

# Влияние курения и алкоголя на здоровье человека

**Над проектом работали:  
учащиеся 9 класса**

**Березина Лида**

**Мингбоева Марварит**

**Котлярова Люда**

**Пименова Анжелика**

**Руководитель:**

**Герасименко Е.В. – учитель химии  
и биологии**

**МОУ «СОШ с.Кубанка»**



# *Высказывания известных людей о вреде курения.*

*«Не огорчайте ваше сердце табачищем».*

*И. П. Павлов*

*«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет  
целые нации».*

*О. Бальзак*

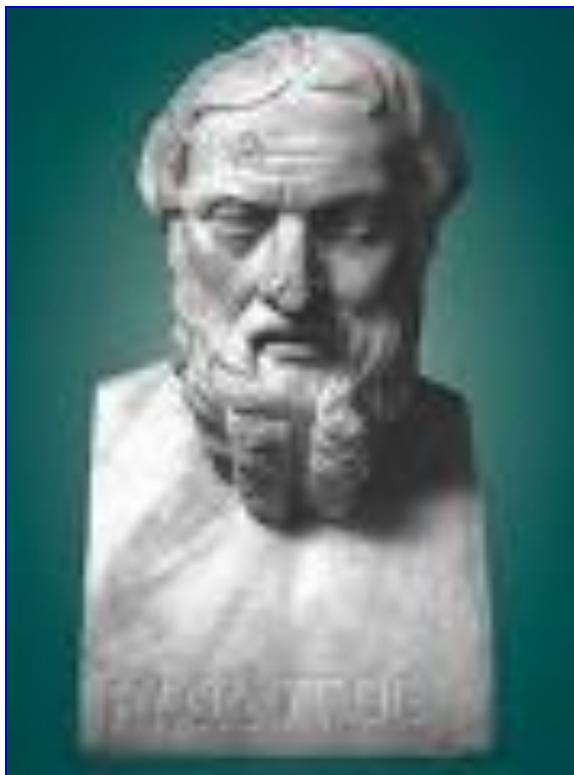
*«Всякий курящий должен знать, что он отравляет не  
только себя, но и других».*

*Н. А. Семашко*

*«От курения тупеешь, оно не совместимо с творческой  
работой»*

*И. Гёте*

# История открытия табака и распространения табакокурения



## *Геродот*

**первым упоминал о том,  
что скифы вдыхали дым  
сжигаемых растений  
(XXI – XVIII вв. до н.э.)**

# Христофор Колумб (1492 г)



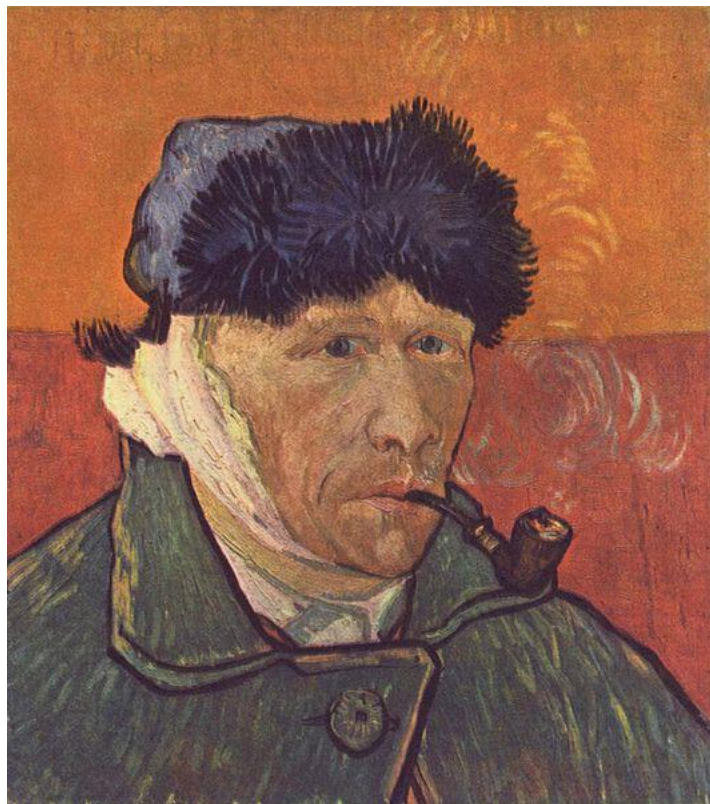
*Открытие Колумбом Америки в 1492 г.*

# Наказание курильщиков в средневековье



**Голова с трубкой во рту выставлялась на площадях**

# Наказание курильщиков на Руси



отрезание носа или ушей

**Во времена  
Петра I,  
табак оказался  
официально  
разрешённым  
(1697 г.), правда,  
наложив на него  
высокую  
пошлину.**



## Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



Никотин

Смола

Ацетон

Мьшьяк

Окись  
углерода

Кадмий

Цианистый  
водород

Сигаретный дым  
содержит > 4.000  
химических соединений  
и 40 известных  
канцерогенов

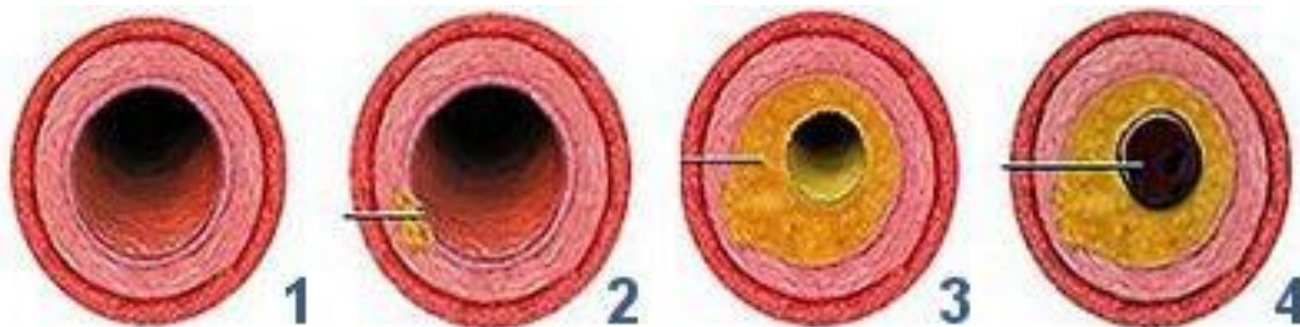


# Вред курения

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу.



# 1. Влияние табачного дыма на кровь и мозг.

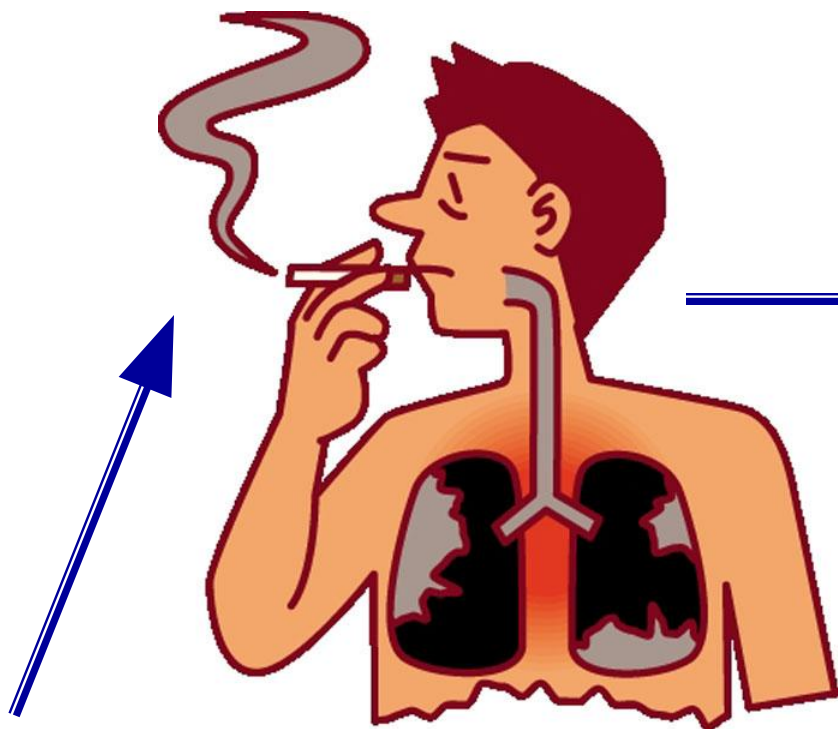


После выкуривания одной сигареты у курящих, сужаются кровеносные сосуды, наступает кислородное голодание, которое длится около часа.

**Погибают клетки мозга, нарушается память.**



## 2. Влияние табака на органы дыхания.

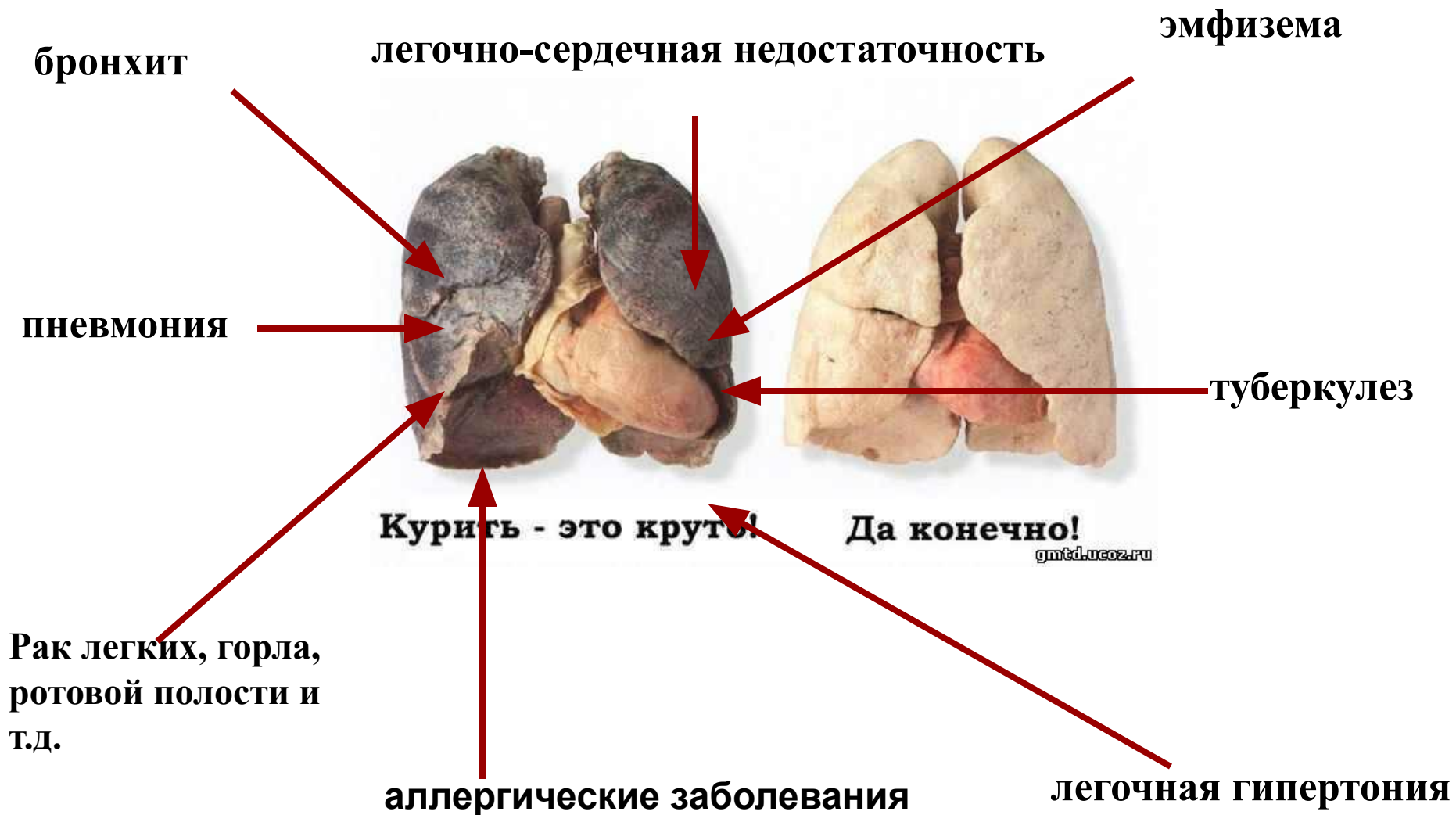


**доза  
радиации, в  
7 раз выше  
ПДК**

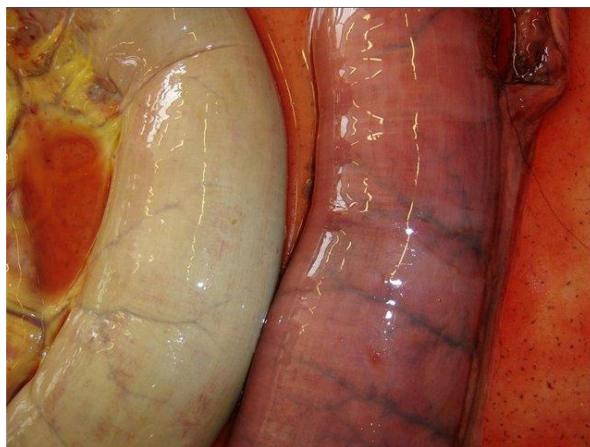


**16 часов дышать  
выхлопными газами на  
автостраде**

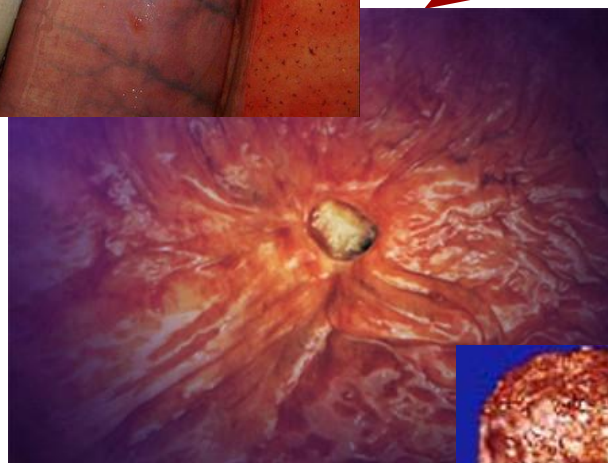
## 2. Влияние табака на органы дыхания.



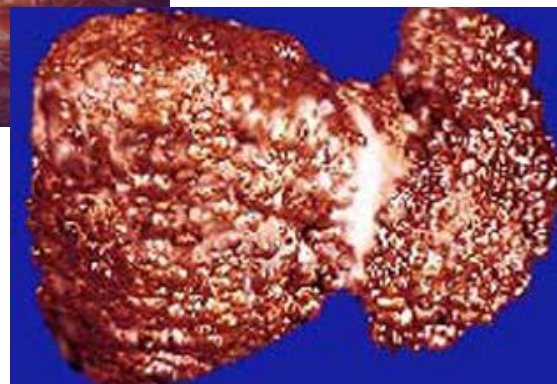
# 3. Влияние табака на печень и органы пищеварения



Язва желудка



Рак печени



Гастрит

Рак желудка

## 4. Сигареты и окружающая среда



**Общая масса  
выбрасываемых окурков -  
2,5 млн. т. в год.**

**Курильщики ежегодно  
выкуривают в атмосферу:**

**108 тысяч тонн никотина,**

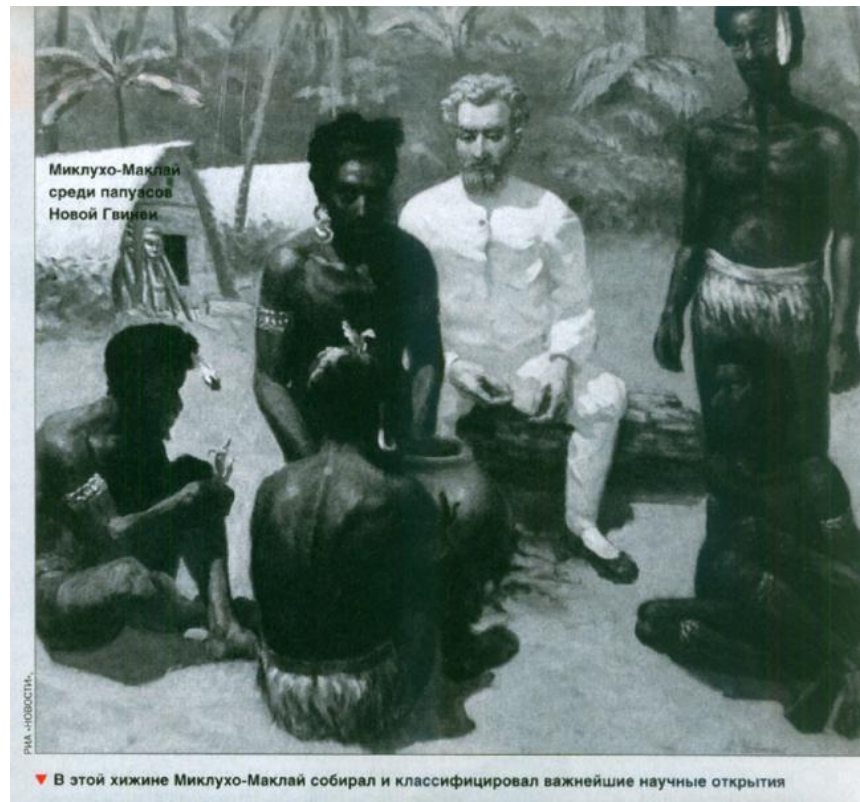
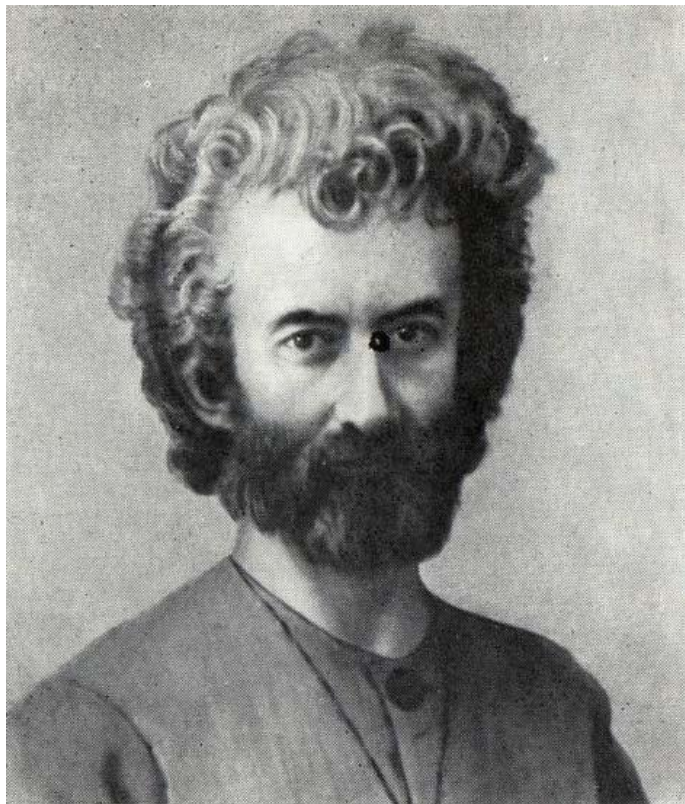
**720 тонн синильной кислоты,**

**384 тысячи тонн аммиака,**

**600 тысяч тонн дегтя**

**и других составляющих дыма.**

# И. Н. Миклухо-Маклай



# **Наказание за употребление алкоголя**

- Древней Греции пьяному мужу строго запрещалось сходиться с женой. Там же был издан закон, запрещающий новобрачным употреблять вино в день свадьбы.
- В Древней Индии за пьянство поили кипятком, расплавленным серебром, свинцом.
- В Древнем Риме разрешалось безнаказанно убивать жен, злоупотреблявших спиртными напитками.

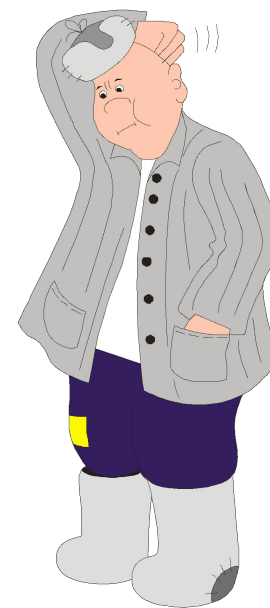


# АЛКОГОЛЬ – СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВРАГ



**МАЛЕНЬКИЙ  
РЕБЁНОК  
МОЖЕТ  
ПОГИБНУТЬ  
от стакана  
ВОДКИ**

**Смертельная доза  
для взрослого  
6-8 г спирта  
на 1 кг массы**

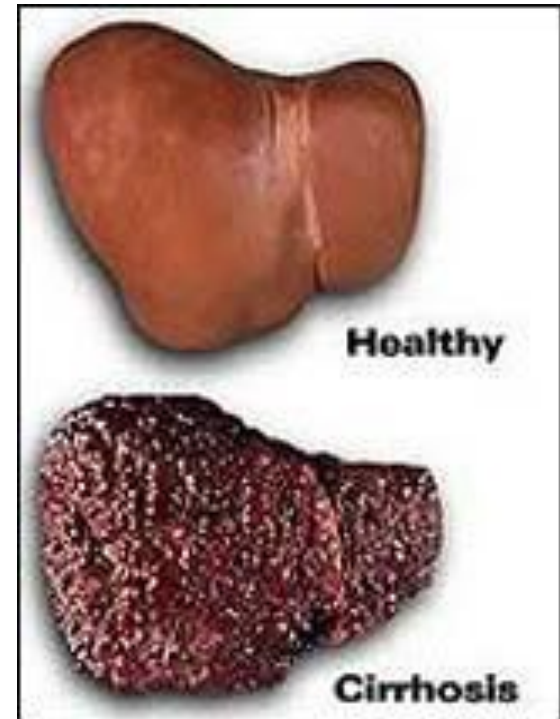


# Влияние алкоголя на печень.

**Повреждение печени**



**Цирроз печени**

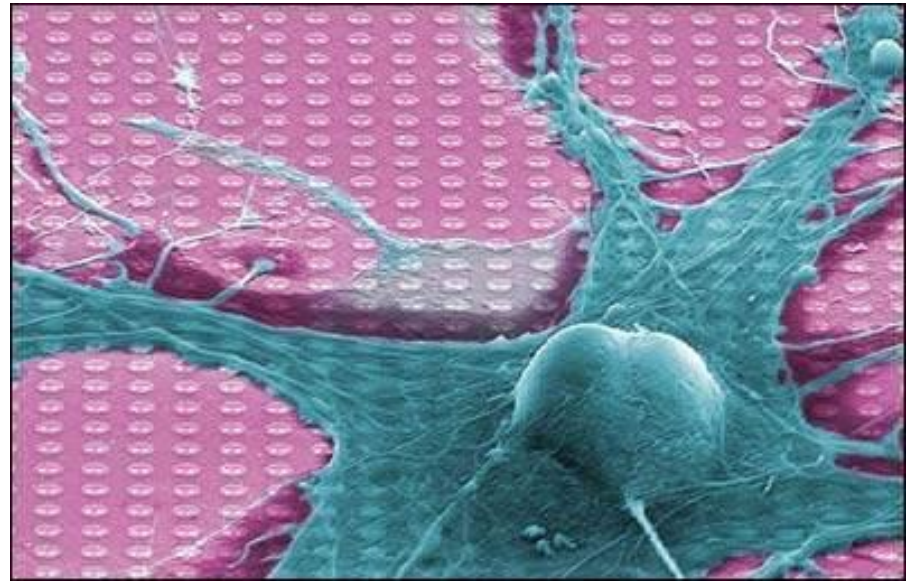


# Изменения в ГОЛОВНОМ МОЗГЕ



- 100г вина убивает 500 нейронов
- 100г пива убивает 3000 нейронов
- 100г водки убивает 7500 нейронов

*Мозг выпившего алкоголь человека – это кладбище нейронов*



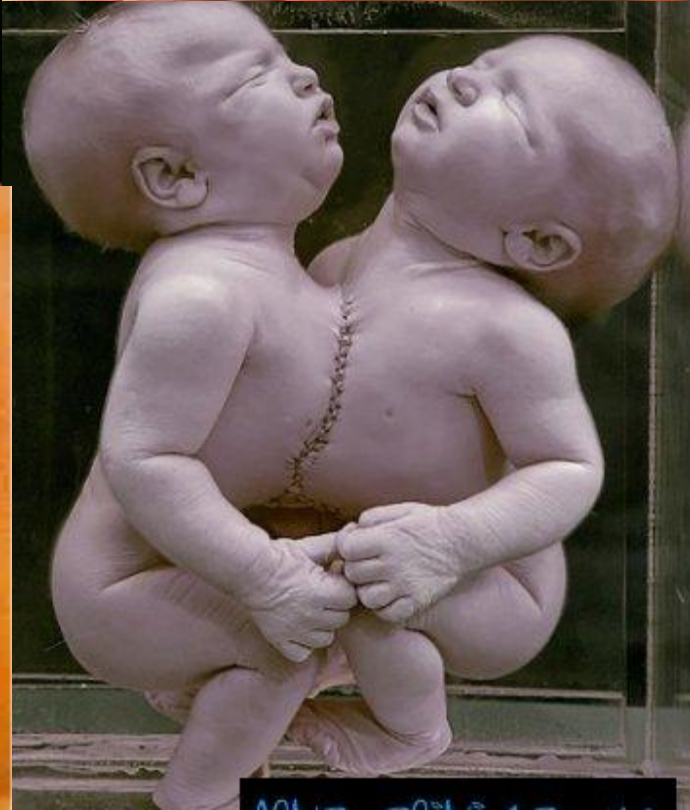
# Пивной алкоголизм



«Ожирение сердца»



Кто пиво пьет больше – у того брюхо толще



# Анкетировано:

*62 учащихся 5-11 классов.*

*Из них:*

*девочек - 35 (56%)*

*мальчиков – 27 (44%)*



# *Пробовали курить 33 (48)\* человек 53 (59%)\**

*Из них мальчиков:*

*24 (33)\* человек 72 (69%)\**

5 класс – 0 человека

6 класс – 3 человека

7 класс – 6 человек

8 класс – 7 человек

9 класс – 5 человек

10 класс - 1 человек

11 класс - 1 человек

*Девочек:*

*9 (15)\* человек 27 (31%)\**

5, 6, 11 класс – 0 человек

7 класс – 3 человека

8 класс – 2 человека

9 класс – 2 человека

10 класс – 2 девушки

*\* - результат анкетирования прошлого года*



***Курят 11 (11)\* человек - это 17 (13%)\****



***В 7 классе – 1 учащийся  
(9% из числа курящих)***

***В 8 классе – 4 человека  
(36%)***

***В 9 классе – 6 человека  
(55%)***

***В 5, 6, 10 и 11 классах  
курящих нет***





*В школе выкуривается в день более 75 сигарет*

*23 человека попробовали курить из-за любопытства;*

*44 - из-за стремления показаться взрослым и «крутым»;*

*17 – из-за желания быть принятым в компанию*

*6 человек считают курение модным*

*54 человека считают курение НЕ МОДНЫМ*

*58 человек считают, что курение опасно*

*10 курящих хотели бы бросить курить*

*Семеро их одиннадцати начали курить в 10-15 лет*

*32 человека считают, что курящие травят себя и других*

*24 человека считают, что курение личное дело каждого*



# *Употребляют спиртные напитки*

*34 человека - это 55%*

*20 человек (59%) –  
несколько раз в год*

*14 человек (41%) –  
1-2 раза в месяц*

*Из них:*

*Из них:*

*6 класс - 3 человека (9%)*

*7 класс - 3 человека (9%)*

*7 класс - 5 человека (15%)*

*8 класс - 2 человека (3%)*

*8 класс - 6 человек (18%)*

*9 класс - 4 человека (6%)*

*9 класс - 3 человека (9%)*

*10 класс - 2 человека (3%)*

*10 класс - 3 человека (9%)*

*11 класс – 2 человека (3%)*



*15 человек (24%) считают, что при употреблении алкоголя есть положительные стороны*

*46 человек (74%) считают, что широкий доступ дешевых алкогольных напитков влияет на рост потребления алкоголя среди школьников.*

*4 человека (6%) считают, что употребление алкоголя составляющие настоящего веселья*

*4 человека (6%) считают, что употребление алкоголя это признак взросления.*

60  
50  
40  
30  
20  
10  
0



Как  
долго  
ТЫ  
будешь  
жить?

- **1 сигарета сокращает жизнь на 15мин;**
- **1 пачка сигарет — на 5 ч;**
- **тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;**
- **кто курит 4 года — теряет 1 год жизни;**
- **кто курит 20 лет — 5 лет;**
- **кто курит 40 лет — 10 лет**

# *по данным ВОЗ*

*От курения ежегодно  
умирают 2,5—3 млн.  
человек,*



*это - 1 человек каждые 10 сек*

# Статистика смертности



**Алкогольная смертность в Сибири составляет 22 % от общего уровня.**

**В Центральном федеральном округе -12%**

**Всего алкоголиков  
7 миллионов**

**Смертность среди мужчин увеличилась в 2,5 раза, среди женщин – в 3 раза.**

**В России мужчины живут на 18 лет меньше, чем в США и на 12 лет меньше, чем в Европе.**

**Итак, для первой части населения проблемой является бросить курить, для второй – не «заразиться» привычкой курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.**

**Так будьте здоровы!**



**Скажи  
НЕТ!  
курению**

Всемирный день  
борьбы с курением!

# Интересные факты

Болезни	Курящие	Не курящие
1. Нервные	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохое умственное состояние	18%	1%
6. Нечистоплотны	12%	1%
7. Плохие отметки	18%	3%
8. Медленно соображают	19%	3%



# Советы для желающих бросить

## курить

- Главное условие - ты действительно должен хотеть бросить курить, это решение должно быть принято тобою и никем не навязано.
- Сообщи членам своей семьи и друзьям о принятом решении и о том, какая помощь с их стороны тебе потребуется (попроси их не уговаривать тебя, не предлагать выкурить "только одну" сигаретку).
- **Помни, вначале будет тяжелее всего, потом станет легче.**
- В моменты сильного желания затянуться сигаретой, старайся отвлечься хотя бы на несколько минут. Например, позвони по телефону. Возможно, после этого ты уже не вспомнишь о сигарете.
- Каждое утро давай себе обещание прожить один сегодняшний день без сигареты, что бы ни случилось.
- **Никогда не допускай самую опасную мысль - "одну можно... одна не повредит, а потом точно больше не закурю..." Именно она и повредит - весь твой прогресс и старания мигом**