

Муниципальное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система»  
Центральная городская модельная библиотека им. М.А.  
Шолохова  
Пункт выдачи

# *Курение – это яд!*

(Урок-предупреждение)



12+

# Информация для размышлений.

- Сегодня мы поговорим о курении. Думаю, что большинство из вас знают, что курить вредно.
- Табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет (ежедневно на 15 минут).
- Из 100 больных туберкулезом 95 – курильщики.
- У курильщика рак легких встречается в 30 раз чаще, чем у некурящих; рак гортани – в 5 раз, рак мочевого пузыря в 2,7 раз чаще. У курильщика может развиваться рак губы, языка.
- При выкуривании пачки сигарет в организм поступает 400 мл угарного газа, что приводит к снижению наполовину кислорода, поставляемого к сердечной мышце.
- Одной – двух затяжек достаточно, чтобы насытить организм человека никотином. Остальные затяжки он делает по привычке.

**КУРИТЬ ВСЕГДА вредно!**

Курение вредит здоровью практически всего организма, резко снижая качество и продолжительность жизни.



12

# Информация для размышлений.

- По данным Всемирной организации здравоохранения, травление табаком с 12 лет делает весьма вероятным развитие рака легких к 40 годам. Случаи внезапной смерти от острого инфаркта у мужчин моложе 40 лет связаны с табакокурением.
- Приступы, приводящие к внезапной смерти, у курящих бывают в 4–5 раз чаще, чем у некурящих. Язва желудка поражает курильщиков в 10 раз чаще, чем некурящих, рак почек – в 5 раз, глаукома – в 3 раза чаще.



## Воздействие курения на организм:

- инсульты
- рак губ, полости рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак лёгких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной железы
- бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов

Скажи сигарете «НЕТ»

# Информация для размышлений.

- В табачном дыму насчитывается более 4660 компонентов, 300 из них – активные биологические яды. В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина. Во время выкуривания сигареты никотин проникает в кровь.
- Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15 – 20%. Регулярное курение постоянно заставляет сердце работать с повышенной нагрузкой, что приводит в конце концов к его преждевременному изнашиванию.



# Воздействие курения на организм человека

- Органы дыхания.

Табачный дым поступает в организм курильщика через органы дыхания. Компоненты, находящиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая ее воспаление. Появляется мучительный кашель. Голосовые связки, расположенные в дыхательных путях, также воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым. В легких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевают дыхание.



# Воздействие курения на организм человека

- Нервная система.

При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность.

Кроме того, углекислый газ, соединяясь с гемоглобином, лишает его возможности усваивать кислород и снабжать им органы и ткани. Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.



# Воздействие курения на организм человека

- Сердце.

Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжелых заболеваний сердца. Компоненты табачного дыма поражают сосуды, поэтому у курильщиков появляется головная боль, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе.



# Воздействие курения на организм человека

- Органы пищеварения.

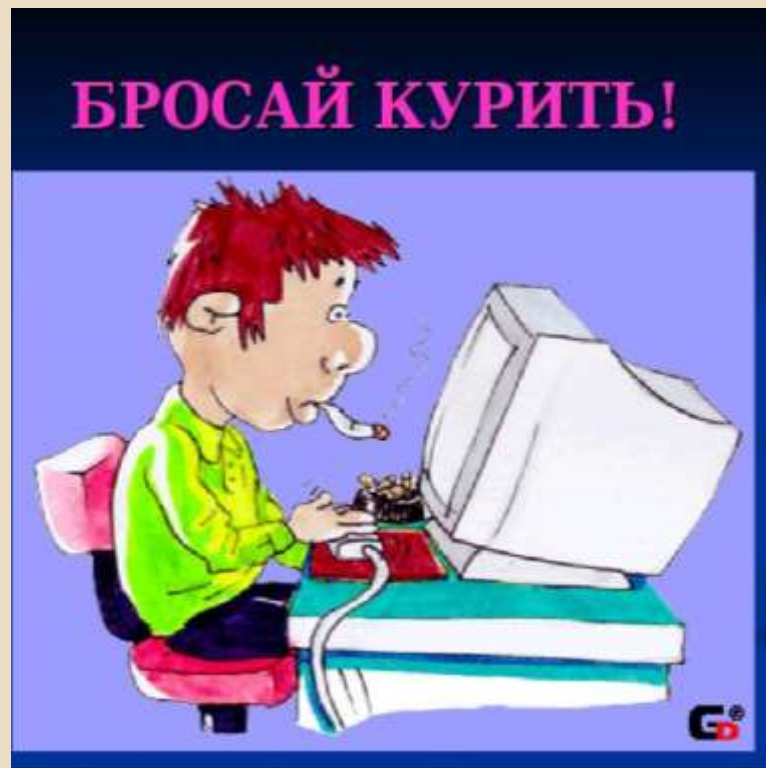
Табачный дым, воздействуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость десен, трескается эмаль (защитный покров зубов), открывая доступ к проникновению микробов в полость рта. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развиваются гастрит, язвенная болезнь. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний.





# Воздействие курения на организм человека

- Ко всему сказанному, хотелось бы добавить, что по сравнению со взрослым организм ребёнка не имеет достаточно устойчивых и сильных восстановительных механизмов. От действия табачных веществ его организм менее защищён. Поэтому курящие школьники отстают в физическом и умственном развитии. Курящие ученики в сравнении с некурящими более нервны, рассеянны, чаще не успевают в учёбе. Чем раньше начинает курить ребёнок, тем его организм оказывается более ранимым, а наносимый курением ущерб более выраженным, в особенности для организма девочки, будущей матери.



# ИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ

- Так, если перед клювом какой-либо малой пичуги поместить каплю никотина, то птица погибнет от вдыхания никотиновых испарений.
- Опыты показывают, что достаточно впрыснуть под кожу лягушке только одну сотую часть грамма никотина, чтобы вызвать у неё моментальную остановку дыхания и сильные судороги. Наблюдения над животными показывают, что продолжительное вдыхание табачного дыма молодыми растущими особями ведет к остановке роста, исхуданию и гибели их.

**Никотин- это яд!**



# ИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ

- Статистика показывает, что ежегодно преждевременная смертность уносит 25 тысяч канадцев, 50 тысяч англичан, 250 тысяч американцев. Первопричиной в 90% случаев заболеваний раком лёгких и в 25 % сердечно-сосудистых заболеваний является курение.
- Однажды был поставлен опыт: на тело курящего приложили несколько пиявок. Утром, до первой затяжки, с пиявками ничего не произошло. Но как только человек выкурил первую сигарету, пиявки отвалились в судорогах.



# ИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ

- В Нью-Йорке принят закон, согласно которому курение в общественных местах карается штрафом в 1000 долларов или годом тюремного заключения.



# ИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ

- Ни один выдающийся спортсмен в нашей стране не курит. При опросе членов сборной команд России выяснено, что абсолютное их большинство никогда не курили.



# ИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ

- В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен очень выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения.



# ИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ

- У А.С.Пушкина есть обращение к красавице, которая нюхала табак:  
Ты любишь обонять не  
утренний цветок,  
А вредную траву зелёную,  
Искусством  
превращённую  
В пушистый порошок!
- Подумайте, что может написать поэт по отношению к курящим дамам – нашим современницам?



# Антитабачная викторина

- Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?
  - а) сигареты с фильтром;
  - б) сигареты с низким содержанием никотина;
  - в) нет.\*
- 2. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?
  - а) 20-30;
  - б) 200-300;
  - в) свыше 4000.\*
- 3. Сколько вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?
  - а) не более 20%;\*
  - б) 40%;
  - в) 100%.
- 4. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?
  - а) на 1-2 года;
  - б) на 5-6 лет;
  - в) на 8 и более.\*





# Антитабачная викторина

- 5. Как курение влияет на работу сердца?
  - а) замедляет его работу;
  - б) заставляет учащенно биться; \*
  - в) не влияет на его работу.
- 6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?
  - а) аллергия;
  - б) рак легкого; \*
  - в) ангина.
- 7. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?
  - а) стаж не имеет значения;
  - б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить; \*
  - в) чем больше куришь, тем легче бросить.
- 8. Как курение влияет на массу человека?
  - а) снижает ее;
  - б) повышает;
  - в) не изменяет.\*
- 9) Что такое пассивное курение?
  - а) когда не вдыхаешь в себя дым;
  - б) находишься в помещении, где курят; \*
  - в) когда куришь за компанию.
- 10. Каков процент желающих бросить курить?
  - а) 25%;
  - б) 65%;
  - в) 85%.\*



Сегодня вечером как  
ляжешь спать

Ты должен так себе  
сказать:

«Я выбрал сам себе  
дорогу к свету

И, презирая сигарету,

Не стану ни за что  
курить.

Я – человек! Я должен  
жить!»





## Интернет- источники:

- <https://megatalant.com/biblioteka/konspekt-zanyatiya-vred-kureninya-dlya-8-9-h-klassev-93589.html>
- <https://infourok.ru/beseda-kurenieto-yad-2817199.html>