

ГКОУ ЛО «Назийский центр социальной адаптации»

Курение как угроза здоровью

Проект учащихся 8-а класса

Руководитель Корягина Евгения Прокофьевна



- Табакокурение было привезено в Испанию Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.





- **Табакокурение** (или просто **курение**) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет. В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

Дым табака содержит психоактивные вещества.

- Эффекты воздействия никотина включают **временное** снятие усталости, сонливости, вялости, повышение работоспособности и памяти.



Табачный дым содержит более трех тысяч вредных веществ



Три основные группы токсинов:

Смоли являются причиной кашля курильщиков и хронического бронхита.

Никотин является наркотическим веществом стимулирующего действия. Как любой наркотик вызывает привыкание, пристрастие и зависимость.

Токсичные газы: *Окись углерода или угарный газ* – основной ядовитый компонент газов табачного дыма. Иными словами, курить сигарету в течение одной минуты – примерно то же самое, что дышать непосредственно выхлопными газами в течение четырех минут. *Цианистый водород и окись азота* также поражают легкие.



Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями как рак и эмфизема лёгких, заболеваний сердечной системы а также других проблем со здоровьем.

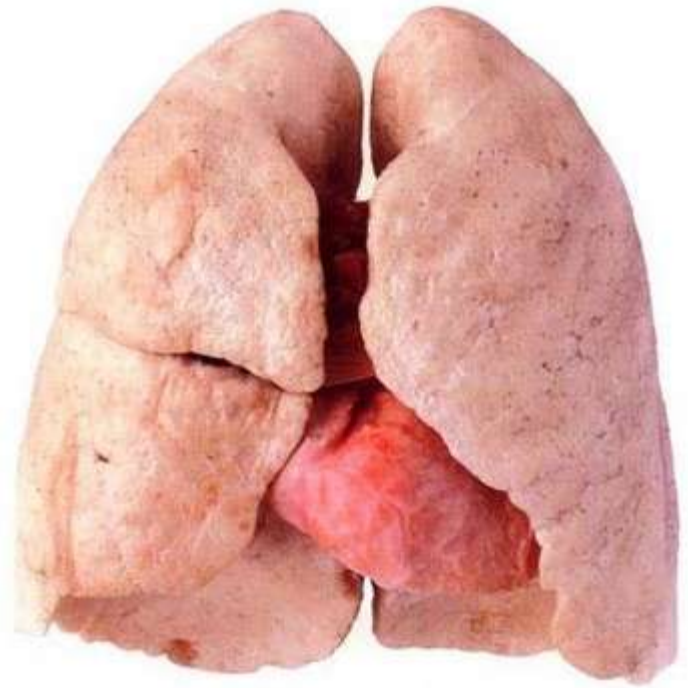
По данным ВОЗ /Всемирная организация здравоохранения/ за весь XX-й век табакокурение явилось причиной смерти 100 миллионов человек по всему миру.

Легкие курильщика.



Каждые 6
секунд
табак
уносит
одну
жизнь!

Какие лёгкие
выбираешь ты?



Рак легких очень помолодел.



Операция иногда
спасает.



Рак убивает медленно, но наверняка. Вам это надо?



morrer de câncer no pulmão e durante a agonia. O americano quis ser fotografado como exemplo aos fumantes

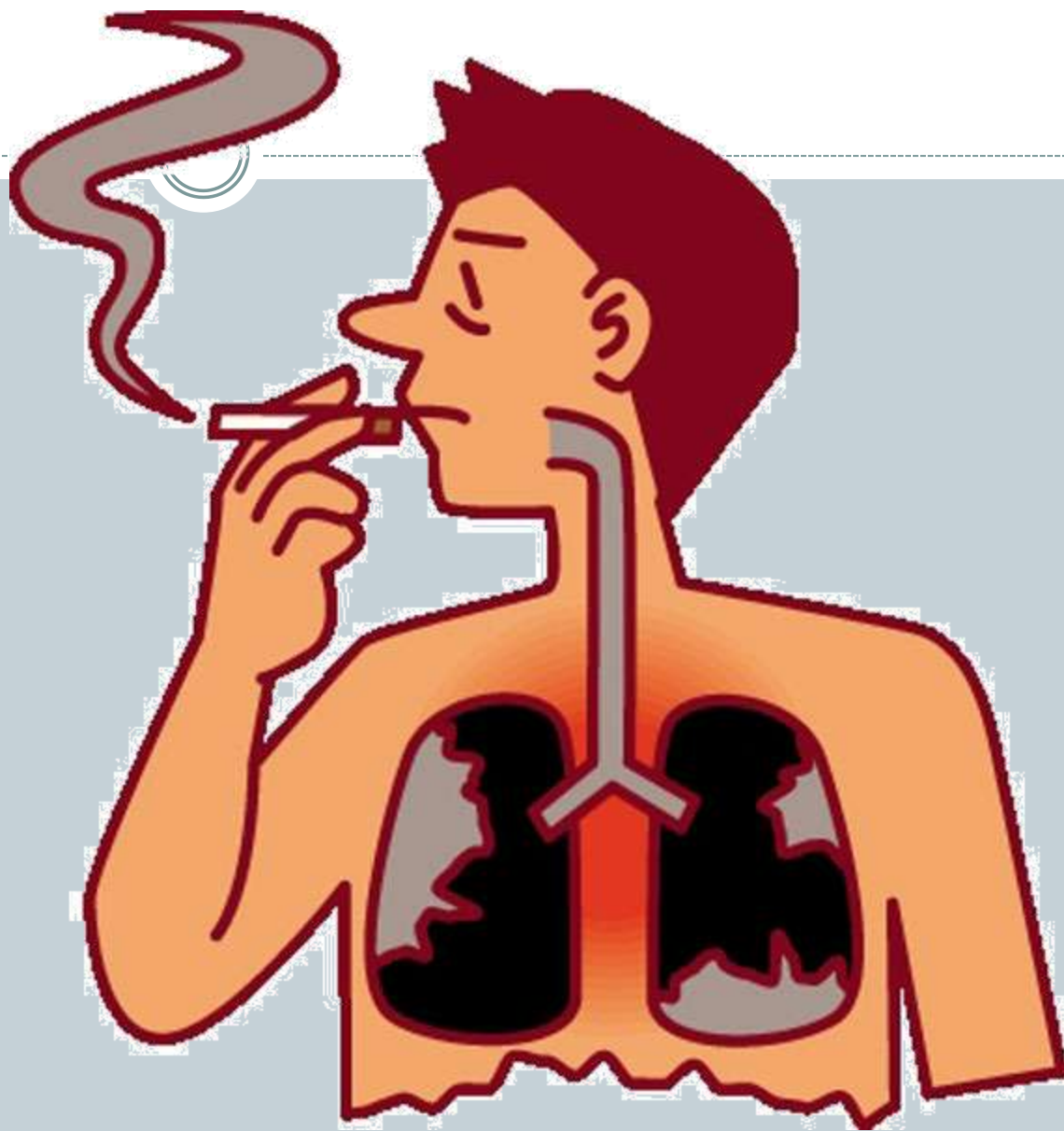
Если курение вредно, почему же все таки, многие начинают курить?



- *Причины могут быть самые различные, но можно выделить три основных: подражание другим, чувство новизны, интереса, желания казаться взрослым и самостоятельным.*



Дай закурить!



Курение подростков



- Подростки не осознают опасностей, связанных с курением, потому что постоянно наблюдают за тем, как это непринужденно делают их старшие. Еще одним виновником, который приводит молодых людей к курению, является давление со стороны сверстников. Иногда, курение становится результатом своего рода акта открытого неповиновения или просто следствием любопытности.



Пассивное курение

- Курильщики знают, что их пристрастие вредит им, но они предполагают, что их курение повредит только им самим. Однако, в течение последних лет все больше появляется сведений о том, что *Пассивное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам.*



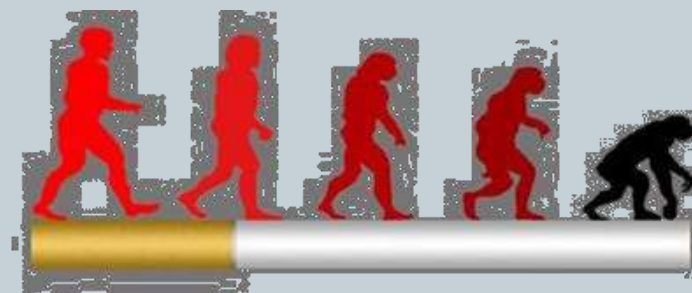
Особенно опасно курение молодых мам для их детей



Для успешной борьбы с курением следует определить «свое место» в многомиллионной армии курильщиков. Для этого ответьте на перечисленные ниже вопросы:



- Вы курите сигареты?
- Сколько сигарет вы выкуриваете в течение дня?
- Курите ли вы, когда остаетесь наедине с собой?
- Нужна ли вам сигарета при сильном волнении?
- Нужна ли вам сигарета для ощущения полного комфорта?
- Нужна ли вам сигарета при решении сложных проблем?



- **Отвечая на эти вопросы, соизмерьте ценность, которую представляет для вас, с одной стороны, курение, а с другой - годы здоровой и полноценной жизни.**



40 МИНУТ В ДЕНЬ
куда потратить свое время?

Подумайте, какое решение вы примите:



- Курить я больше не буду никогда! Прекращаю немедленно!
- Курить я брошу, но сразу это сделать мне трудно. Я буду отвыкать постепенно;
- Я буду отвыкать от курения, но преодолеть эту привычку мне трудно. Но я сделаю это в компании с кем-либо из близких мне людей или прибегну к помощи врача;
- Бросить курить мне очень трудно – пока что я буду курить как можно меньше;
- Курить я буду и дальше, несмотря на то, что ставлю под серьезнейший удар свое здоровье и полноценную жизнь.



Попробовал разок ты закурить.
Вошло в привычку, и назад дороги нет!
А многим людям невозможно с этим жить.
Курение наносит тяжкий вред!
А ведь здоровьем каждый дорожит.
Кому проблемы лишние нужны?
Ведь надо жить, любить, творить.
Зачем тебе курение, скажи?
Ты думаешь, что бросить так легко?
Ты заблуждаешься и очень глубоко!
А ведь здоровье никогда ты не вернешь..
Подумай, для чего же ты живешь?



- Курение или здоровье – выбирайте сами.





- <http://kob.su/articles/tabakokurieniie-riefierat>
- <http://www.kurkino-med.ru/service.php?service=reflexotherapy>
- <http://infoprof.do.am/load/5>
- <http://journal-smoking.com/2009/10/istoriya-kureniya-tabaka/>
- http://www.miepvuz.ru/events.php?evt_id=3767
- http://ne-kurim.ru/articles/tobacco/istorija_tabakokurenija/
- <http://neky.ru/page/13/>
- <http://www.websmi.by/2009/07/zachem-lyudi-platyat-za-vozdux/>
- <http://russlav.ru/tabak/tabakokurenie-i-zdorove.html>
- http://ne-kurim.ru/articles/tobacco/istorija_tabakokurenija/

