

# Брось сигарету!



**Выполнил: Титаренко Владимир Михайлович**  
**Ученик 7 класса МОУ СОШ с.Синодское**  
**Воскресенского района.**

**Руководитель: Магомедова Р.О.**

# Цель проекта – -разоблачить миф о безопасности курения.

## Вопросы проекта:

- *В чем притягательность курения?*
- *Чем опасно курение табака?*
- *Имеет ли право курящий человек рисковать не только своим здоровьем, но и здоровьем окружающих?*



# Гипотеза:

Разумный человек, проинформированный о разрушительном действии курения, не станет рисковать своим здоровьем и здоровьем своих близких.



# СВОБОДНЫМИ МЫ?

Так повелось, что разумный человек больше всего на свете ценит свою свободу и гордится ей. Но что же заставляет умного, взрослого человека регулярно покупать и курить дурно пахнущие, отвратительные на вкус, к тому же чрезвычайно вредные сигареты? Так ли он разумен и так ли он свободен?

Беда в том, что попробовав по глупости покурить, человек приобретает зависимость, то есть попадает «в рабство» дурной привычки.

Где же его разум? Где же его свобода?

О вреде **курения** сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез. **Каждый курильщик, потребляющий в день 20 сигарет, добровольно сокращает свою жизнь на пять лет, каждая, выкуренная сигарета «стоит» ему пяти с половиной минут жизни.**

Попробуем разобраться, **курение – это просто плохая привычка, или добровольное медленное самоубийство и покушение на здоровье других людей.**



# Имеет ли право курильщик распоряжаться здоровьем других людей?

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки, вдыхается и выдыхается курильщиком. Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты. Более 90% основного потока состоит из 350-500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения (окись углерода, аммиак, фенол, ацетон, окись азота, цианистый водород, радиоактивный полоний и другие).

Основной поток табачного дыма образуют 35% сгорающей сигареты, 50% уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре. В дополнительном потоке окиси углерода содержится в 4-5 раз, никотина и смол - в 50, а аммиака - в 45 раз больше, чем в основном!

*Таким образом, как это ни парадоксально, в окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает особую опасность пассивного или "принудительного" курения для окружающих.*



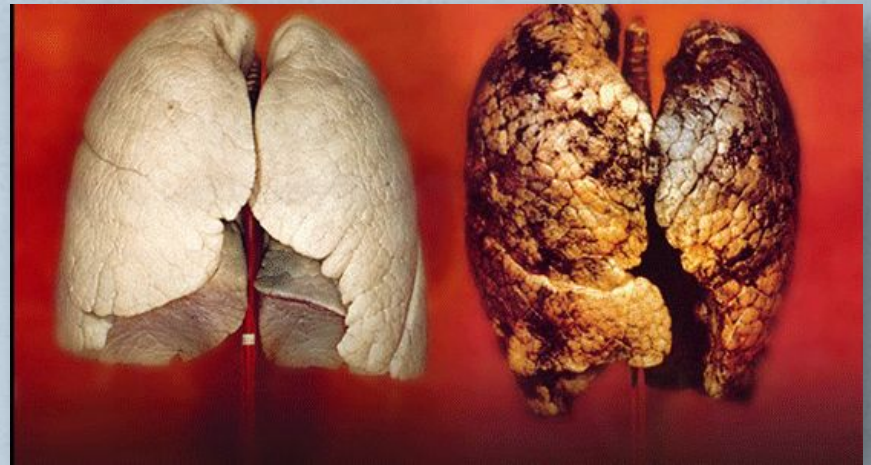
# Капля

## НИКОТИНА...

Никотин - алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, и через несколько секунд попадает в центральную нервную систему, проявляет свои наркотические свойства, при неоднократном курении вызывает табачную зависимость.

Влияние никотина на ЦНС двухфазное: непродолжительное возбуждение переходит в длительное и выраженное торможение. Результат воздействия никотина на организм - повышение кровяного давления, тахикардия, могут отмечаться и приступы стенокардии. Принято считать, что смертельная для человека доза никотина содержится в 20-25 сигаретах(!). Курильщики не умирают от такого числа сигарет лишь потому, что выкуривание их растянуто во времени. Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения - кашель, бронхит, аллергия.

Причем, наряду с самим курильщиком, страдают и "принудительные" курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ. Табачные смолы (деготь) проходят через легкие, частично осаждаясь, в количестве до 1 килограмма в год. Они окрашивают легкие и мокроту в грязно-коричневый цвет. В смолах содержится опаснейший канцероген - бензопирен, под воздействием которого курильщики заболевают раком легких в 10 раз чаще, чем некурящие.



# Радиация



Еще недавно никотин считали самым токсическим веществом табачного дыма, но в результате более точных исследований установлено, что по токсичности **радиоактивные изотопы табачного дыма превышают никотин**. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу радиации, в 3.5 раза большую, чем биологически допустимая; те же 20 сигарет (пачка) в день дают такую же дозу радиации, как 200 рентгеновских снимков. Радиоактивные изотопы имеют коварное свойство накапливаться в организме, в связи с чем радиоактивный фон организма курящего в 30 раз выше, чем у некурящего. При вдыхании табачного дыма радиоактивные частицы оседают глубоко в легких, разносятся током крови по организму, оседая в тканях печени, поджелудочной железы, лимфатических узлах, костном мозге и т.д.

**Смертность среди курильщиков в среднем на 50% выше, чем среди некурящих.** «Капля камень точит» – так гласит народная пословица. Действительно, каждая выкуренная сигарета оставляет свой след в организме.



# право?

Курение до тех пор является личным делом курильщика, его правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома - страдают родственники, если в общественном месте или на работе - токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих. Токсическое действие пассивного курения на организм известно давно. Курильщик с сигаретой, распространяющей табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет. Некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье. Наиболее конкретная информация имеется относительно воздействия пассивного курения на детей. У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка. Даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития детей из семей курильщиков и некурящих.





# Женщина с сигаретой...

Ни для кого не секрет, что все больше и больше девушек и женщин курят, не скрывая этого. Женскому организму табак наносит вред гораздо больший... И в первую очередь страдает её детородная функция. Курящая же беременная женщина причиняет огромный вред здоровью плода.

Результатом комплексного негативного воздействия продуктов табачного дыма на организм плода является задержка роста и снижение веса при рождении. Это позволяет говорить о "табачном синдроме плода" по аналогии с "алкогольным синдромом" или о пассивном курении плода. Данные отечественной статистики следующим образом подтверждают вред пассивного курения для матери и ребенка:

- токсикоз беременных наблюдается в 80% случаев,
- преждевременные роды, мертворожденные дети в условиях пассивного курения отмечаются в 2-3 раза чаще.

Комитет международных экспертов ВОЗ пришел также к заключению, что курение матери ("пассивное курение плода") является причиной синдрома внезапной смерти младенца в 30-50% случаев.



# Остановить...

Итак, разумен ли человек? Может ли разумный человек желать зла своим детям, всем, кого он любит? Никто в своем уме не стал бы подсыпать яд в тарелки своим близким, а ведь мы так часто видим, как родители мирно беседуют со своими детьми, выдыхая сигаретный дым им в лицо. Они сокрушаются, что дети часто болеют... . А потом их дети, подражая им, тянутся к сигарете. Ведь так делает папа.

*Мы считаем, что каждый курильщик должен быть проинформирован о том, какой вред он наносит себе и окружающим, он должен задать себе вопрос: «Разумен ли я?».*



# Что гласит Закон...

Как известно, 1 января 2002 г. вступил в действие **Федеральный Закон**

**"Об ограничении курения табака"**.

Запрещено курение табака на рабочих местах, в городском, пригородном, междугородном и воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, в помещениях, занимаемых органами государственной власти. Курение в вышеуказанных учреждениях и организациях разрешается только в специально отведенных местах.

Закон также устанавливает соответствующие нормативы содержания смол и никотина в табачных изделиях, предусматривает размещение надписей о вреде курения на упаковках и т.д.



# Выводы...

Итак, изучив материалы о вреде курения, оценив опасность табакокурения как для здоровья курильщика, так и для здоровья окружающих, мы пришли к выводу, что только недостаток информации, или же несерьёзное, недоверчивое к ней отношение курящего служат «оправданием» его добровольного самопожертвования.

*Оправдания же нанесению вреда здоровью детей*  
**Нет.**

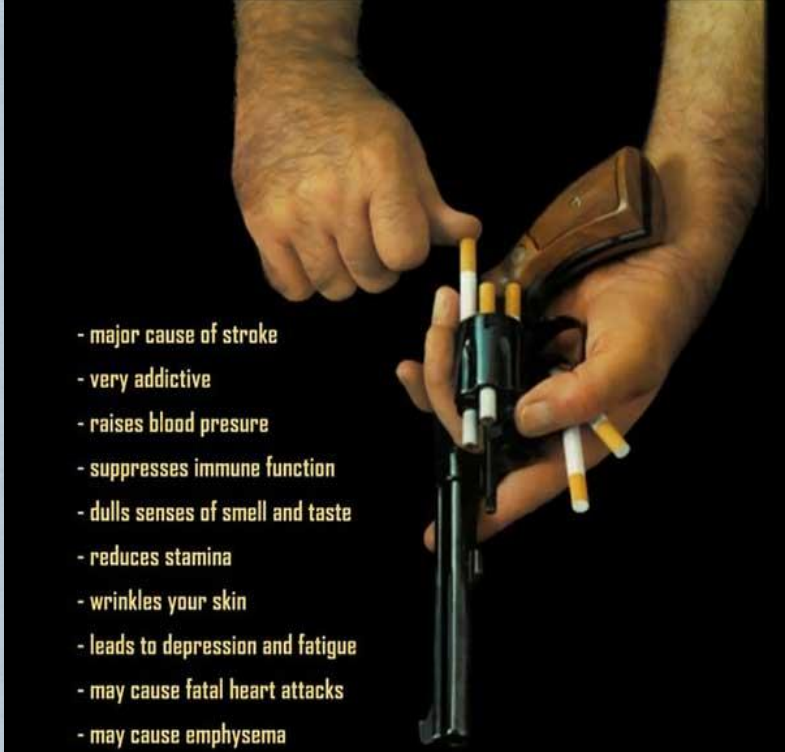


# Что думают в Великобритании?

Курение убивает,

... зачем же начинать?

- основная причина инсульта
- очень быстро вызывает привыкание
- повышает кровяное давление
- понижает иммунитет
- ухудшает обоняние и вкус
- вызывает морщины
- ведет к депрессиям и хронической усталости
- вызывает сердечные приступы
- может вызвать эмфизему легких,
- заболевания полости рта
- может стать причиной рака...



- major cause of stroke
- very addictive
- raises blood pressure
- suppresses immune function
- dulls senses of smell and taste
- reduces stamina
- wrinkles your skin
- leads to depression and fatigue
- may cause fatal heart attacks
- may cause emphysema
- may cause gum disease
- may cause cancer

## Smoking Kills

...so why bother starting?

## Использованная литература

**Васильченко Е.А.**  
Табакокурение. - М., 2000.

**Еременко Е.С.** Вред курения.  
- Минск, 1989.

**Николаев В.** Как бросить  
курить / В. Николаев //  
Физическая культура в школе.  
- 2004. - № 8. - С. 51-54.

**Шульман Р.** Табакокурение –  
угроза здоровью людей /  
ОБЖ. Основы безопасности  
жизни. – 2006. – № 12. – С. 8-12;  
2007. – № 1. – С. 10-13.

Материалы ресурсов сети  
**Internet**

