

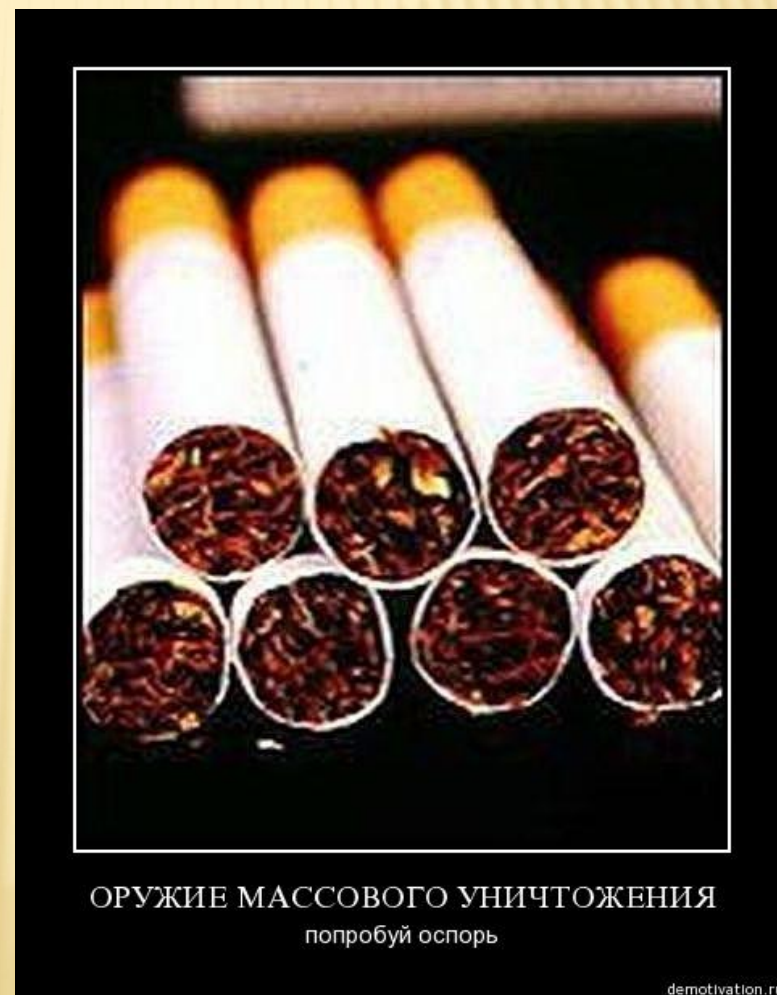
# ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: «КУРЕНИЕ – ВРЕД!»

- Ученики 10«б» класса:
- Шевченко Виктор и  
Надворный Василий



# КУРЕНИЕ...

- **Курение - вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма которой — никотинизм — курение табака.**



# КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



В мире от курения ежегодно умирают **5 миллионов** человек, в России - от **300 до 500 тысяч** человек.

Источник: «РИА Новости», ria.ru

# СИГАРЕТА...

- Сигарета — бумажный цилиндр, внутри которого находится измельчённый табак для курения.
- Постоянное курение сигарет, как и другие способы курения табака, вызывает сильную зависимость и оказывает устойчивое негативное воздействие на здоровье курящего.



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА КРОВЕНОСНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

- Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться лишние 20 – 25 тысяч раз в сутки, как результат сердце расширяется и повреждается.
- Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов, а это ведёт к таким заболеваниям как атеросклероз, инфаркт миокарда, облитерирующий эндартерит и т. д.



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

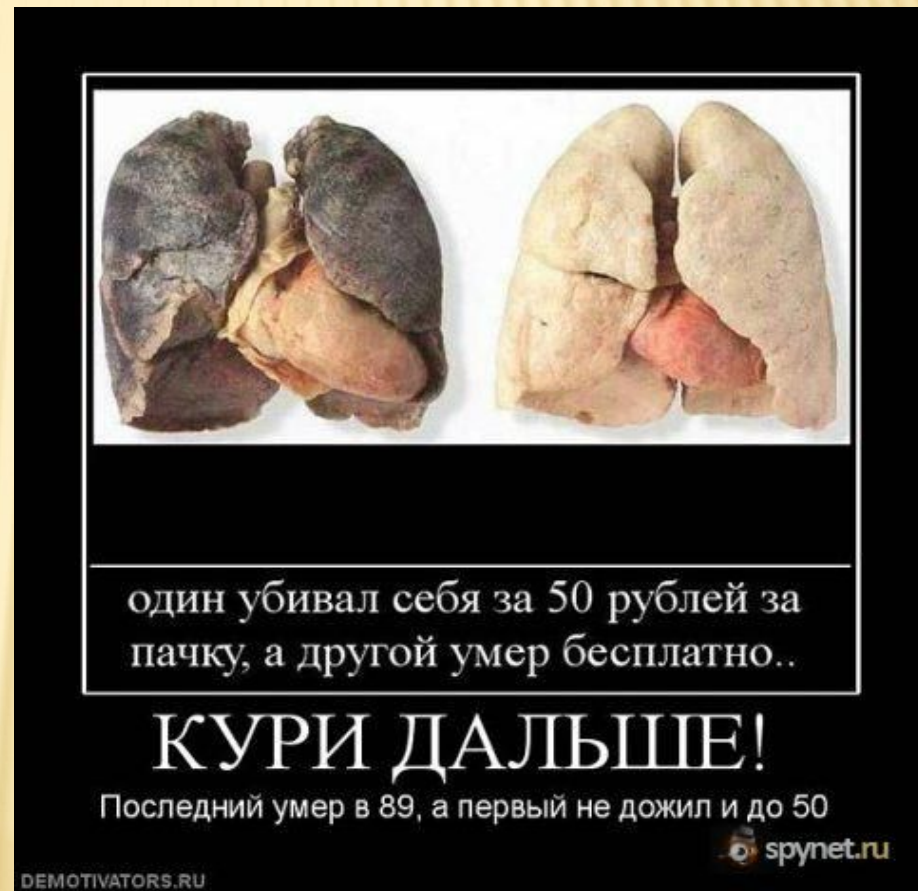
- Многолетнее курение – одна из причин кишечных заболеваний.
- Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли, тошноту и рвоту.
- Эти признаки могут быть проявлением гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ

## СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

- ❑ Особенно сильно курение действует на органы дыхания.
- ❑ Риск развития бронхита у курильщиков повышается в 10 раз.
- ❑ Посмотрите, какие лёгкие у курильщика. Как вообще такие лёгкие могут функционировать?



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

**Никотин попадает в мозг через 7 секунд после первой затяжки.**

- **Появляются головные боли, головокружения, ослабляется память. Компоненты табака не расслабляют, а просто «тормозят» центры мозга. Привыкнув к сигарете, человек без неё уже не может расслабиться. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.**





# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА КОЖУ ЧЕЛОВЕКА

- Курение вызывает сужение кровеносных сосудов в глубинных слоях кожи, это уменьшает приток крови, истощая содержание в ней кислорода и важных питательных веществ.
- Курение разрушает коллаген и эластичные волокна, которые дают коже упругость и эластичность.
- Вдобавок мимика во время курения как сжимание губ при вдыхании приводит к дополнительным морщинам.



# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНЫ ЧУВСТВ

- В последние годы было установлено, что табакокурение приводит к ухудшению слуха, цветоощущения, обоняния, вкуса, способствует помутнению хрусталика глаза.



# ВРЕД ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

- Курение увеличивает вероятность рака лёгких и молочной железы у окружающих, а также повышая для них риск возникновения астмы, сердечных заболеваний, и других проблем со здоровьем у детей и взрослых. Во Франции от пассивного курения преждевременно умирают от 3000 до 5000 человек в год.



# **ПОЧЕМУ КУРЯТ ПОДРОСТКИ?**

- **Подростки начинают курить чтобы...****
- **доказать свою независимость от родителей****
- **быть принятым в компанию сверстников, если те курят****
- **сверстники испытывали в них потребность****
- **чувствовать себя частью группы****
- **их уважали****

# КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,  
ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА.

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ  
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ  
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ  
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ  
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ

[papirse.ru](http://papirse.ru)



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

enZ

RC-MIR.com

# **ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОД:**

- **1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.**
  - 2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.**
  - 3. Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.**
- **4. Курение табака – основной фактор риска сердечных заболеваний.**



**не бросайте бычки  
бросайте курить**

**«КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!»**

---

