

# «Жизнь прекрасна! Не трать ее напрасно!»



**Цель:** показать негативное влияние курения, пьянства и наркомании на подростка.

**Задачи:**

- Раскрыть причины, ведущие к болезненной привязанности к алкоголю, курению, наркомании;
- Показать последствия этих вредных привычек для подростка и подвести учащихся к сознанию преимущества здорового образа жизни.

# Проранжируйте по мере личной значимости

Ценности:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями, с другими окружающими людьми;
- любовь / семейная жизнь /;
- здоровье /ЗОЖ/;
- работа, учеба, профессия;
- духовность /нравственное саморазвитие/.

# Генрих Гейне

**«Единственная красота,  
которую я знаю, это здоровье».**

**Что же влияет на здоровье?**

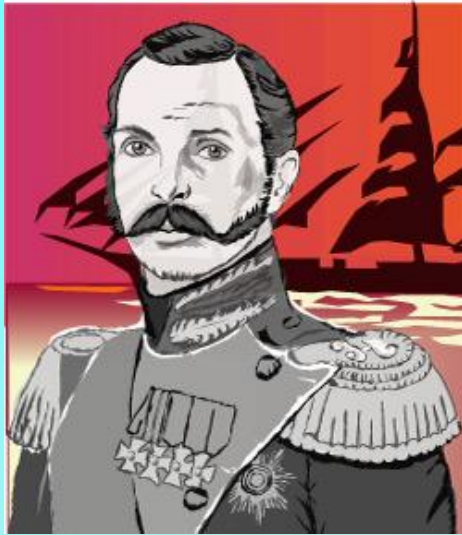
- образ жизни – 50 %;
- окружающая среда – 20 %;
- медицинское обслуживание – 10 %;
- наследственность – 20%.

**«Табак приносит вред  
телу, разрушает разум,  
отупляет целые нации»**

**О. де Бальзак.**

## **Из истории**

**В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети - держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что "дикари" традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма.**



# Жан Нико – французский дипломат (1530 -1600)



Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово **"никотин"** - так называют основной компонент табака.

# Царь Михаил Фёдорович Романов (годы правления 1613-1645)



После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в специальном "Уложении" от 1649 года было

«велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось "пороть, ссылать в дальние города".

Но в этой борьбе табак всё же оказался победителем.



# **Петр I**

## **(1672-1725)**



**При Петре I в России появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.**

# Однако

**В 19 веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно! В курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице, при всех, считалось неприличным.**

# Наша действительность

Курящие ежегодно выкуривают в атмосферу:

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа

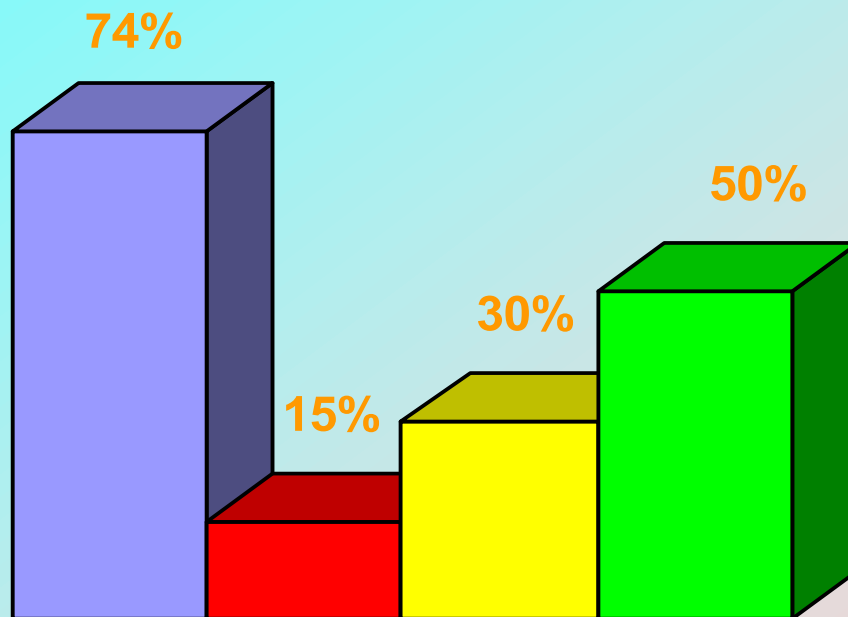


**Смертельная доза никотина:**

1 мг на 1 кг массы тела для взрослого человека

50-70 мг для подростка

# *В России курят...*



- мужчины в возрасте 30-35 лет
- женщины в возрасте 30-35 лет
- девушки
- юноши

# Табак (*Nicotiana*)



**Род однолетних  
и многолетних  
кустарников и  
травянистых  
растений  
семейства  
пасленовых**

# Из чего состоит сигарета?



# **НИКОТИН**

**Один из самых сильных ядов растительного происхождения.**

**Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.**

**Кролик погибает от  $1\frac{1}{4}$  капли никотина, собака – от  $1\frac{1}{2}$  капли.**

**Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.**

# **АММИАК**

- **Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке;**
  - **Происходит слезотечение, повышенное отделение мокроты;**
  - **Вызывает удушье, головокружение;**
  - **Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу;**
- (Из 100 случаев заболеваний туберкулеза - 95 приходится на курильщиков)**



# **СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА**

- Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород);
- Первыми страдают нервные клетки;
- При большой дозе проявляется отравление:

за сильнейшим возбуждением ЦНС  
наступает

паралич, останавливается дыхание, а  
затем и сердце.

**МЕТАНОЛ** - ЭТО ОЧЕНЬ ЯДОВИТОЕ  
вещество, вызывающее  
тяжелое отравление, слепоту,  
смерть.

**ФОРМАЛЬДЕГИД** - ЭТО  
ядовитое вещество,  
вызывающее  
боль в груди, кашель, бронхит,  
конъюнктивит, сильные отеки  
КОЖИ...

**СЕРОВОДОРОД** - острую

кислородную недостаточность это

токсическое вещество,

вызывающее, приводящую к

поражению нервной системы.

**АЦЕТАЛЬДЕГИД** - это ядовитый пар

раздражающий

глаза, дыхательные пути,

вызывающий удушье и головную

боль.

# РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- Изотопы полония являются первопричиной рака легких;
- Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.

## **Радиоактивный свинец и висмут:**

- расстройство сна и аппетита;
- нарушение деятельности желудка и кишечника повышенная раздражительность;
- плохая успеваемость;
- отставание в физическом развитии.

# Вы стали покуривать?

Ведь вы знаете, что курящие живут меньше и тяжело болеют в конце жизни. Но разве вас юных напугаешь болезнями в старости? Рак лёгкого или инфаркт... Это так далеко. Вас это пока не волнует. Но ведь болезни старости закладываются в детстве.



# Последствия

**Кто сигару поджигает -  
Жизнь на годы  
сокращает,  
Окружающим, себе,  
Может быть, тебе и мне.**

# Рак КОЖИ



# Рак губы





# Рак лёгких



**Обычно в среднем и пожилом возрасте курить не начинают. Жизненный опыт, мудрость, пришедшая с годами, не дадут сделать такой глупости.**

**Это – удел безрассудной юности. Мальчишки, девчонки, не делайте самой большой ошибки в жизни!**



**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 я,  
презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить. Я  
человек. Я должен сильным  
быть!”**