

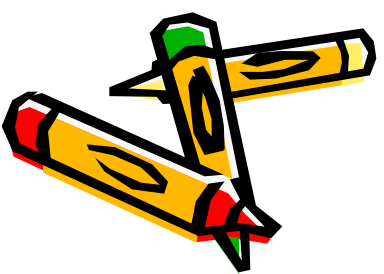


# Почему люди курят?



# Задачи

- Немного о алкоголе;
- С чего начинается курение?
- Что толкает людей на курение?
- Как реагирует организм на поглощение табачного дыма?



# Вред от алкоголя:

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.



# Историческая справка о табаке

Табак как представитель дикой флоры был известен еще в древности и в Европе, и в Азии, и в Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказал на людей одурманивающее действие. Об этом свидетельствуют историки, например, Геродот.

О курении упоминается в древнекитайских летописях. Курили и египетские фараоны.

Однако вплоть до средних веков нашей эры курение было лишь частью религиозных ритуалов.

Распространение табачной заразы среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе с членами своей знаменитой экспедиции впервые увидел индейца, «пьющего дым». Со второй половины XVI века курение начало «триумфальное» шествие по странам и континентам.

Но почти сразу же началась борьба против курения. В 1604 вышел труд о «вреде табака», принадлежавший Якову I Стюарту, **королю** Англии. В нем отмечалось, что это «привычка, **противное** зрение, невыносимое для обоняния, вредных для мозга, опасная для легких...»



# Вред от курения:

- ✓ Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- ✓ Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- ✓ За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- ✓ Сейчас в Америке считается курить “немодным”.
- ✓ Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- ✓ Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- ✓ Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

31 мая во всем мире отмечают как День без табака.





Зачем нужна тебе  
сигарета?



Хочу быть  
похожим на  
взрослого  
мужчину

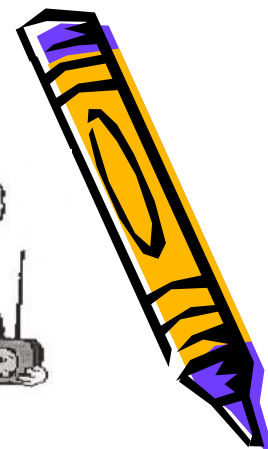
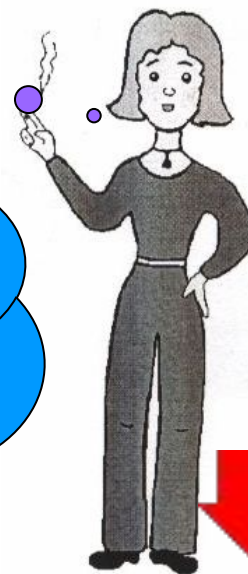


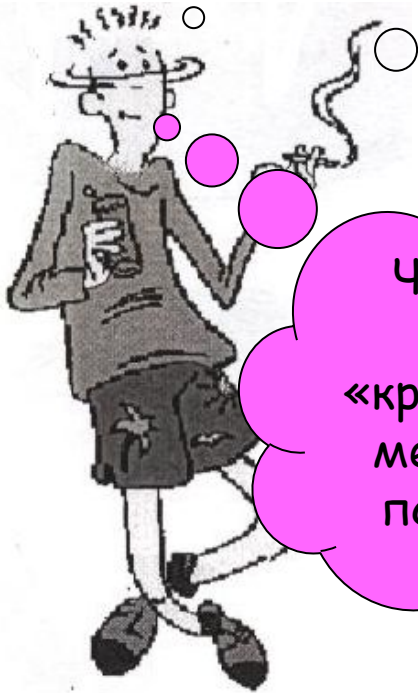
Не хочу  
казаться  
«белой  
вороной»

Курение -  
успокаивает мои  
нервные клетки

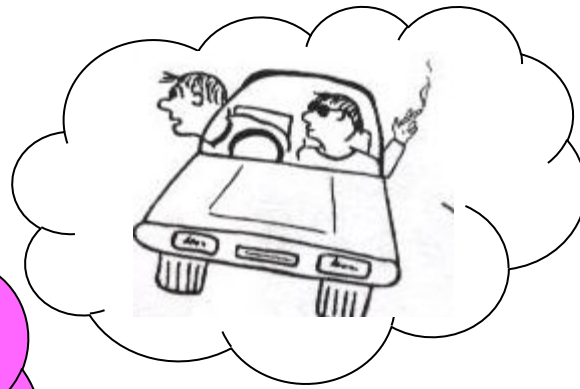


Слышала, что с сигаретой  
можно похудеть,  
А я с детства «Пышка».  
Хочу джинсы узкие надеть.  
Такие пухлые не нравятся  
мальчишкам





Чем хуже я  
людей  
«крутых»? Моя  
мечта - быть  
похожим на  
них.



С сигаретой меня  
будут уважать!

Часто нечем мне  
себя занять...



# Как реагирует организм на поглощение табачного дыма?

Развитие онкологических заболеваний ротовой полости, гортани, глотки.

Желание выкурить сигарету быстро приводит к никотиновой зависимости

Хронические заболевания легких (бронхит, эмфизема)

Никотин достигает клетки головного мозга и повреждает их

При заглатывании слюны с содержащимися в ней продуктами сгорания табака, в желудок вводятся канцерогены - вызывающие





# Курить - сну вредить

«Никотин мешает расслабляться, поскольку стимулирует центральную нервную систему, - утверждает доктор Анколи-Израел. - поэтому любителю сигаретки на ночь труднее заснуть и выспаться».

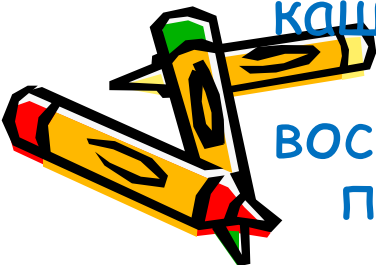
Все кругом говорят, что курение вредно для здоровья. Вы, конечно, не верите, но, если началась бессонница, постарайтесь не курить хотя бы 4 часа перед сном.

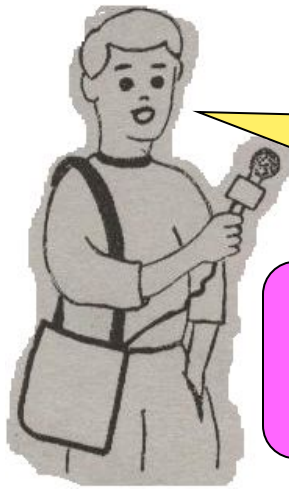


# Проветривайте свои легкие

В 95 % случаях развитие хронического бронхита причина одна - курение.

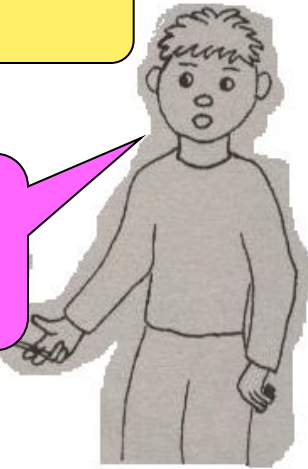
Длительное курение и, возможно, вдыхание сигаретного дыма некурящими выводит из строя защитные реснички - маленькие похожие на волоски выросты клеток слизистые, выстилающей дыхательные пути; движение ресничек помогает оттоку слизи. Если этот «слизисто-ресничный» механизм выходит из строя, мы теряем способность избавляться от образующейся слизи и вдыхаемых бактерий и пыли. В результате начинается сильный кашель, воспаляются и хуже функционируют дыхательные пути, повышается восприимчивость к инфекциям дыхательных путей - от гриппа до воспаления легких.



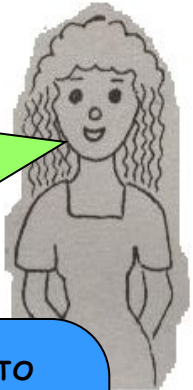


«Зачем курение тебе?»

«Хочу попробовать - «как все».



«Чтоб повзрослей казаться».



«Просто - поразвлекаться!»

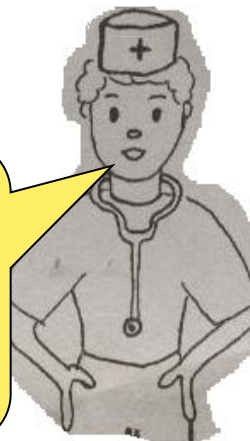


«Ты же знаешь, что табак вызывает язву, рак! А какое вероломство Наносит никотин потомству!»

«А я из любопытства».

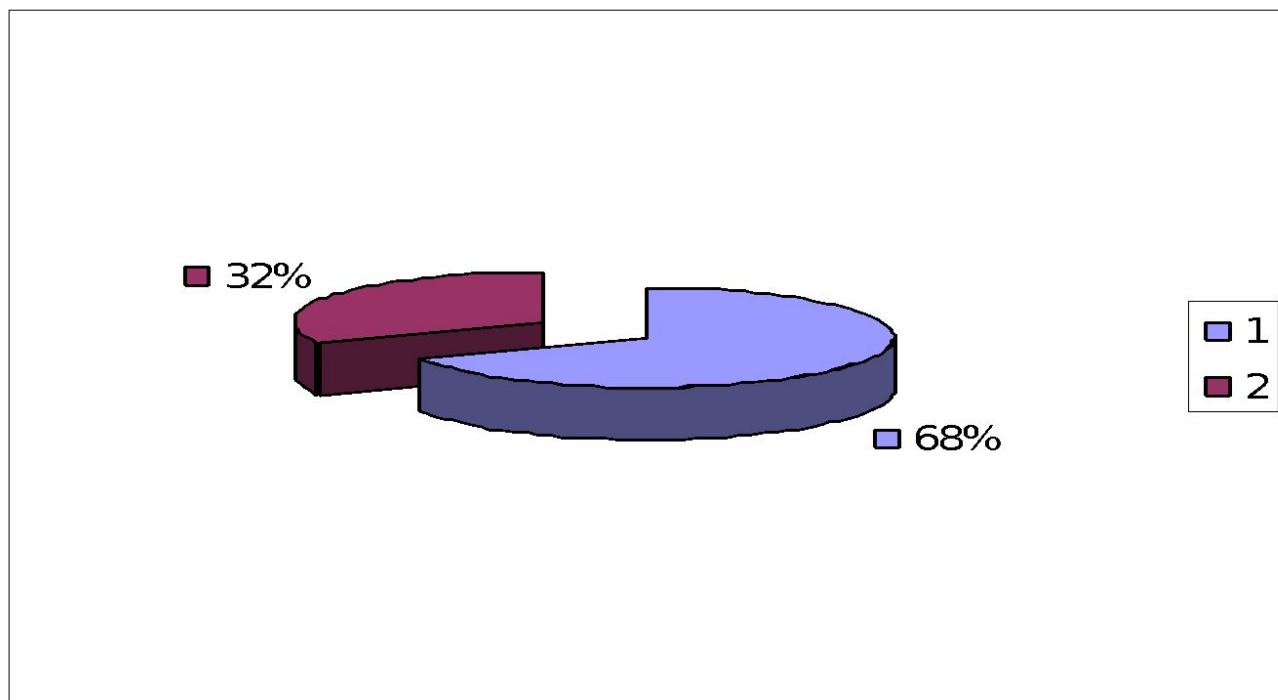


«Ребята, так не годится! Если мил тебе этот свет, Скажи курению «НЕТ»!»

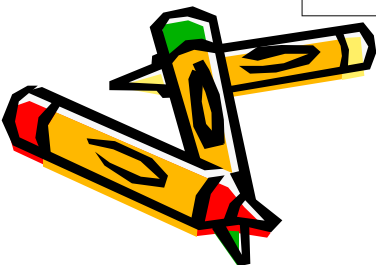


# Анкетирование

Мы провели опрос среди учащихся и  
выяснили, что



■ Курящие  
■ Некурящие



# Если ты самостоятельно решил избавиться от курения, предлагаем несколько советов:



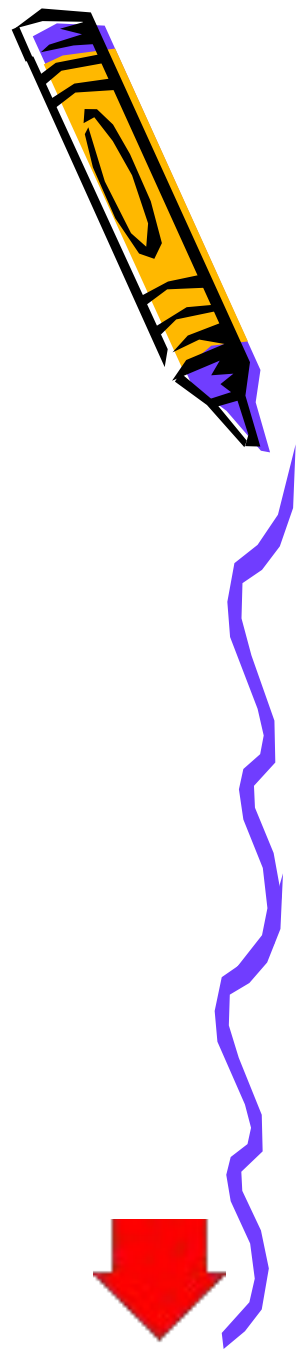
- Покупай сигареты в малом количестве(поштучно), сейчас это можно сделать.
  - Пользуйтесь сигаретами с фильтром.
  - Не носи с собой спички, зажигалки.
- Откажись от угощения чужими сигаретами и не проси сам.
- Прежде чем закурить, сделай 3-5 глубоких вдоха.
  - Не кури натошак.
- Не кури в квартире, побереги здоровье родственников.
  - Постарайся не курить когда курят другие.
- Не кури когда занимаешься чем-то приятным(просмотр фильма, еда и пр.).
  - Посчитай сэкономленные деньги.



«Минздрав  
предупреждает...»,  
А каждый сам  
выбирает:  
Хочет он здоровым  
быть  
Или чахнуть, но  
курить.



Проблема курения и  
алкоголя была и будет, а  
однозначного ответа на  
вопрос «Почему люди  
курят и пьют?» нет.



# Список используемой литературы



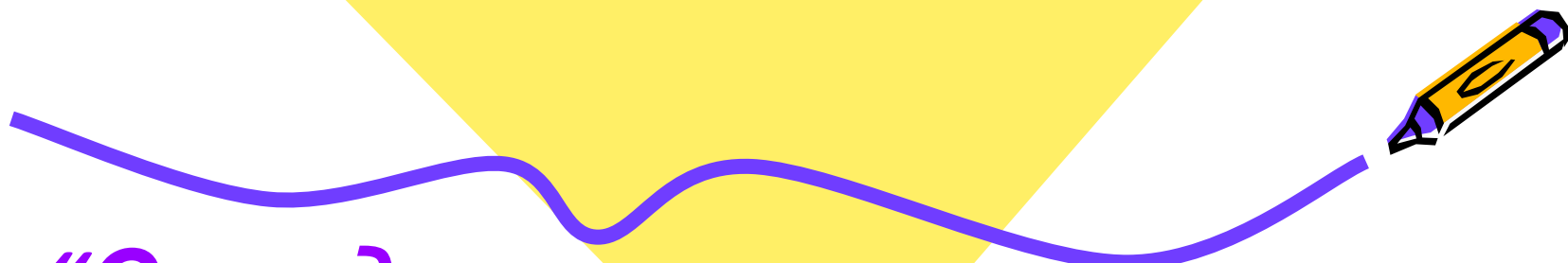
- Домашний доктор советует, как не болеть. Н. Ярошенко/ 2001г. С-Петербург
- Я познаю мир. 1998г Москва
- Буклет. Краевой молодежный социально медико-педогогический центр 1997г. Хабаровск
- Основы медицинского здоровья. 2000г. Москва







**БЛАГОДАРИМ ЗА  
ВНИМАНИЕ !!!**



**“С людьми живи в мире, а с  
пороками сражайся”!!!**