



Исследовательская работа Учеников III класса

МОУ

"Антоновская СОШ"

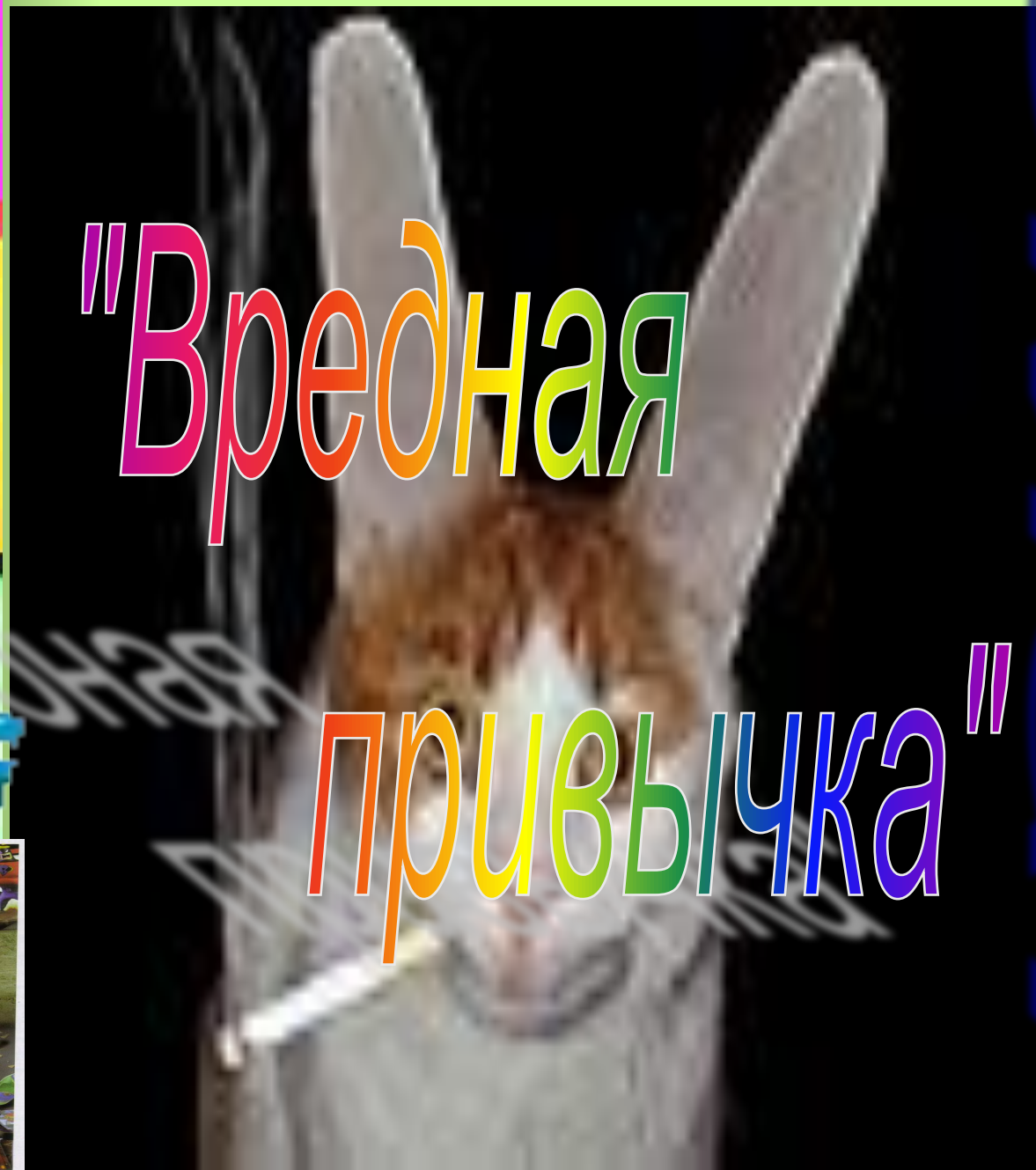


**Рудаковой Ксении
и
Ильина Максима**



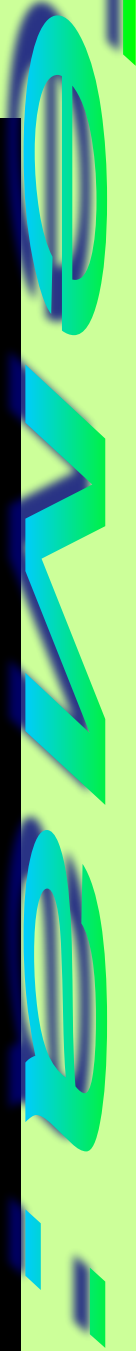
Руководитель: Ушакова Л.В

апрель 2009г



"Вредная

привычка"



Цели и задачи:

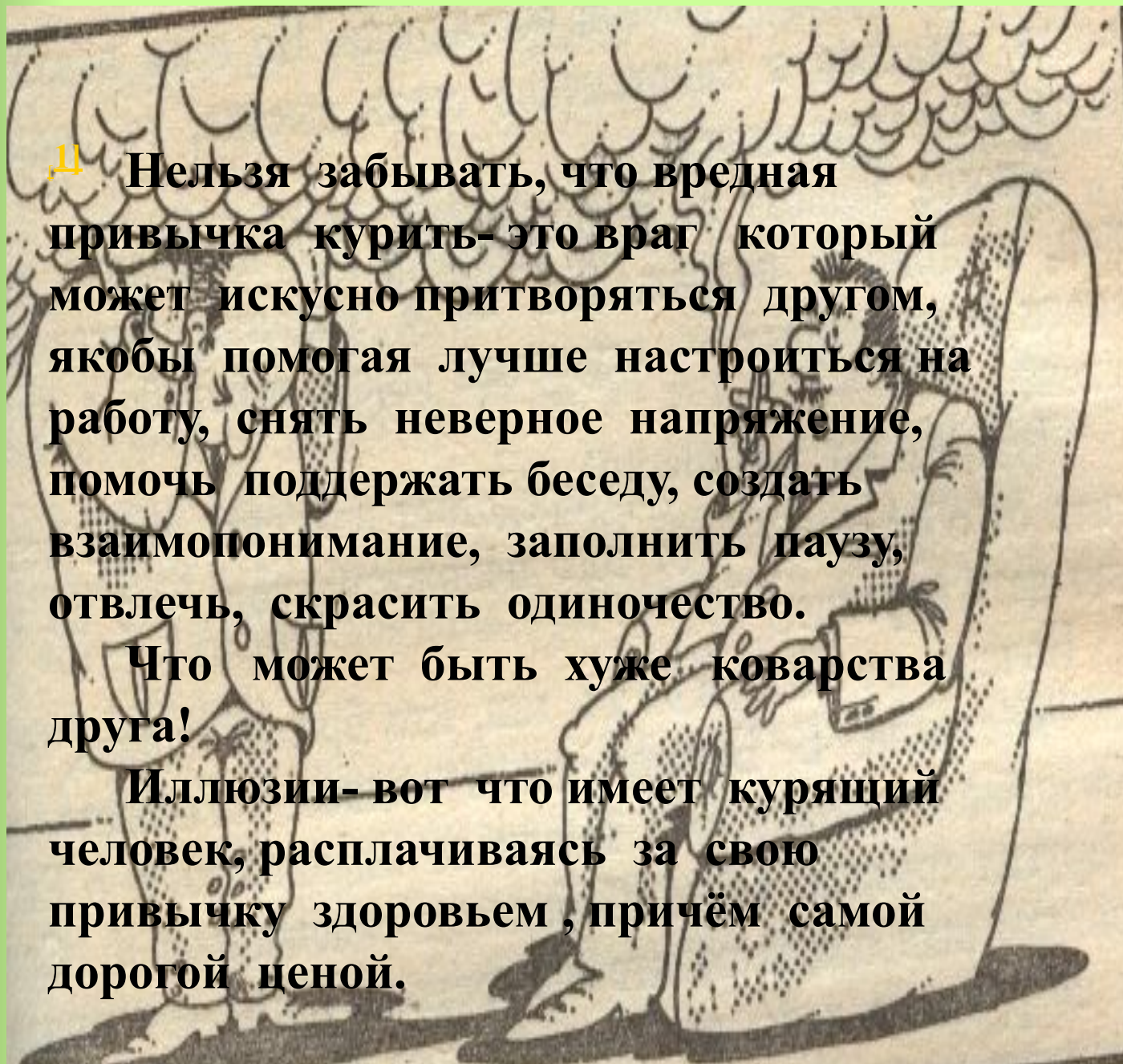
- Нам хотелось узнать приносит пользу или вред-это модная в наше время привычка курить?
- К чему приводит такая привычка?
- Как эта привычка отражается на нашем здоровье?
- Что надо делать, если захотел избавиться от этой привычки?



⚠ Нельзя забывать, что вредная привычка курить- это враг который может искусно притворяться другом, якобы помогая лучше настроиться на работу, снять неверное напряжение, помочь поддержать беседу, создать взаимопонимание, заполнить паузу, отвлечь, скрасить одиночество.

Что может быть хуже коварства друга!

Иллюзии- вот что имеет курящий человек, расплачиваясь за свою привычку здоровьем , причём самой дорогой ценой.





Для большинства людей курение- не пристрастие, а своего рода ритуала. Курящий человек в той или иной степени больной человек, ибо табачный дым грубо вмешивается во все виды обменных процессов, приводя довольно быстро к нарушению деятельности жизненно важных органов .





Особенно активны табачные яды в женском организме, в том числе и в её репродуктивных органах, что приводит к тем или иным отклонениям в их главной функции- деторождения.

Курение мужчин - беда, курение женщин - дважды беда, ибо это угроза и для курильщицы и для ее ребенка .





С курением матери связаны болезни беременности, родов, детские заболевания.

Яды табака особенно опасны для мозга плода.

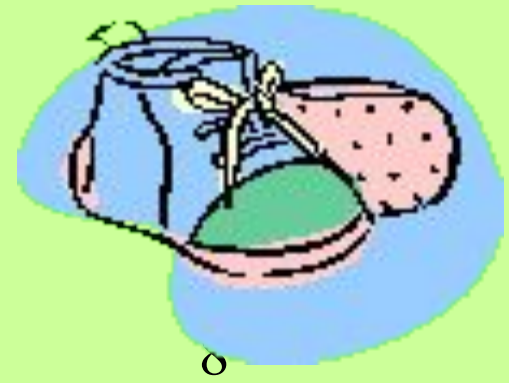
Мертворождение, умственная и физическая отсталость детей, недоразвитие органов и другие уродства детей, их преждевременное появление на свет - жестокая плата за пристрастие матери к курению.

У курящих в 2раз чаще рождается дети массой меньше 2,5 килограммов, чем у некурящих.





Давно уже известно, что из-за курения и пьянства родителей на свет появляется, если и доживает до родов, нежизнеспособное или больное потомство.







Загрязнение воздуха дымом способствует заболеванию бронхов, лёгких .

Жестокому отравлению подвергает свой организм курильщик табака .

О табаке писали как о позорище рода человеческого.

Говорили: «Кто курит табак, тот хуже собак» .





Число курильщиков особенно увеличилось за последние 60-70 лет.

Теперь признают, что курение - серьёзная социальная болезнь.

К сожалению, общественное мнение мало осуждает эту вредную привычку.



В дыме одной папиросы содержится до двадцати ядовитых веществ, в том числе:

- 6 мг никотина,
- 1,6 мг аммиака,
- 0,3 мг синильной кислоты,
- 25 мг угарного газа .



• *А Никотин - сильный яд!*



Организм курящего привь
к никотину, но от этого не
уменьшается его вредное
действие на органы.

**Никотин может привести к
смерти!**

Известен случай,
происшедший во Франции:
двое юношей на спор выкурили
по 60 папирос, и оба погибли от
отравления.





У курящих людей уже к 50 годам сосуды становятся неэластичными, хрупкими, когда у некурящих **они бывают такими лишь к 70 годам!**

Никотин способствует сужению кровеносных сосудов. При длительном курении сосуды приходят в состояние спазмов. У курящих в среднем кровяное давления на 10 мм ртутного столба выше, чем у некурящих.

Курящие чаще страдают хроническим бронхитом.

Табачный дым оказывает вредное влияние на желудок.

Никотин вреден для мозга, сердца и лёгких.

Табачная смола поражает дыхательные пути, парализуя его защитную функцию.



Всё дело в том, что в дыме табака есть такие ядовитые вещества, которые усиливаются склонность к заболеваниям, хотя вследствие курение проявляются спустя несколько лет.

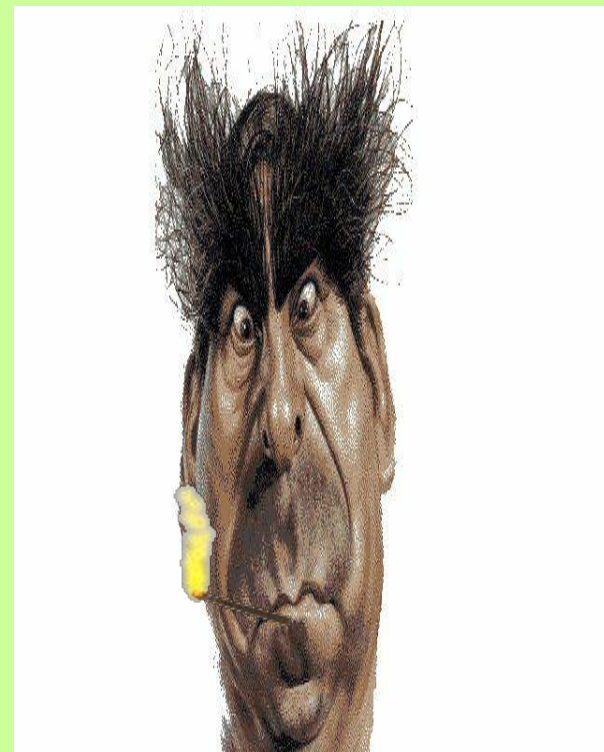




Самым вредным из них является **бензпирен**, который относится к числу веществ, стимулирующих образование раковых опухолей.

На 100 тыс. населения заболеваемость раком легких у курящих в 5 раз больше, чем у некурящих!

**Учёные доказали, что
любые вредные привычки
сокращают жизнь человека
примерно на 5 лет!**





**Табачный дым и курение
чрезвычайно вредны подросткам и
молодежи.**

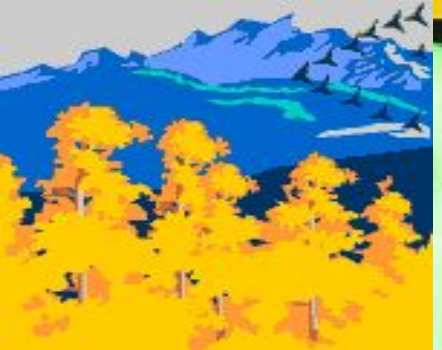
**Имеются прямые доказательства
снижения умственных способностей
у подростков, если подросток курит.**

**У них особенно ярко выражается
вредное действие табака на нервную
систему, сердце, на сосуды.**

**К сожалению, многие молодые
люди пренебрегают этой
опасностью.**







Борьба с курением- это перестройка всего себя.

Нет , это не взвешивание на весах всех аргументов за и против, потому что нет ничего ценнее и весомее здоровья.

Решение бросить курить -это трезвая самооценка своих сил и возможностей . Уменьшение вероятности сердечно-сосудистых заболеваний, язвы желудка, бронхита и рака лёгких.



Начинающий курильщик подражает взрослому и не вдыхает пока в себя дым, но постепенно втягивается, и курение становится вредной потребностью у этого человека.

Почему у молодежи такая тяга к курению?

Часто начинают курить из любопытства и желания приобщиться к взрослому миру.

Школьники создают миф о престижности курения .

Называют и другие причины курение: скуку, моду, подражание, привычку, стремление к самоутверждению.

Некоторые считают , будто курение облегчает общение , помогает переключиться с одного вида деятельности на другой.






Нередко первое желание щегольнуть сигаретой переходит в привычку, а потом в болезненное пристрастие к никотину.

Заядлый курильщик ощущает прилив сил, успокоение после очередной сигареты. Но это эффект временный вредный.



Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам и начинает их требовать, возникает беспокойность, раздражительность, нервозность.





Курильщик за 30 лет курение может «прогнать» через свои легкие дыма табака **160 кг**, т. е. **1,5 кг никотина!**

Каждая выкуренная сигарета отнимает у курящего 15 минут жизни.

Чтобы отвыкнуть от курения, рекомендуется пить натошак 2-3 стакана воды, принимать утром душ, периодически выполнять дыхательные упражнения.

Утешайте себя тем, что многие люди гибнут из-за вреда, наносимого курением, но никто не умирает от того, что бросил курить.

Решили – бросайте!

Результаты опроса учащихся нашей школы

1. Пробовал ли ты хоть раз закурить?

2. Продолжаешь курить или бросил?

Спасибо



Внимание.