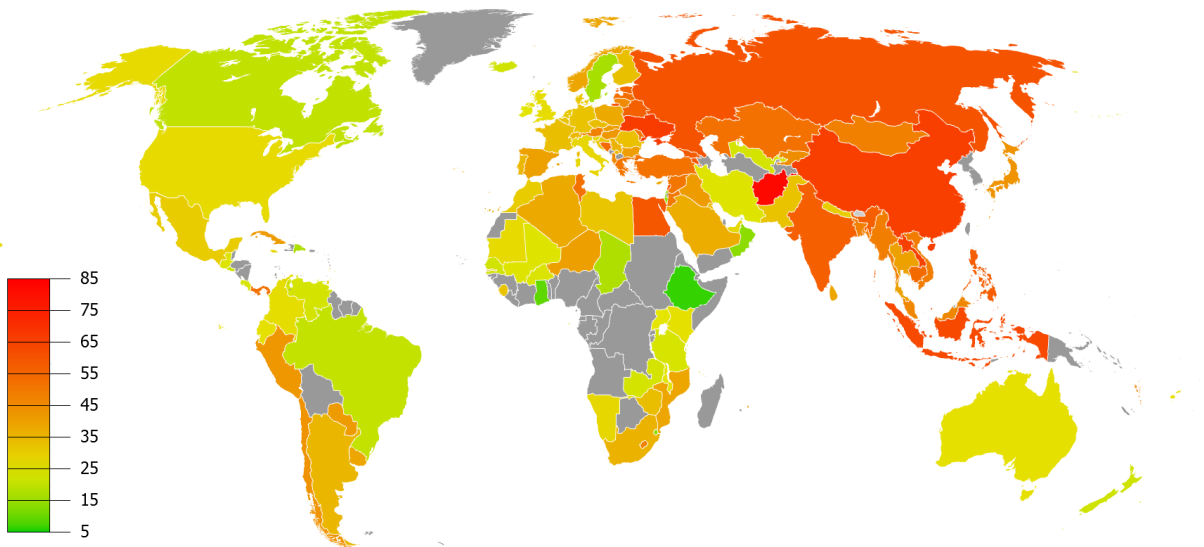
# Самая вредная привычка

- За более чем 150 летнюю историю табакокурение вошло в привычку многих поколений людей. Курение, действительно, превратилось в образ жизни многих. Но, тем не менее, это вредная привычка, хотя и очень широко распространенная. Уже доказано медицинской статистикой, что курение снижает работоспособность, потом разрушает здоровье и, в конце концов, сокращает жизнь.
- И хотя сейчас каждый школьник знает, что это очень вредно для здоровья как курильщика, так и окружающих его людей, число курящих людей в мире только увеличивается год от года. Эту тенденцию можно проследить, обратившись к схемам.

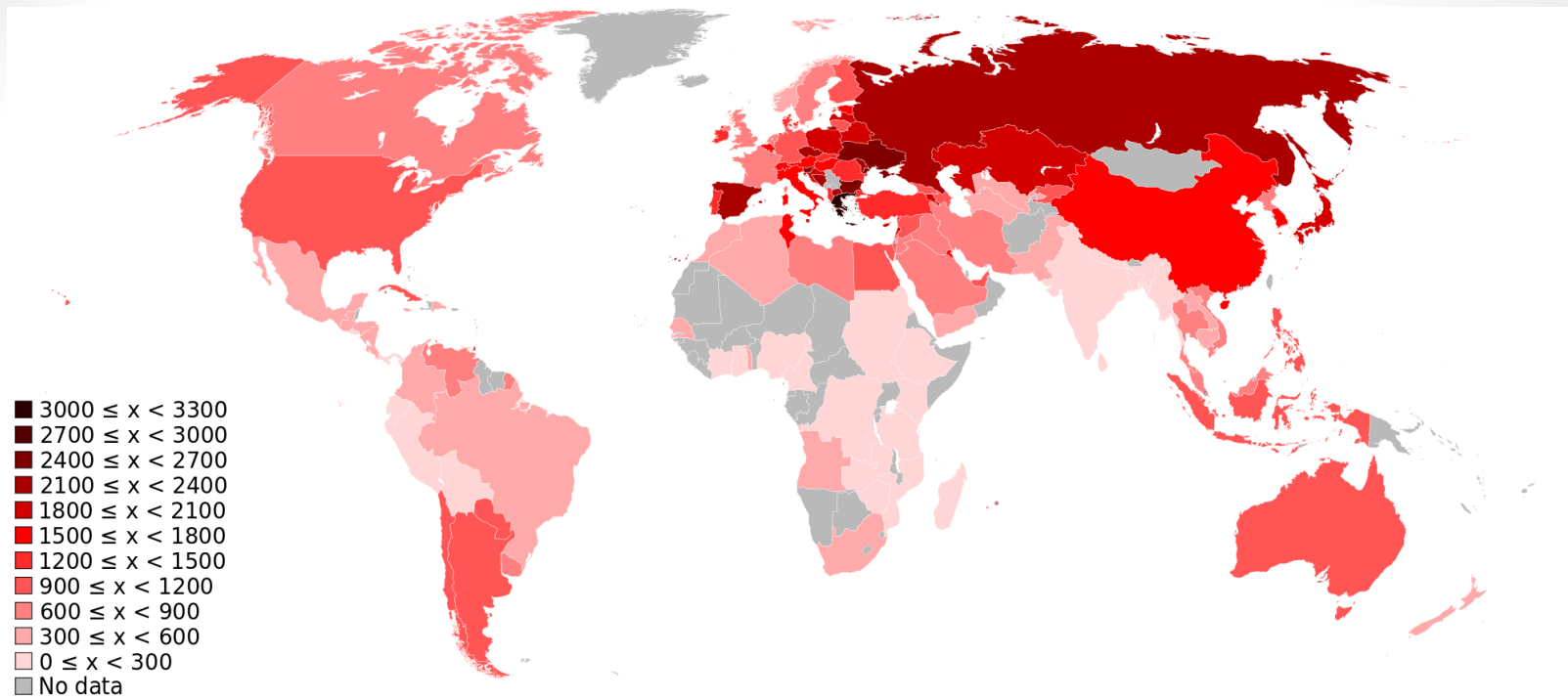
На приведённых схемах наглядно показано, какой процент женщин и мужчин курит табак в той или иной стране.



Процент курящих табак женщин по странам



Процент курящих табак мужчин по странам



Страны мира по потреблению сигарет на душу населения (только взрослые, данные по населению за 2007 год)

Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю Греция (более 3000 сигарет на человека в год).

# Самая вредная привычка

- По данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) в мире в среднем каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек.
- Чем же так вреден табак и его курение? Обратим внимание на схему на следующем слайде.







Табак содержит такие вещества, как алкалоиды и никотин, которые при их употреблении вызывают зависимость. Чем ниже сорт и дешевле табак, тем в нем больше содержится никотина. При горении табак выделяет дым, который содержит в себе как газообразные, так и твердые частицы. Если затянуться папироской и потом выдохнуть дым через платок, то вы увидите темное пятно. Это остатки табачного дыма, основная же его часть осела в легких.

# Что же происходит при курении?

- Вместо того чтобы выдыхать углекислоту из легких, курильщик насильно заполняет ею свои легкие. Углекислота и так в достаточном количестве вырабатывается самим организмом и выдыхается из него как отработанный материал. Вместо кислорода, который несет жизнь всем клеткам организма, он получает отработанный газ.
- В помещениях, где курят: общественные туалеты, курилки, рестораны и кафе - некурящий человек вынужден становится пассивным курильщиком. Пассивное курение едва ли не опаснее обычного. Получается, что некурящих людей нет. Каждый из нас так или иначе курил хоть раз, даже против своей воли.

# Опасные вещества табачного дыма

- Окись углерода способствует развитию удушья, так как гемоглобин крови, который соединяясь с кислородом, питает все клетки нашего организма, меняет свою функцию на быстрое соединение с молекулами окиси углерода. Клетки не получают кислород и происходит удушье. Это сразу же оказывает влияние на работу сердца и нервную систему.
- Токсическое действие обусловлено блокировкой таким образом, процессы транспортировки кислорода и клеточного дыхания. Концентрация в воздухе более 0,1 % приводит к смерти в течение одного часа.



# Опасные вещества табачного дыма

- Сильным ядом является и синильная кислота, которая содержится в дыме курильщика. Отравление ею приводит к возникновению судорог и в дальнейшем параличу, так как в первую очередь страдает нервная система. Синильная кислота способна накапливаться в организме, и через некоторое время злостный курильщик начинает чувствовать её действие на состоянии своего здоровья.



# Курение- наркомания!

- Поэтому можно сделать вывод, что курение табака мешает усваивать кислород организмом человека и препятствует такому жизненно важному физиологическому процессу как нормальное дыхание. Вызывает зависимость и постепенно отравляет его здоровье, превращая его в хронического курильщика.



Кроме того, пачка сигарет в день — это около 500 рентген облучения в год, так как учеными уже доказано, что в табак входят радиоактивные вещества: полоний, висмут, свинец.

# Другие негативные последствия курения

- К негативным последствиям курения относятся жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос.
- Кроме того, курение — частая причина пожаров.
- Окурки сильно загрязняют улицы и помещения.
- Если в табачном дыму достаточно долго находится электронное устройство (например, компьютер), его внутренние части покрываются липким жёлто-коричневым осадком. Этот осадок приклеивает пыль. Части, покрытые склеенной пылью, плохо выделяют тепло, что приводит к последующему перегреву и отказу компонентов. Дальнейшее воздействие может привести и к отказу механических частей .



# Курение- наркомания!

- Курение – это наркомания! Хронический курильщик с большим трудом может отделаться от своей вреднейшей привычки! Ради своего собственного здоровья – не начинайте курить! Последствия курения губительны и необратимы! Помните об этом!
- Ну а закончить, хотелось бы словами Георгия Александрова:
- **«Я никогда не курил, потому что всегда был умным.»**



Спасибо за внимание!





# Материалы, использованные при создании презентации:

- 1) <http://www.travniky.ru/travy/tabak-nastoyayyix-tabak-papirosnyix/>
- 2) <http://protivkureniya.ru/>
- 3) <http://zdravo-bravo.ru/net-vrednim-privichkam/bolezni-ot-kureniya>
- 4) <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>
- 5) <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>
- 6) [http://www.russlav.ru/stat/aforizm\\_kyrev.html](http://www.russlav.ru/stat/aforizm_kyrev.html)