

# О вреде курения

Презентация разработана для проведения классных часов  
Составитель: Калинина Альбина Петровна, учитель истории  
и обществознания МАОУ СОШ №25 города Тюмени



Курение или никотиновая зависимость – самая распространённая на Земле.  
В России курят 65% мужчин и 30% женщин.



По определению  
Всемирной  
Организации  
Здравоохранения:

Курение – «заразная»  
болезнь,  
передающаяся через  
рекламу  
производителей  
табачной продукции.



### Основные причины курения:

- сигарета помогает нерешительным людям легче адаптироваться в незнакомой обстановке;
- курение помогает уйти на время от проблем, которые слабовольный человек не в состоянии решить самостоятельно.

Курение дает успокоительный эффект. Курильщик успокаивается, беря в рот сигарету, как младенец у маминой груди (благодаря сосательному рефлексу, знакомому нам с рождения).



КУРЕНИЕ



По своей сути никотин ничем не отличается от наркотиков.

Суть кайфа от любого наркотика – временное отупение.

Курение подростков –  
стремление доказать всем,  
что он уже взрослый.

Курящие школьники  
становятся  
раздражительными,  
неаккуратными, жалуются на  
плохую память и плохие  
оценки, у них снижается слух  
и сообразительность.



Никотин мешает развиваться интеллекту.  
Ребенок, начавший курить в 10 лет, может не закончить школу из-за снижения интеллекта.







Вредных веществ в табаке – 1200.



Никотин – яд растительного происхождения.

Смертельные дозы никотина:

$\frac{1}{4}$  капли никотина убивает кролика,

$\frac{1}{2}$  капли – собаку,

капля никотина смертельна для 3 лошадей.

Для человека смертельная доза - от 50 до 100 мг (2-3 капли) одномоментного поступления в организм (20-25 сигарет).



В табачном дыме содержатся:

Окись углерода (угарный газ), которая соединяется с гемоглобином (вместо кислорода), содержание кислорода при это снижается;

Аммиак – раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи. Возникают воспаления ротовой полости, охриплость голоса, бронхиты.

Бензопирен – оказывает канцерогенное действие, приводит к развитию опухолей.





Никотин достигает клеток мозга за 7 секунд и приводит мозг в состояние возбуждения и легкой эйфории;  
учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;  
ослабляет мышечную деятельность и изменяет работу эндокринной системы;  
тормозит циркуляцию крови в капиллярах;  
снижает аппетит и нарушает баланс углеводов.



Особенно  
страдают при  
курении легкие.

МИНЗДРАВ СССР  
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:



Курящие болеют в 13 раз чаще  
стенокардией,

в 12 раз чаще инфарктом  
миокарда,

в 10 раз чаще язвой желудка,

в 30 раз чаще раком легких.

Более 25 заболеваний  
развиваются от курения,

осложняется течение  
практически любой болезни.

Курение влияет также на  
детородную функцию как  
женщин, так и мужчин.



SMOKING KILLS

Issued in Public Health Safety by the New Zealand Health Association



Выкуренная сигарета укорачивает жизнь  
на 2 минуты.



Будьте  
снисходительны  
к курильщикам,  
они проживут  
меньше,  
чем вы...

Потеря продолжительности жизни, связанная с курением, составляет около 10 лет (по данным Всемирной Организации Здравоохранения).





SMOKING KILLS

Issued in Public Health Safety by the New Zealand Health Association



Курение – это не только проблема человека с никотиновой зависимостью, но и неудобства для его окружения.



Пассивное курение – непроизвольное отравление вредными веществами табачного дыма некурящих людей, которые живут или работают с курильщиками. Оно также опасно и сокращает жизнь на 5 лет.

**БУДЬ КАК МЫ!**



В семьях, где курят  
взрослые,  
у детей чаще  
наблюдаются заболевания  
дыхательной,  
пищеварительной, нервной  
систем, а также  
аллергические болезни.



Во многих странах, в том числе и России, действуют Законы об ограничении курения табака.

31 мая - Всемирный день борьбы с курением или день отказа от табакокурения. Он установлен Всемирной Организацией Здравоохранения в 1988 году.





С 2002 года во многих городах России, как и во всем мире, проводится Международная программа - соревнование «Классы, свободные от курения».



Тот, кто думает о завтрашнем дне и является для  
этого достаточно взрослым, никогда  
не начнет курить.

Выбор  
за  
вами!!!