

Государственное учебно-методическое учреждение
«Брестский районный учебно-методический кабинет»

ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНО СТИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



2 КЛАСС

ТЕМА:

Опасность курения



ЦЕЛЬ:

- Узнать о вредной для здоровья привычке – курении.
- Убедиться во вредном влиянии курения на организм человека.
- Ответственно относиться к собственному здоровью и негативно к курению.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

Курение –

- 1) втягивание в себя через рот и выдыхание дыма тлеющего измельченного растения, преимущественно табака.
- 2) одна из наиболее распространенных вредных привычек, наносящих урон здоровью человека.



Справка

Внутри сигареты находится **ТАБАК** – это растение, в листьях которого содержится никотин. При курении табак медленно сгорает и образуется дым, который состоит из множества вредных веществ, среди которых 30- ядовитые. Никотин отрицательно влияет на работу сердца, оно быстро изнашивается. Табачные смолы засоряют легкие. Угарный газ затрудняет поступление кислорода в организм.

таба

к





Из чего состоит сигарета



**Глуп
о!**



**Грязн
о!**



Некоторые дети пробуют курить из любопытства. Но они должны знать, что токсические вещества сигарет и никотин отрицательно сказываются на уме ребенка. Чем младше курящий подросток, тем сильнее нарушается кровоснабжение мозга под действием никотина. У курящих школьников ухудшаются координация движений, способности к логике, объем кратковременной памяти, внимание.

Раннее увлечение табаком приводит к тому, что став взрослым, человеку трудно отказаться от никотиновой зависимости. У ребенка очень быстро формируется никотиновая зависимость. Потому что в этом возрасте нервная система не зрелая, и воздействие психоактивного вещества – табак вызывает гораздо сильный эффект для здоровья ребенка, чем у взрослого человека.



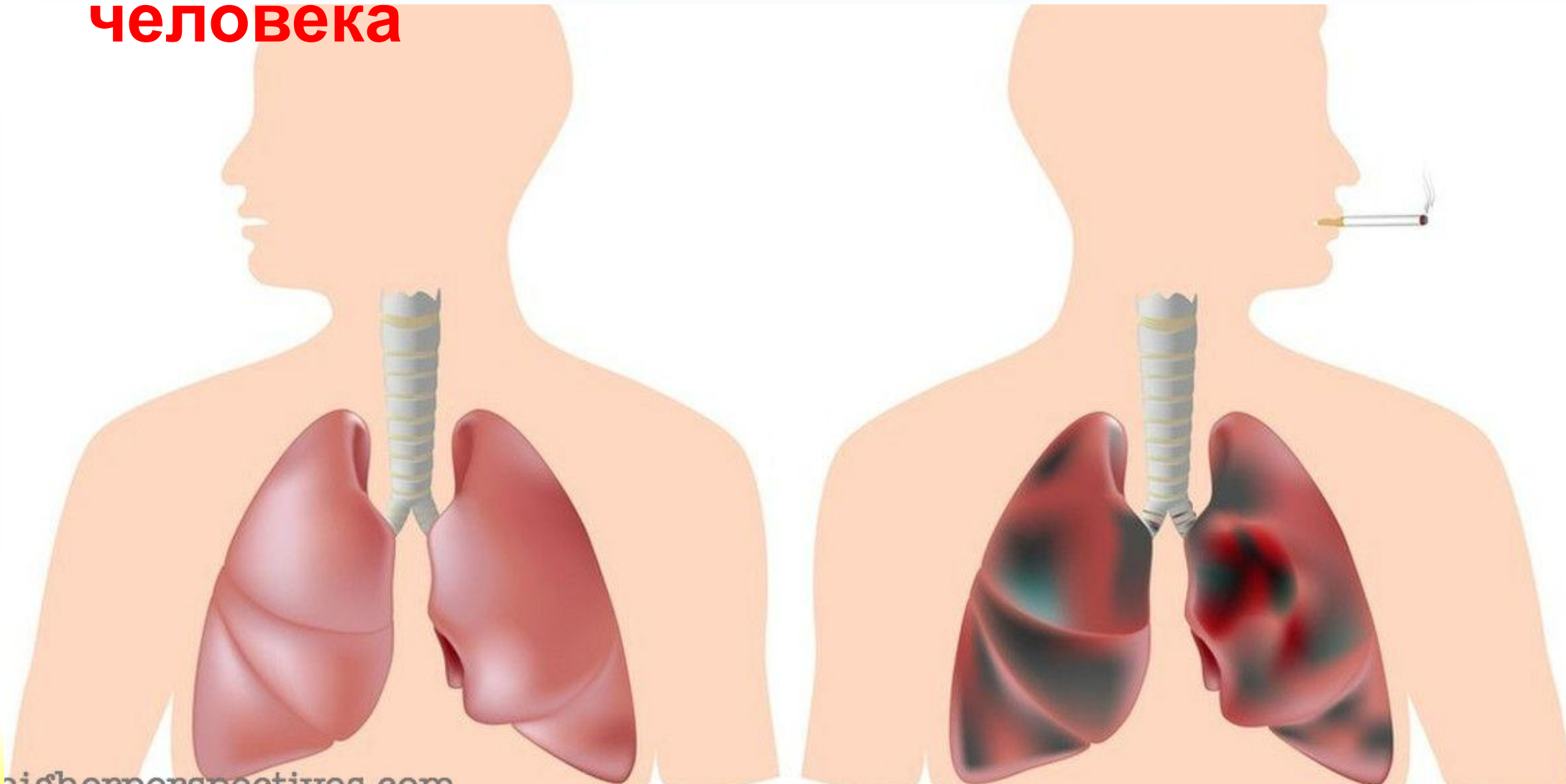
Тревожная статистика

Выкуривая одну сигарету, человек теряет 15 минут своей жизни. В зависимости от стажа курильщика и интенсивности курения жизнь курящего уменьшается на 2-10 лет. После выкуренной сигареты биение сердца учащается на 10-17 ударов в минуту.

Вред от курения. Расскажи друзьям



Сравни лёгкие некурящего и курящего человека



Зубы курильщика



Что такое пассивное



Пассивное курение – это тот дым, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком. Воздух, который выдыхает курильщик в 4 раза более ядовит, чем курильщик. Медики доказали, что пассивное курение намного опаснее.



**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ
КУРИТЬ В 15 ЛЕТ,
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕГО
ЖИЗНИ УМЕНЬШАЕТСЯ БОЛЕЕ
ЧЕМ НА 8 ЛЕТ.**

**ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК,
УМЕРШИХ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ, 75
КУРИЛИ.**

**ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК,
УМЕРШИХ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ
БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, 25 КУРИЛИ.**



КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ



Это нужно

- Курение **запомните!** лёгкие.
- Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
- Курение затрудняет нормальную работу сердца.
- От курения желтеют зубы и появляется дурной запах изо рта.

ТЕСТ «Выбери правильный ответ!»

1) Курение – это:

а) вредная привычка, но не опасная для здоровья;



вредная и очень опасная для здоровья.

ТЕСТ «Выбери правильный ответ!»

2) Сигареты, которые не приносят вреда,-

а) сигареты с фильтром;

 нет таких сигарет;

в) электронные сигареты.

ТЕСТ «Выбери правильный ответ!»

3) Дым от сигарет:

а) безвредный;

б) неприятный, но не вредный;

 очень вредный.

ТЕСТ «Выбери правильный ответ!»

4) Пассивное курение – это когда:



находишься в помещении, где курят;

б) если курить медленно.

ТЕСТ «Выбери правильный ответ!»

5) Я выбираю:

а) курение;



спорт;



игры;



путешествия;



здоровый образ жизни.

**Как много на свете привычек хороших!
Зачем же вам та, что убить может
лошадь?**

**Куренье дыханью вредит и улыбке!
Сходите в театр, поиграйте на скрипке.
Сыграйте в лото или книжку прочтите,
но только, вас очень прошу, не курите!
От этих кальянов, сигар, сигарет
совсем нету пользы, один только вред!**



РЕФЛЕКСИЯ

- Я УЗНАЛ ...
- МНЕ БЫЛО ...
- Я ТЕПЕРЬ ВСЕГДА БУДУ ...

