

# Задумайтесь, девочки!

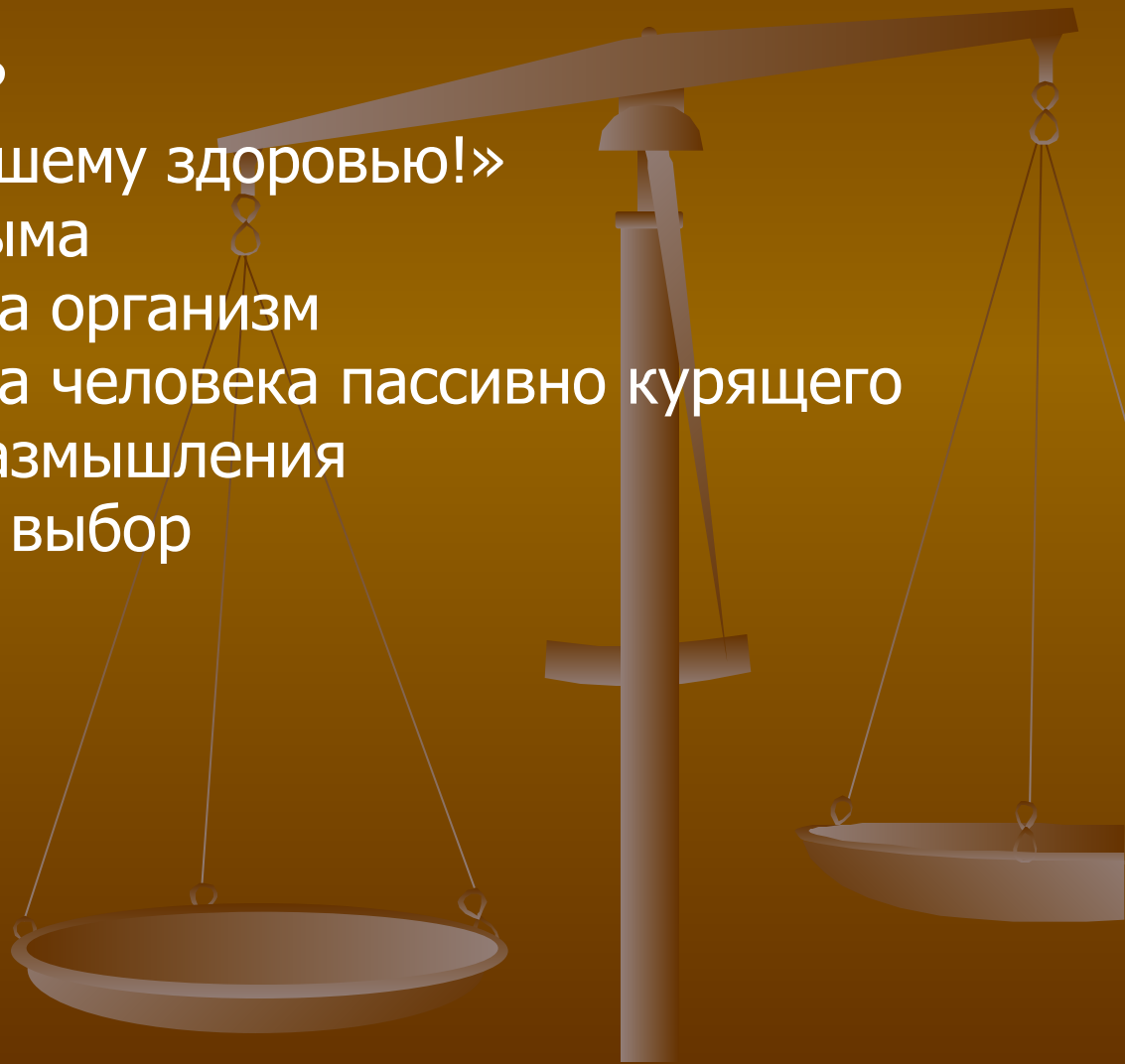


Выполнила: Гнилозубова  
Анастасия Андреевна, 10 класс,  
МКОУ «М-Посельская СОШ»

Руководитель: социальный педагог  
Зимакова Наталья Яковлевна

# Оглавление

- Введение
- К истории вопроса
- Почему люди курят?
- «Курение вредит вашему здоровью!»
- Состав табачного дыма
- Влияние никотина на организм
- Влияние никотина на человека пассивно курящего
- Информация для размышления
- Сделай правильный выбор
- Заключение
- Список литературы

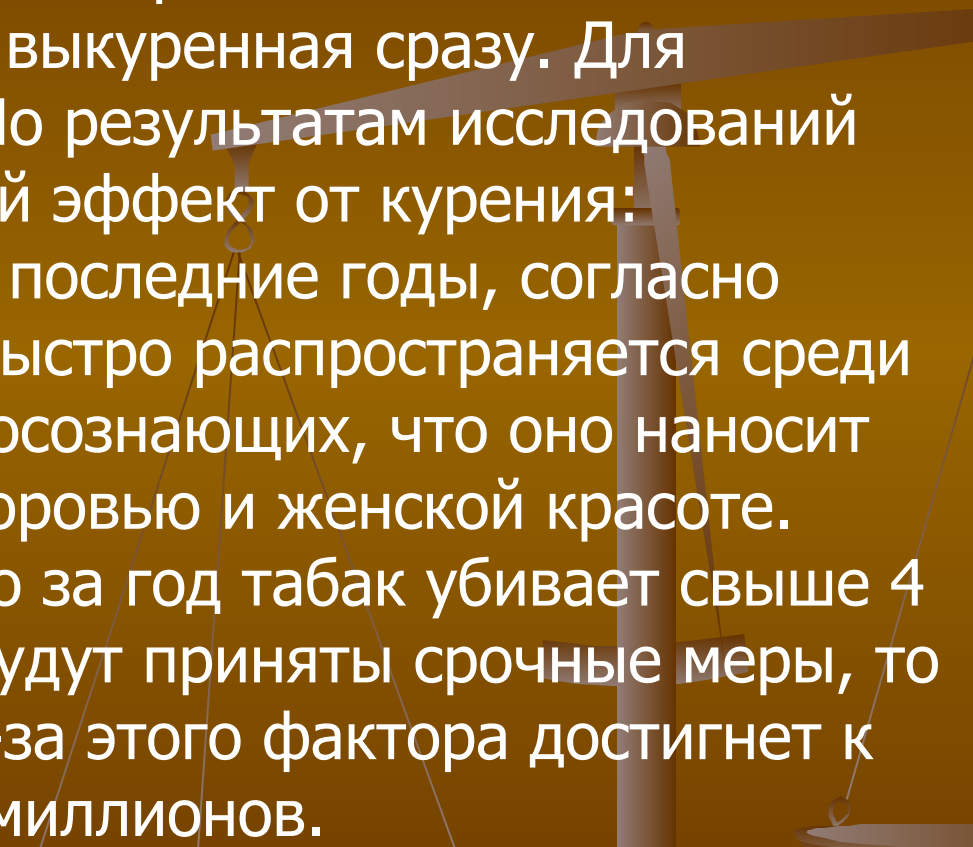


Цель работы: показать глобальность и актуальность проблемы, привлечь внимание к проблеме подросткового курения, рассказать о вреде курения и внести свой вклад в борьбу с этим негативным явлением.



Все больше подростков оказываются втянутыми в курение со школьной скамьи.

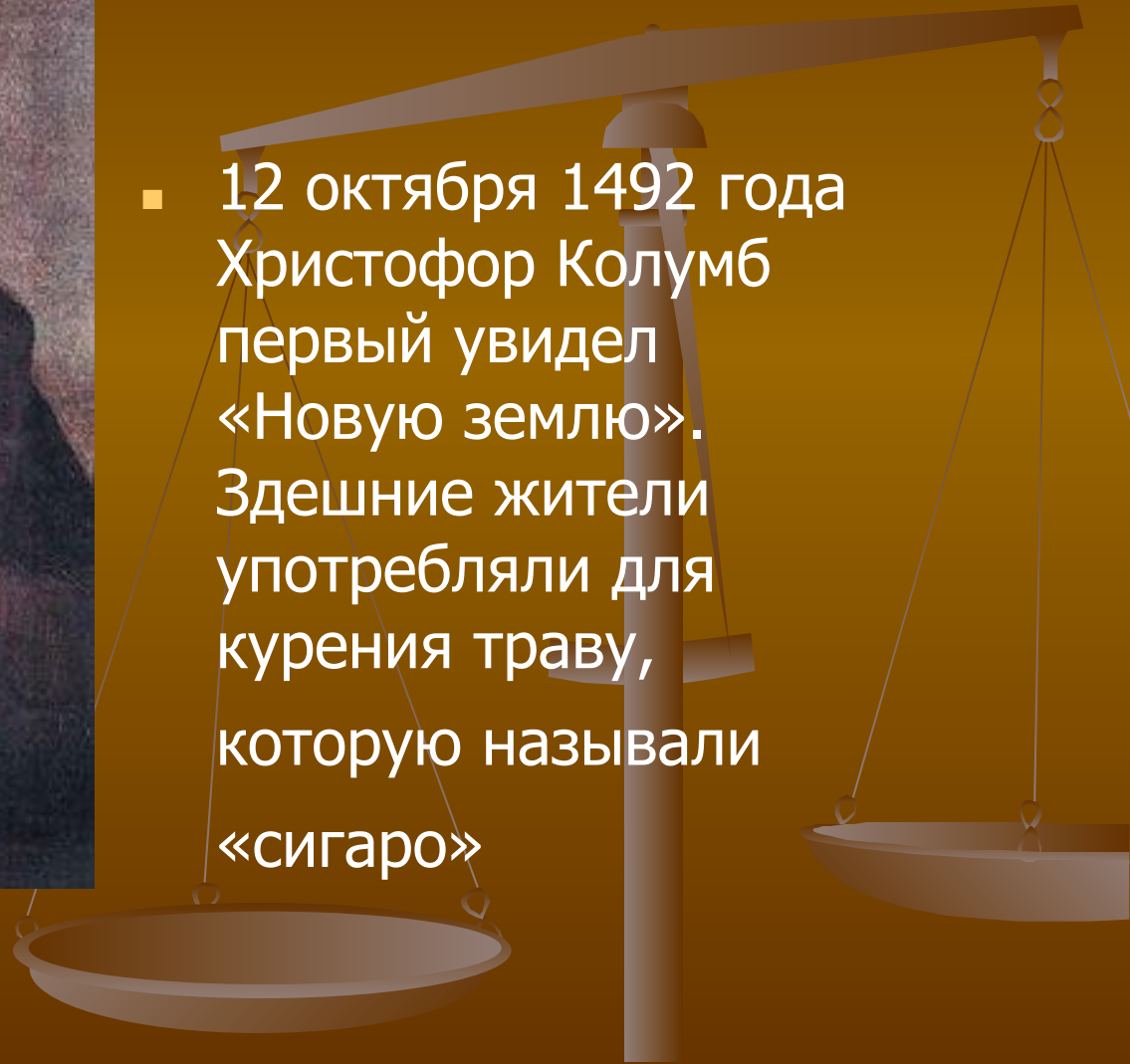
По статистическим данным 70% школьников курящие, треть из них – девушки. Смертельная доза никотина для взрослого – пачка, выкуренная сразу. Для подростка - полпачки По результатам исследований выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. В последние годы, согласно данным ВОЗ, курение быстро распространяется среди девочек-школьниц, не осознающих, что оно наносит непоправимый вред здоровью и женской красоте. Ученые подсчитали, что за год табак убивает свыше 4 млн.человек. Если не будут приняты срочные меры, то уровень смертности из-за этого фактора достигнет к концу 2020-х годов 10 миллионов.



# К истории вопроса



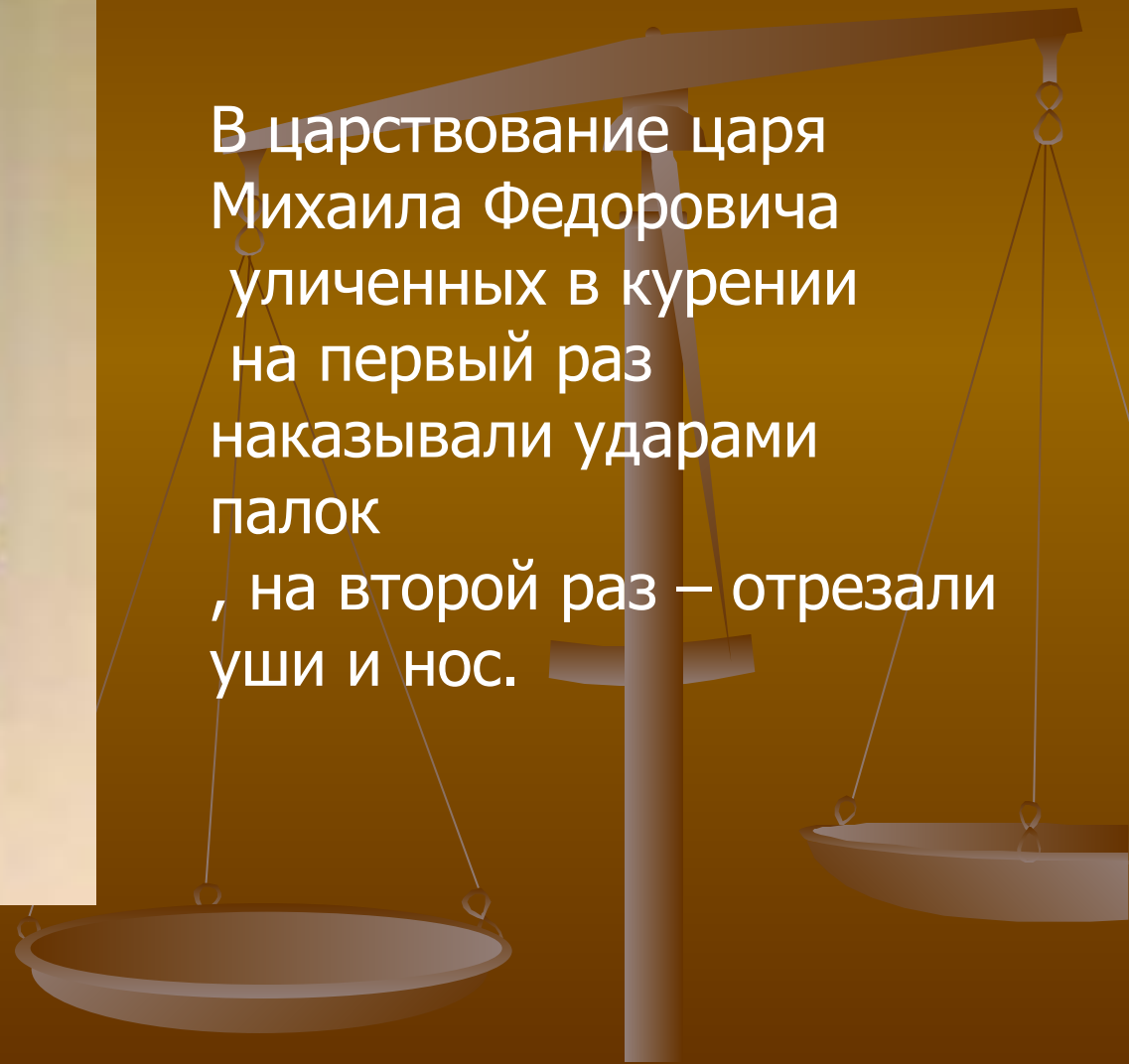
- 12 октября 1492 года Христофор Колумб первый увидел «Новую землю». Здешние жители употребляли для курения траву, которую называли «сигаро»



# В Россию табак впервые был завезен лишь в XVII веке



В царствование царя  
Михаила Федоровича  
уличенных в курении  
на первый раз  
наказывали ударами  
палок  
, на второй раз – отрезали  
уши и нос.





- В России торговля табаком и курение были разрешены Петром I в 1697 году, который сам был рабом этого зелья. Одновременно он ввел налог в пользу казны от продажи табака.



# Россия в настоящее время занимает первое место в мире по употреблению табака. И мы на первом месте и по уровню подросткового курения.

- - 7, 3% млн. человек в России начали курить в возрасте моложе 15 лет,
- Так в возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 7% девушек самый ранний возраст приобщения к курению 8-10 лет, хотя продажа сигарет детям запрещена законом.
- 3 000 школьников ежедневно впервые начинают курить





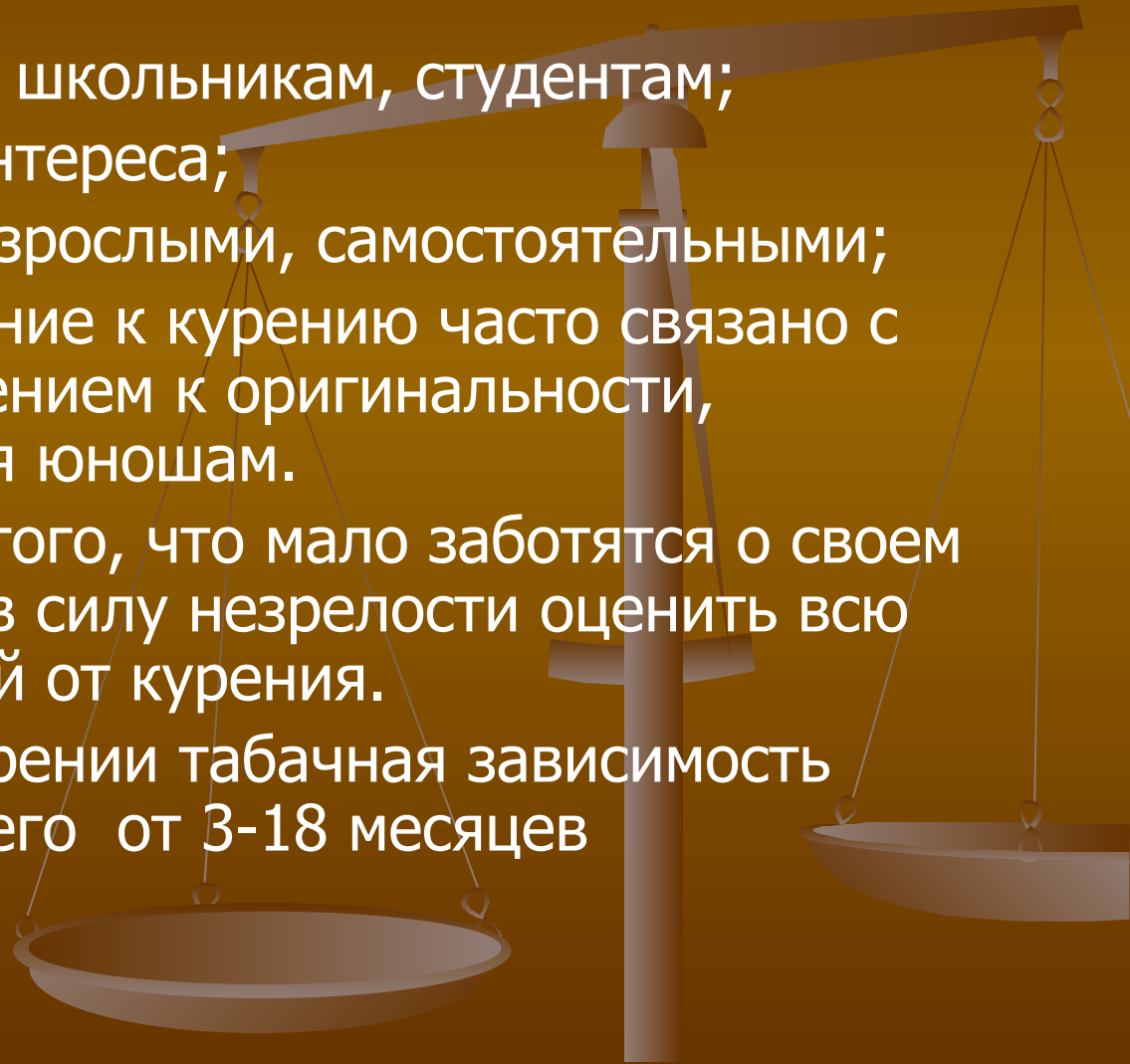
Если представить эти данные в абсолютных числах, то окажется, что в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек " .

### Сколько сигарет в день выкуривают россияне



## 2. Почему люди курят?

- Для курения подростков причин множество вот некоторые из них:
- Подражание другим школьникам, студентам;
- Чувство новизны, интереса;
- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.
- Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения.
- При регулярном курении табачная зависимость может развиться всего от 3-18 месяцев



### 3. «Курение вредит Вашему здоровью!»

- *Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам*
- *обычно курят всю жизнь.*
- *повышает риск развития хронических заболеваний*
- *Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха*



## 4. Состав табачного дыма

- Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. 200 глотков какого-то отстоя из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты
- Можно сказать, что, затянувшись, ты приложился подышать к трубе химического завода.



- Проникновения сигаретного дыма в лёгкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям.



## 5. Влияние никотина на организм.

- Курение – это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких.

**Девушка + сигарета =**

**вонь изо рта,  
гнилые зубы,  
грубый голос, усики  
и бесплодие!**

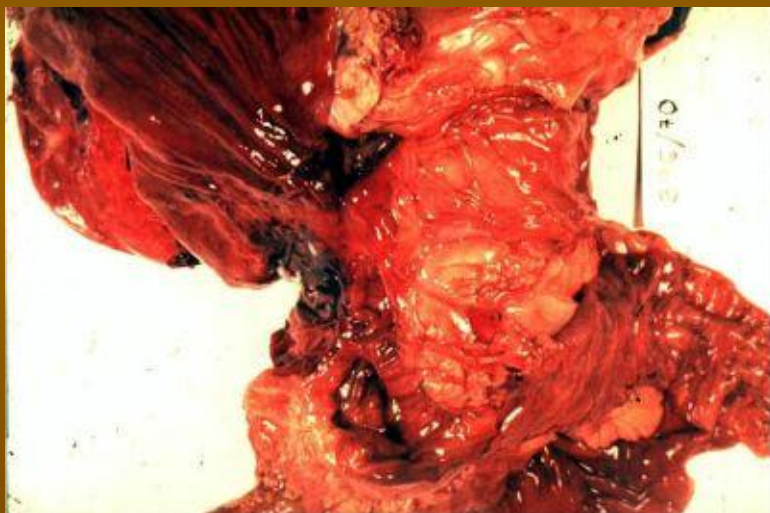
**И кому ты с этим нужна?**





Курение приводит к развитию трех заболеваний со смертельным исходом:

- **Курильщики** составляют 96-100% всех больных с жутким заболеванием **РАКА ЛЁГКОГО**.



(метастазы в ткани легких)



Здоровая ткань легкого

Photo courtesy of the American Lung Association



Больная ткань легкого

Photo courtesy of the American Lung Association

## Рак губы, последствия от курения



## Рак щеки последствия курения



## ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ. Курение препятствует

самоочищению дыхательных путей и провоцирует развитие воспаления.

Бронхит - это постоянный кашель плюс неприятный запах изо рта. Далее развивается эмфизема легких, при которой грудная клетка раздувается, как бочка, и жить станови



Стаж курения 12 лет



Стаж курения 9 лет



рак трахеи (последствия курения)

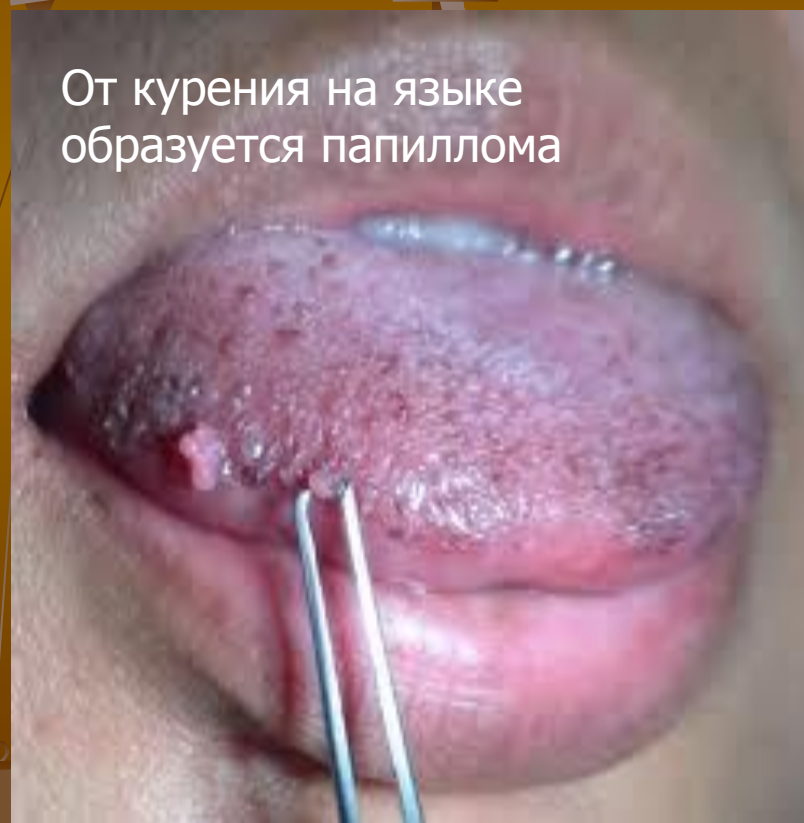


Рак гортани, последствия курения



Mouth Cancer

Слюна во время затяжек обогащается **полным списком составляющих сигарет**. Эта агрессивная жидкость разъедает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта до язв желудка и двенадцатиперстной кишки.



- ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. 25% регулярных курильщиков сигарет умрут преждевременно по причине курения.
- Микроинсульты.  
Разрывы маленьких сосудов в "неважных" областях головного мозга.  
Курильщики имеют их в два раза чаще, чем **некурящие**.



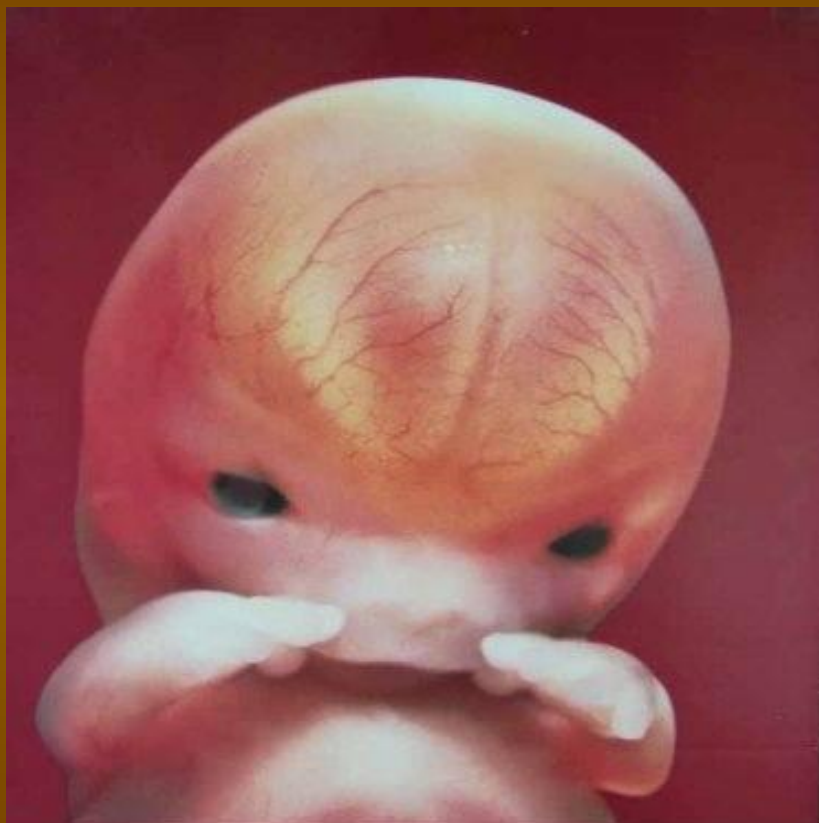


# У женщин курение может препятствовать зачатию

- курение во время беременности на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца.



# Женщины не вздумайте курить во время беременности!!!



ОН УЖЕ ИМЕЕТ МОЗГ, ПОЗВОНОЧНИК И...  
НИКОТИН В СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ!



Выкидыш у беременной женщины

# Табак – это злейший враг красоты, это ускоритель старения

- курение отрицательно влияет на внешний вид и приводит к синдрому “Лицо курильщика”: увеличивается число морщин, желтеют зубы и ногти, появляется желтоватый оттенок белков глаз и кожи, происходит ее преждевременное увядание.



Девушки, вы об этом мечтаете?



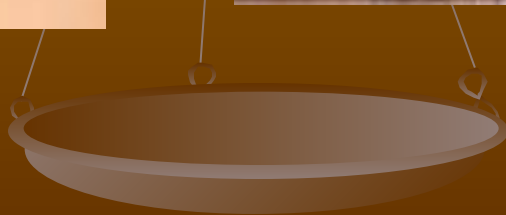
**10 Years of Meth Use**





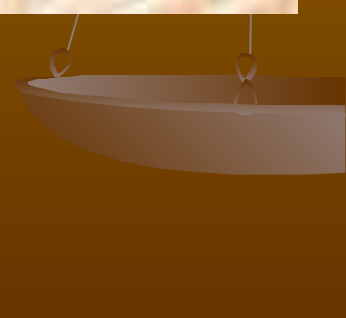
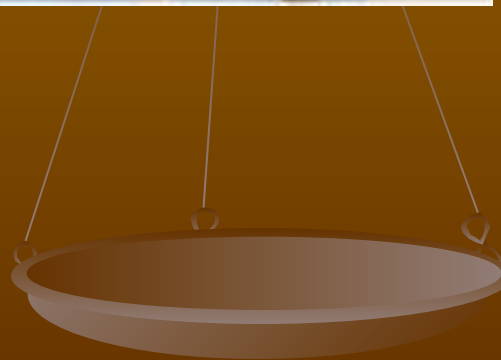


Что ты себе выбираешь?





Сравни и выбери !





- Каждый седьмой курильщик болеет облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом. Это заболевание ведет к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижней конечности.



## 6. Влияние никотина на человека пассивно курящего

- Некурящие люди, находясь в кругу курящих, на 20% имеют больший риск развития рака, чем сами курильщики, и риск развития рака у некурящих возрастает на 70%

Дети, проживающие с курящими родителями, болеют респираторными болезнями в 2 раза чаще, чем дети некурящих родителей.

- 92% курящих родителей признаются, что курят в присутствии собственных детей.

От 200 000 до 1 млн. случаев астмы у детей протекали в более тяжелой форме из-за пассивного курения.



Большой риск для здоровья детей.

- Ежегодно наблюдается 150 000 - 300 000 случаев возникновения инфекций нижних отделов дыхательных путей, таких как пневмония и бронхит, у новорожденных и маленьких детей до 18-месячного возраста.

У детей, рожденных курящими женщинами, существует повышенный риск развития синдрома внезапной смерти новорожденных

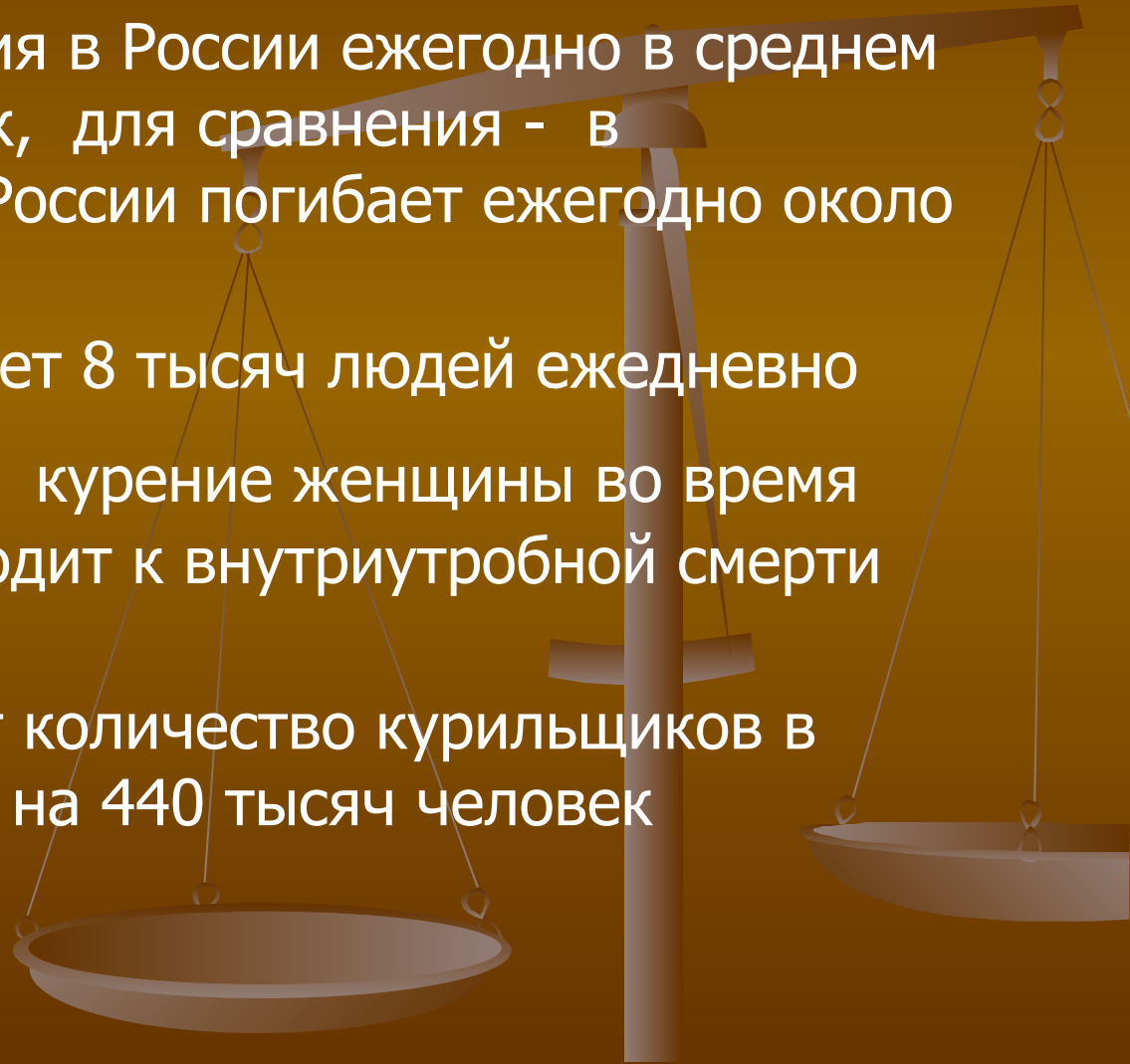


Каждый раз при  
затяжке сигареты,  
помни – ты убиваешь  
себя



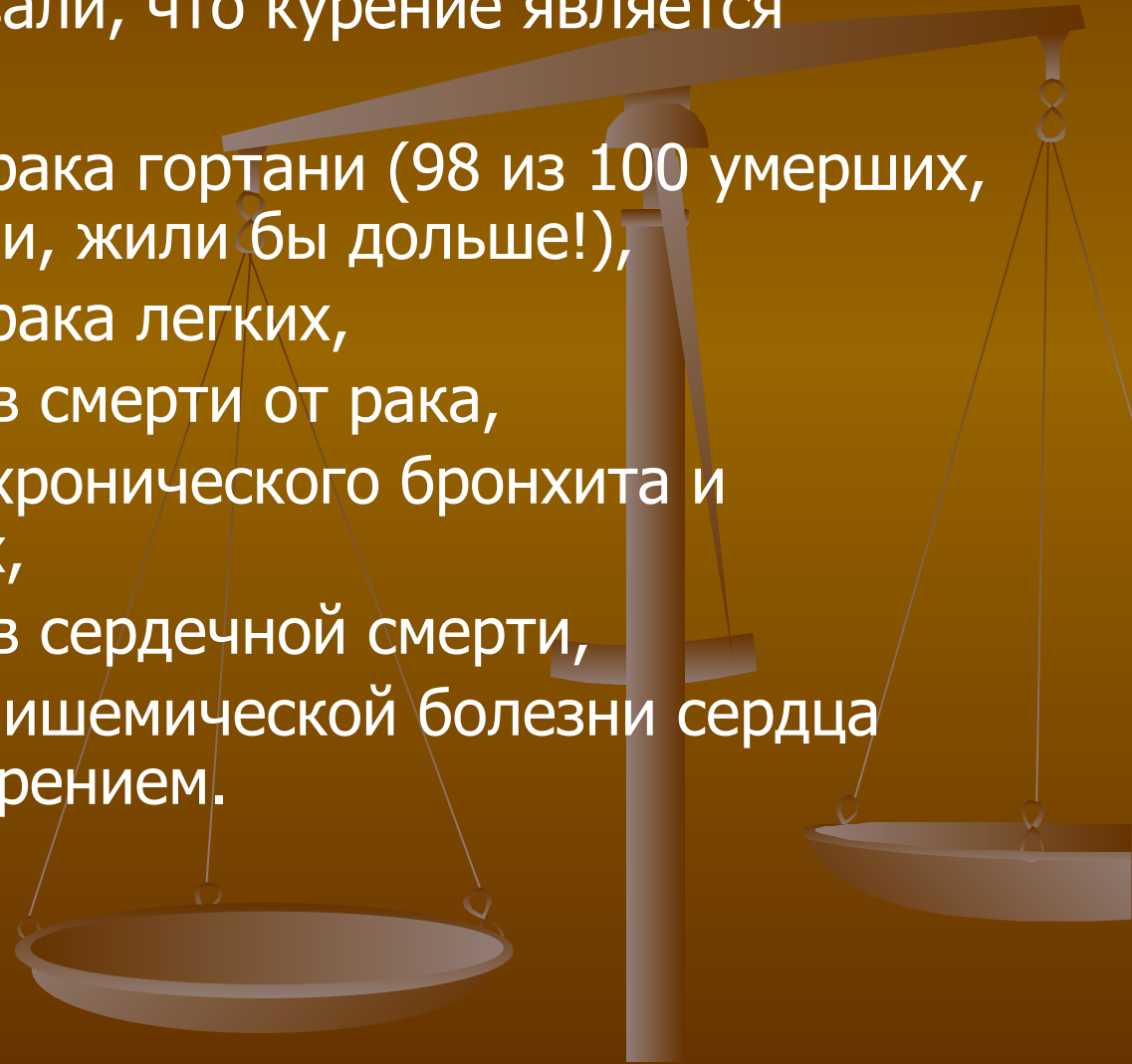
## 7. Информация для размышления:

- По данным Всемирной организации здравоохранения, каждые 6,5 секунд от болезней, вызванных курением, погибает 1 житель планеты
- - умирает от курения в России ежегодно в среднем 350-400 тыс.человек, для сравнения - в автокатастрофах в России погибает ежегодно около 36 тыс.человек.
- В мире табак убивает 8 тысяч людей ежедневно
- в 5 случаях из 100, курение женщины во время беременности приводит к внутриутробной смерти плода
- за последние 20 лет количество курильщиков в стране увеличилось на 440 тысяч человек



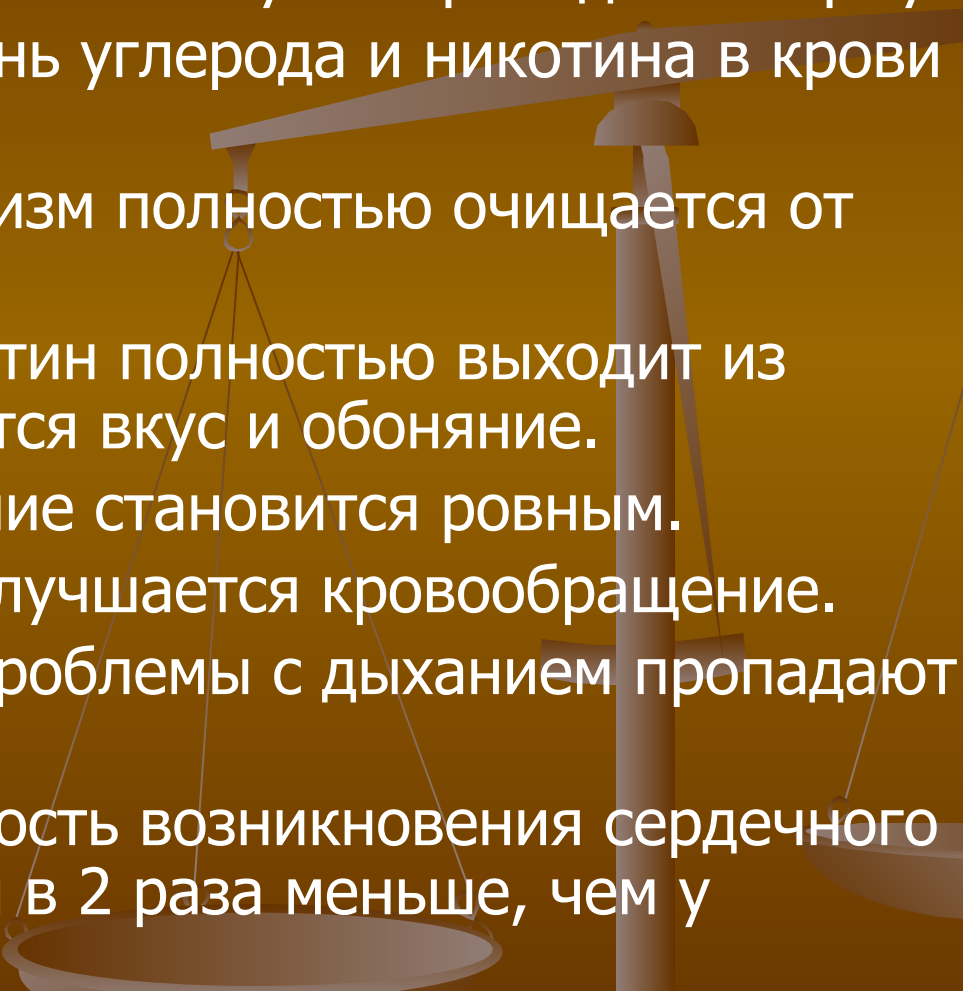
«Для них, для славян – никакой гигиены,  
только водка и табак» (А. Гитлер)

- Исследования показали, что курение является причиной:
  - 98% смертей от рака гортани (98 из 100 умерших, если бы не курили, жили бы дольше!),
  - 96% смертей от рака легких,
  - 30% всех случаев смерти от рака,
  - 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких,
  - 20% всех случаев сердечной смерти,
  - 25% умерших от ишемической болезни сердца погубили себя курением.



## 8. Сделай правильный выбор

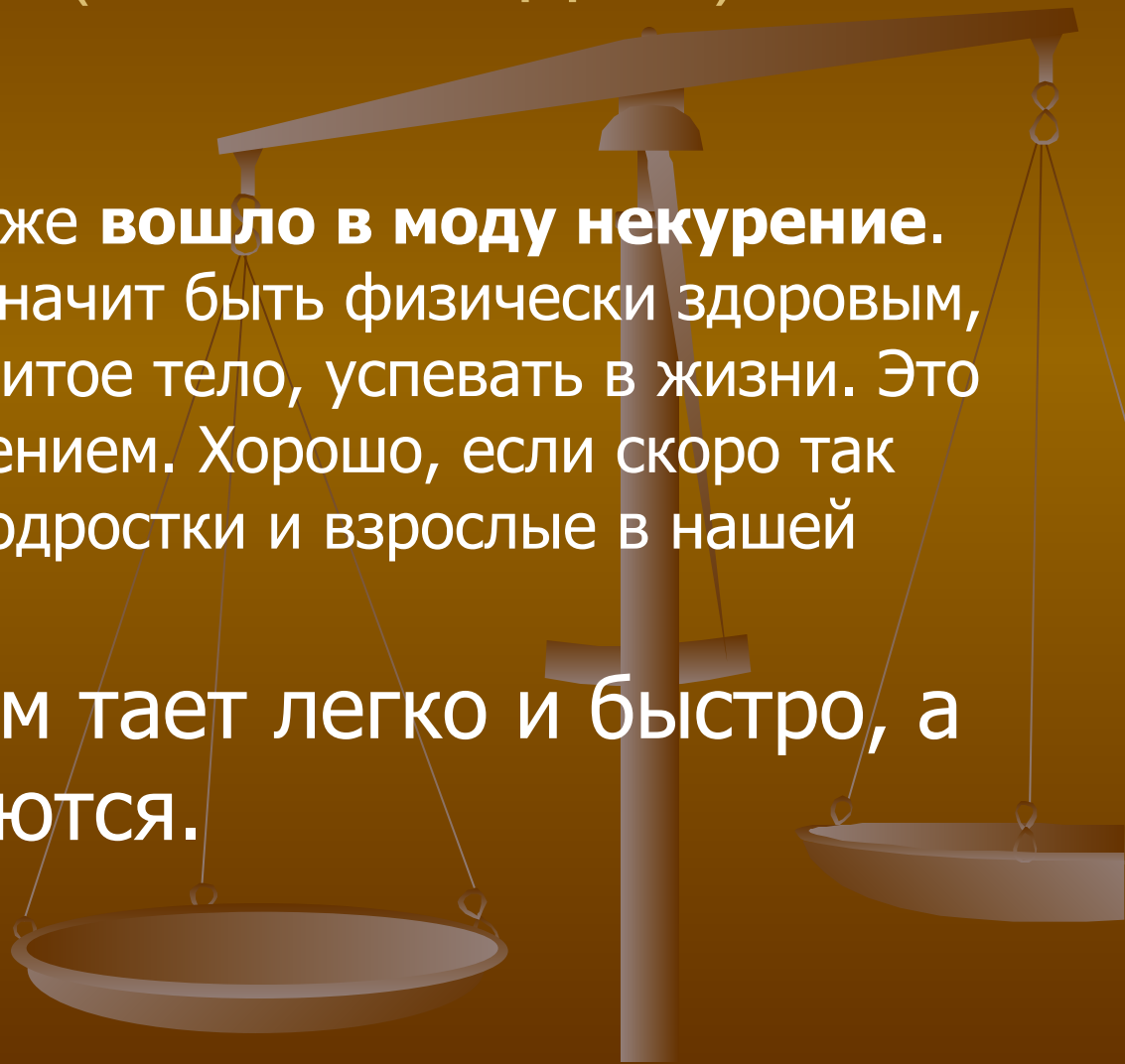
Если Вы бросили курить:

- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
  - Через 8 часов уровень углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.
  - Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
  - Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшается вкус и обоняние.
  - Через 72 часа дыхание становится ровным.
  - Через 2-12 недель улучшается кровообращение.
  - Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.
  - Через 5 лет вероятность возникновения сердечного приступа становится в 2 раза меньше, чем у курильщика.
- 



# Отвыкнуть от курения хоть и трудно, но все же можно. Стоит только решиться. (Б. Сигал – ДМН)

- Во многих странах уже **вошло в моду некурение**. Быть крутым – это значит быть физически здоровым, иметь сильное развитое тело, успевать в жизни. Это несовместимо с курением. Хорошо, если скоро так будут считать все подростки и взрослые в нашей стране.
- Сигаретный дым тает легко и быстро, а проблемы остаются.



## Список литературы

1. <http://www.istorya.ru/articles/tabak.php>
2. [http://www.ruslav.ru/tabak/vred\\_kureniya.html](http://www.ruslav.ru/tabak/vred_kureniya.html)
3. <http://www.nosmoking18.ru/statistika-kureniya-v-rossii/>
4. <http://smoking-men.narod.ru/statistika.html>
5. <http://images.yandex.ru/>
- 6 «Энциклопедия географических открытий» Ревенко М. В, издание М.: «Современная педагогика 2001г.
7. <http://yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4+%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2&clid=187997&lr=66>
8. Волкова С. В. Первичная профилактика табакокурения среди несовершеннолетних М.: «Твоё время», 2004.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

