

# Проект на тему: «Жизнь без сигареты»

---

Над проектом работали  
Ученики 10“Б” класса:  
Каймаразов Айдимир

- **Цель проекта** - борьба с ранним курением учащихся.
- **Задачи:** исследовать причины курения подростков и воздействия никотина на организм в зависимости от возраста курящего; вовлечь в антиникотиновые мероприятия школьников всех возрастов.

# Актуальность проекта "Жизнь без сигареты"

- Врачи отмечают, что с каждым годом курильщики "молодеют". Ребенок впервые пробует закурить, не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленное отношение связано еще и с тем, что его последствия сказываются не сразу. По данным Всемирной организации здравоохранения, курение является причиной смерти одного миллиона человек ежегодно. В результате курения, будет расходоваться больше средств, чем на лечение "традиционных" болезней, таких как грипп и ангина. Курение является скрытой причиной в большинстве случаев смерти от таких заболеваний, как рак легких, туберкулез, болезнь сердца и т.п.
- Становится модным подтянутость, спортивный вид, здоровый образ жизни.

- При курении учащается сердцебиение, это отмечается уже после первых затяжек. Известно, что у здорового человека сердце сокращается в среднем 70 раз в минуту, при курении частота сердцебиения учащается до 80 - 90 раз. Курение табака способствует выделению надпочечниками гормональных веществ, которые вызывают повышение кровяного давления на 20 - 25%. Это влечет за собой новое увеличение нагрузки на сердце, так как последнее вынуждено затрачивать больше энергии для того, чтобы протолкнуть кровь через уменьшившийся просвет сосудов.

- Начинаящие курить подростки делаются раздражительными, хуже успевают в школе, отстают в спорте и чаще болеют. Установлено, что если работоспособность некурящих школьников принять за 100, как точку отсчёта, то у курящих она держится на уровне 75.

# Что делать?

- Когда курите вы вредите организму. Если вред организму нанести легко, то пользу ему можно принести занятием спортом. Для курящего особенно нужен такой спорт, где важна выносливость, чтобы укрепить лёгкие. Ведите здоровый образ жизни, выбросьте сигарету и начните новую жизнь с чистого листа.

Конец.