

ГПОУ «Макеевский педагогический колледж»

Что нужно знать подростку о вреде курения



Подготовила
14 группа
Специальное
дошкольное
отделение
44.02.04

Немного истории



- Табак – род многолетних и однолетних растений семейства пасленовых родом из Америки. 12 октября 1492 года матросы Христофора Колумба впервые увидели «Новую землю». В поисках золота и специй Колумб направился дальше к югу и 27 октября 1492 года высадился на побережье Кубы. Здесь жители употребляли для курения траву, которую называли «сигаро», а трубки для вдыхания курительной смеси называли – «табако». От них произошло слово «табак».
- Жан Нико – французский посланник при Португальском королевском дворе впервые выделил из табака сильнодействующее вещество, названное его именем.
- Во второй половине 16 века табак попадает из Испании в другие европейские государства, а вскоре и в страны Азии, и в частности в Турцию.
- В начале 17 столетия табак начал появляться в России, где его высевали на полях Украины.

Несколько фактов



- Наряду с поклонниками курения табака росло число и его противников. Выяснилось, что табачный дым, осложняет многие заболевания, особенно легочные. Стали наблюдать случаи острого отравления табаком.
- Курение стало приобретать широкие масштабы с появлением табачной промышленности, начавшей производить папиросы и сигареты.
- Сейчас в мире насчитывается около 1 миллиарда курильщиков. Сегодня смертность, вызванная последствиями курения в мире, - на первом месте, отмечают эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
- Беспокойство учёных и врачей, вызывает распространение курения среди молодежи.
- Сигареты готовятся из высушенных листьев табака, в процессе курения происходит их сухая перегонка, сопровождаемая выделением большого количества вредных веществ.

Несколько фактов



- Никотин крайне негативно воздействует на организм человека, поскольку по своей природе оно является нейротоксином. При регулярном проникновении никотина в дыхательную систему, у человека развивается очень сильная зависимость.
- Никотин - сильнейший яд, его смертельная доза составляет 1г/кг массы тела.
- Содержание никотина в 20-25 сигаретах средней крепости может быть смертельным для человека.
- После проникновения в организм человека никотин всасывается в кровь и уже через несколько секунд оказывается в центральной нервной системе.
- За 10 лет через дыхательные пути курящего проходит 8 л табачного дёгтя.
- Обычно подростки курят тайком, торопливо, а при быстром сгорании табака в дым переходит в 2 раза больше никотина, чем при медленном.

! Опасные последствия курения!

- В результате курения могут развиваться раковые опухоли. Рак у курильщиков встречается чаще, чем у некурящих в 20-30 раз.
- Снижается память, появляется головная боль, бессонница. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе.
- Никотин воздействует на надпочечники, которые выделяют гормон адреналин, способствующий повышению артериального давления. Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, хронического воспаления лёгких.
- У курильщиков голос становится грубым, хриплым, дёсны кровоточат, зубы крошатся.
- Очень вредно, когда курит девушка – будущая мать. Воздействие табачного дыма на плод вызывает нарушение его развития, большинство детей рождается с низким весом, недоношенными, с пороками физического и психического развития.
- Среди даже ранее куривших женщин во много раз чаще встречаются такие патологии вынашивания плода и родов, как: предлежание и отслойка плаценты, маточные кровотечения, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы во время родов, смертность.
- Никотин влияет практически на все железы внутренней секреции, в том числе и на половые железы у мальчиков и девочек. А это грозит недоразвитием всего организма, появлением лишнего веса и нарушением репродуктивных возможностей человека в будущем.

! Опасные последствия

курения!

- Самую большую опасность никотин, содержащийся в табачных изделиях, представляет для нервной системы: истощает нервные клетки, что проявляется переутомлением, раздражительностью, чрезмерной возбудимостью, ухудшается память, мышление также начинает работать со сбоями. И чем больше курит подросток, тем более выражены эти изменения.
- Нарушается работа желудочно-кишечного тракта, снижается усвоение полезных веществ, особенно витаминов, из пищи.
- Изменяется в худшую сторону даже внешний вид курильщиков - ухудшается состояние кожных покровов.
- Выскакивают многочисленные прыщи, кожа начинает лосниться.
- Иногда наблюдается отчётливая желтизна кожи и ногтей.

Советы желающим отказаться от курения

- Не носите с собой сигареты.
- Не покупайте сигареты в больших количествах.
- Найдите себе друга, чтобы вместе бросить курить.
- Не докуривайте сигарету до конца.
- Не курите на пустой желудок.
- Пейте больше жидкости – вода, соки, некрепкий чай.
- Займитесь спортом, физкультурой.
- Постарайтесь, чтобы в течение дня Вы были максимально заняты делами.
- Обратитесь при необходимости к психологу.