

Губительная сигарета.



- Из опыта работы воспитателя высшей квалификационной категории
 - Зыковой М.В.
 - Презентация к занятию по программе
 - модуль: «Здоровьесберегающий»
 - «Губительная сигарета».
 - 9 +
- КГБУ «Троицкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»
 - 2019г.

Табак обыкновенный (*Nicotiana tabacum*)



Царство: Растения

Отдел:

Покрытосеменные

Класс: Двудольные

Семейство:

Паслёновые

Род: Табак

Латинское название

Nicotiana L (1753)



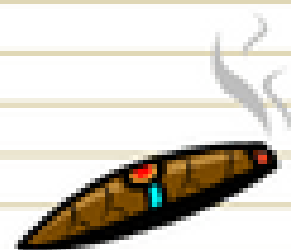
Все живые существа чувствительны к никотину:

- птицы гибнут от 1 капли никотина;
- кролики – $\frac{1}{4}$ капли;
- собаки – 0,5-2 капель;
- лошади – 3-6 капель;
- человек – 0,01-0,04 грамм.

В табачном дыме 500-600 видов вредных веществ.

Что содержится в сигарете?

- В дыме **одной сигареты** содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Значительная часть уходит в окружающую среду.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**



курящие не курящие

• 1.Нервные	14	1
• 2.Понижение слуха	13	1
• 3.Плохая память	12	1
• 4.Плохое физическое состояние	12	2
• 5.Плохое умственное состояние	18	1
• 6.Нечистоплотны	12	1
• 7.Плохие отметки	18	3
• 8.Медленно соображают	19	3

Чем рискует курящий человек?

ИНСУЛЬТ



БОЛЕЗНЬ ЗУБОВ И ДЕСЕН



ЛИЦО КУРИЛЬЩИКА



РАК ГУБ



РАК СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ПОЛОСТИ РТА



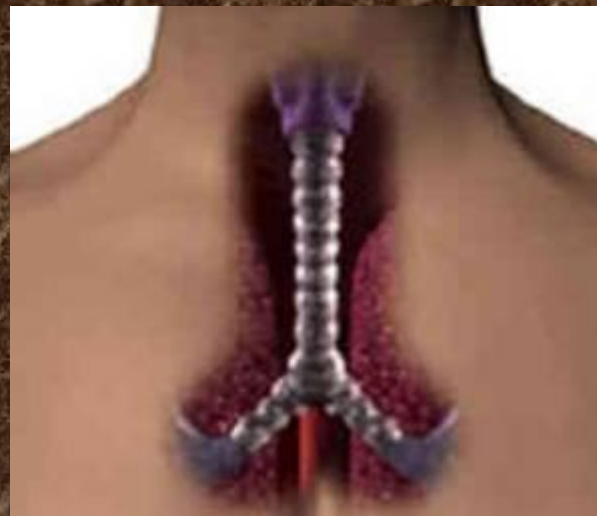
ЗРЕНИЕ



ТРАХЕИТ



РАК ТРАХЕИ



ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ



РАК ГОРТАНИ



ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ

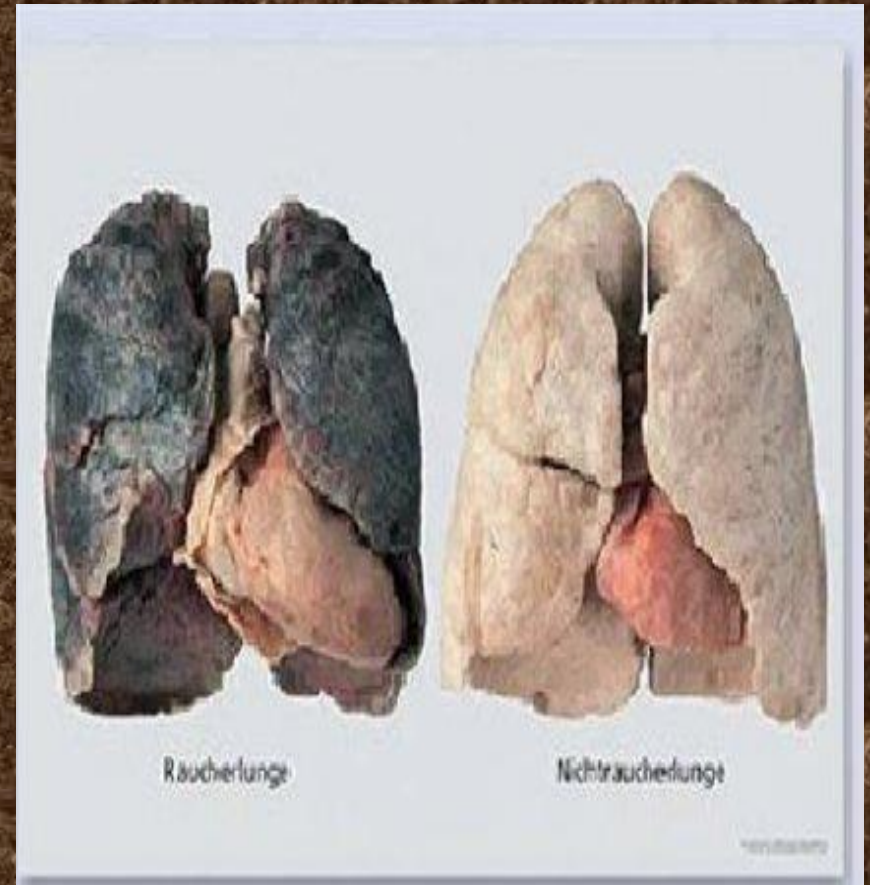
РАК ЛЕГКИХ



Здоровая ткань легкого



Больная ткань легкого





Мы против!



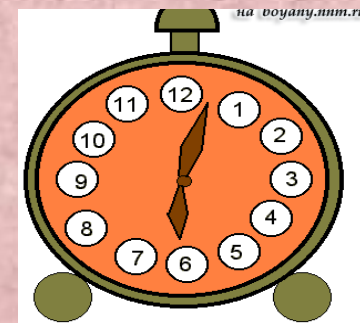
Мы выбираем!





ЗАПОВЕДИ ЗОЖ

- Четкий режим дня,
- свежий воздух,
- больше смеха,
- физическая активность,
- правильное питание,
- личная гигиена,
- занятия по душе .



Прежде чем
закурить —
подумай!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЭТО ПОДАРОК