



# Проект

## «Вредные привычки»

Курение – ЯД



Шейнова Юлия  
Николаевна  
Учитель физической  
культуры  
МОУ «Кобринская ООШ»



# Цели и задачи



1. Ведение здорового образа жизни.

2. Донесение до всех о вреде курения.

3. Борьба с вредными привычками.



# Вредные привычки



*Начнем с того, что курение не совместимо с занятиями спортом, а тем более со стремлением к достижению высоких спортивных результатов. Все ваши усилия будут сведены к нулю. Курение ухудшает снабжение мышц (особенно сердечно) кровью и эластичность легких. А это, в свою очередь, наносит сильный вред здоровью и приводит к падению спортивных результатов. А для достижения высоких результатов как раз крайне важно хорошее функционирование сердца и легких.*

*Начинающие курильщики думают, что они получают удовольствия, будут выглядеть «как взрослые. В действительности кроме головной боли, тошноты и головокружение они ничего не испытают. А возможность возникновения одышки, кашля, хронического бронхита и даже инфаркта и рака, легких у них возрастет.*

*Дурная привычка курить вызывает задержку роста, отрицательно влияет на кожу и т. п.*

*Не дайте уговорить себя! Докажите себе и другим, что у вас есть воля и твердый характер!*





# Вредные привычки – табак

Курение и потребление алкоголя несовместимы со здоровым образом жизни.

Академик Иван Петрович Павлов говорил: «Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем - и проживёте столько, сколько жил Тициан» (Тициан, гениальный итальянский художник, прожил 99 лет и умер от заболевания чумой ). Сам Павлов никогда не курил, не пил вина и прожил 87 лет. Каждый курильщик, потребляющий в день 20 сигарет, добровольно сокращает свою жизнь на пять лет, каждая выкуренная сигарета «стоит» ему пять с половиной минут жизни.

«Капля камень точит» - так гласит народная пословица. Действительно, каждая выкуренная сигарета оставляет определённый след в организме. В итоге рано или поздно у курильщиков возникают патологические изменения в дыхательных путях, сердце, сосудах, желудочно – кишечном тракте, что приводит к развитию тяжёлых болезней и укорачивает жизнь.

Курение – одна из основных причин возникновения раковых заболеваний. Число больных среди курильщиков более чем в два раза превышает аналогичный показатель среди тех, кто не курит. Сейчас всё больше появляется людей, подчёркнуто отрицательно относящихся к спиртному и табаку. Они вводят в моду – здоровый образ жизни.



# Вред курения

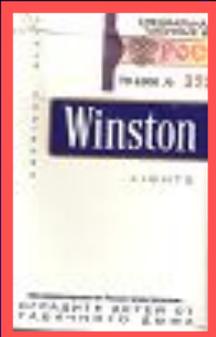


Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжёлых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленно относясь к своему здоровью, курильщик считает себя неуязвимым, тем более что последствия курения сказываются не сразу, а спустя ряд лет и зависят от его интенсивности, количества выкуренных сигарет, глубины вдыхания табачного дыма, срока курения и т. д.

Большинству людей свойствен оптимизм. Будучи здоровыми, они обычно полагают, что им всегда будет сопутствовать хорошее самочувствие, а всякие заболевания – это удел других, более слабых, восприимчивых к болезням людей. Но, увы, такой оптимизм нельзя считать оправданным, если не предпринимать мер профилактики заболеваний, не отказаться от вредных привычек.

Дым сигарет медленно подтачивает здоровье курящего. Учёные приводят такие данные: если из тысячи папирос выделить табачную смолу, то в ней обнаруживается до 2 миллиграммов сильного канцерогенного вещества, которого вполне достаточно для того, чтобы вызвать злокачественную опухоль у крысы или кролика. Если мы учтем, что ряд людей выкуривает до 40 сигарет в день и даже больше, то, для того чтобы выкурить тысячу сигарет, им понадобится всего 25 дней. Нельзя не сказать о том, что человеческий организм обладает большим запасом прочности благодаря наличию в нем защитных механизмов, противостоящих механизмов, противостоящих влиянию вредных чужеродных веществ. Однако какая – то часть этих веществ всё же способна нанести непоправимых вред здоровью.

В нашей стране идёт антитабачная борьба с курением. Но все мероприятия не дадут должного эффекта, если каждый из нас не займёт активную позицию.





# Состав табачного дыма

В момент затяжки дымом сигареты температура на её конце достигает 60 градусов и выше. В таких термических условиях происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная, синильная кислота, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживлённой автомагистрали в течение 36 часов.

Сигарета содержит обычно несколько миллиграммов никотина. В дым, который вдыхает курильщик, попадает лишь четвертая часть этого заряда. И что интересно: когда никотина в сигарете мало, частота и глубина затяжек оказывается большей, и наоборот. Курильщики вроде бы стремятся насытить организм определённой дозой никотина.

Какой именно? Да той, при которой достигается желаемый психологический эффект: чувство прилива сил, некоторого успокоения.

Окись углерода, или угарный газ, обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин. Образующийся при этом карбоксигемоглобин неспособен переносить кислород; в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Установлено, что при выкуривании пачки сигарет человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, в результате концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7 – 10 процентов.

Таким образом, все органы и системы организма курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.



# Влияние курения на организм человека



Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. В чём секрет влияния никотина на работу мозга?

Никотин как бы улучшает связь между клетками мозга, облегчая проведение нервных импульсов.

Мозговые процессы благодаря никотину на время возбуждаются, но затем надолго тормозятся. Ведь мозгу нужен отдых. Сдвигая привычный для себя маятник умственной деятельности, курильщик затем неотвратимо ощущает его обратный ход.

Но коварство никотина не только в этом. Оно появляется при длительном курении. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам, которые в некоторой степени облегчают его работу. И вот уже сам начинает их требовать, не желая особенно перетруждаться. Вступает в свои права закон биологической лени.

Подобно алкоголику, которому, чтобы поддержать нормальное самочувствие, приходится «подкармливать» мозг алкоголем, курильщик вынужден «баловать» его никотином. А иначе появляется беспокойство, раздражительность, нервозность. Тут уже волей – неволей закуришь вновь. Беспристрастные цифры свидетельствуют: рак легких поражает курильщиков в десять раз чаще, чем некурящих. Из 100 человек, заболевших во взрослом состоянии туберкулезом легких, 95 – с солидным стажем курения.





Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. И страдают они наиболее часто. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи, бронхов, а также лёгочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем, - удел почти всех курильщиков.

В последнее десятилетие всё большую озабоченность учёных и практических врачей то пагубное влияние, которое оказывают компоненты табачного дыма на сердечно – сосудистую систему.

Поражение сердца и сосудов у людей, много и систематически курящих, как правило, является следствием нарушения нервной и гуморальной регуляции деятельности сердечно – сосудистую систему.

Многочисленные эксперименты показали: после выкуренной сигареты

( папиросы ) резко увеличивается по сравнению с нормой количество циркулирующих в крови кортикостероидов, а также адреналина и норадреналина. Эти биологически активные вещества побуждают сердечную мышцу работать в более учащённом ритме; увеличивается минутный объём сердца, повышается артериальное давление, возрастает скорость сокращений миокарда





Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12 – 15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Сам по себе такой режим неэкономичен, так как постоянная излишняя нагрузка ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы.

Но положение усугубляется ещё и тем, что миокард не получает того количества кислорода, которое необходимо ему при такой интенсивной работе. Обусловлено это двумя причинами.

Во – первых, коронарные сосуды курильщика спазмированы, сужены, и, следовательно, приток крови по ним весьма затруднен.

А во – вторых, кровь, циркулирующая в организме курильщика, бедна кислородом. Ибо, как мы помним, почти 10 процентов гемоглобина выключены из дыхательного процесса: они вынуждены нести на себе «мёртвый груз» - молекулы угарного газа.

Всё это способствует раннему развитию ишемической болезни сердца, стенокардии у курящих. И вполне обоснованно среди факторов риска инфаркта миокарда специалисты одним из первых называют курение. Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения. Научные исследования и клинические наблюдения неоспоримо свидетельствуют: многолетнее курение способствует возникновению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.





**Пагубно влияет курение на беременную женщину. Вдыхание дыма от сигарет и папирос сопровождается активным его воздействием на сосудистую систему, особенно на уровне мелких сосудов и капилляров, снабжающих внутренние органы кислородом и необходимыми питательными веществами. Возникают генерализованный спазм сосудов и ухудшение функций легких, головного мозга, сердца, почек.**

**Взрослый человек, привыкший к курению, не отмечает каких – либо неприятных ощущений, но отрицательное воздействие на сосудистую систему, постепенно накапливаясь, обязательно проявится в виде гипертонической болезни, стенокардии, склонности к тромбозам. Во время беременности отрицательное влияние курения появляется значительно быстрее, и особенно по отношению к развивающемуся ребенку. Показано, что если мать курила во время беременности, вес новорождённого меньше нормы на 150 – 200 граммов.**

**Трисомия, то есть наличие в генетическом наборе человека «лишней» хромосомы, часто приводит к серьёзным наследственным заболеваниям. Статистические выкладки показали, что риск возникновения этого явления у курящих женщин значительно выше, чем у некурящих.**





# Подросток и сигареты

В настоящее время к сигарете тянутся девушки, юноши и даже подростки. Установлено, что многие из них впервые попробовали табачное зелье еще до 13 лет, и причиной тому нередко становились взрослые, в основном родители. А ведь пример некурящего отца лучше всех нравочений или внушений убедит в ненужности и вреде курения. И наоборот, ребёнок, с детства привыкший видеть родителей либо родственников с сигаретой в руках, воспринимает курение как нечто естественное. К тому же, по ошибочным представлениям подростка, курение – признак мужества, самостоятельности, к которой он стремится в силу возрастных особенностей. Далекое не всегда оно доставляет удовольствие, и, разумеется, никакой потребности в табаке организм не испытывает - просто хочется казаться взрослее.

Головокружение, тошноту, иногда рвоту – симптомы, сопровождающие первую сигарету, подросток тщательно скрывает от окружающих, особенно от товарищей, среди которых ему не хотелось бы терять «авторитета». Организм подростка со временем приспособляется к табачным ядам, привычка к курению становится всё более прочной, и порвать с ней бывает значительно труднее, особенно слабовольному человеку.

Родителям следует знать: чем меньше возраст ребёнка, тем чувствительнее его организм к табаку. Прежде всего, никотин и другие табачные яды нарушают нормальную деятельность центральной нервной и сердечно – сосудистой систем.





Причём не только курение, но и просто вдыхание дыма в накуренном помещении способствует расстройству сна, ведёт к раздражительности и, в конце концов, к неврозам.

Привычка к курению – существенная помеха и в осуществлении заветной мечты стать лётчиком или космонавтом, представителем иной профессии, требующей большого мужества, физического совершенства и незаурядной воли. К сожалению, все эти качества у курильщиков подвергаются медленному, до поры до времени незаметному разрушению. Особенно грустно видеть с сигаретой девушек. Они не думают о тех неизбежных вреднейших последствиях, к которым рано или поздно приводит курение.

А именно: вследствие недостаточного кровоснабжения кожа теряет свою эластичность, появляются преждевременные морщины.

Табак не только воздействует губительно на внешность, но и приводит к серьёзным физиологическим расстройствам. Например, никотин способствует развитию воспалительных процессов в дёснах, зубы со временем приобретают желтоватый оттенок, начинают разрушаться. Нарушение нормального функционирования некоторых органов и систем женского организма может сказаться впоследствии, когда женщина будет готовиться стать матерью. Но пока человек юн, полон сил, задора и энергии, он, как правило, не задумывается о будущих болезнях, ему кажется, что здоровье и молодость вечны. Врачи настойчиво, решительно, постоянно ведут борьбу с курением, особенно среди молодёжи.





# Опухоль легкого

Рак легкого – одна из наиболее частых опухолей и причин смерти. Причины и факторы риска его хорошо известны. Это, прежде всего курение (практически 90%), далее воздействие асбеста, галогена, мышьяка, радиоактивных веществ, загрязнённого воздуха.

На ранних стадиях болезни, симптомов может не быть.

Может быть повышение температуры. Часто начало напоминает обычное воспаление легких, которое, однако, трудно поддаётся обычному лечению, тогда появляется подозрение на опухоль. Нередко опухоль выявляется случайно при рентгеновском исследовании легких по поводу другой причины.

Люди, которые курят, и у которых кашель обычное явление, должны думать о возможности развития опухоли при появлении немотивированной слабости, повышенной усталости, усилении кашля и особенно при малейших кровохарканье. Сразу при этих тревожных симптомах надо обращаться к врачу, чтобы пройти необходимое исследование.





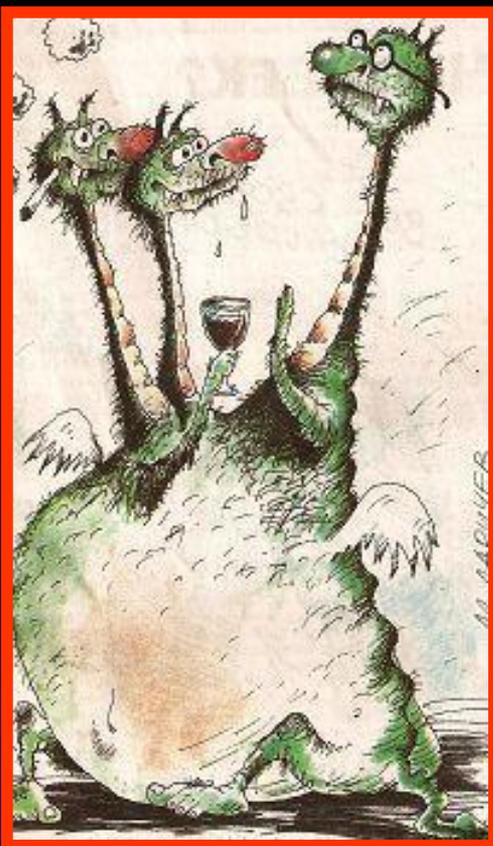
**Нередко прибегают также к биопсии легких, тогда диагноз подтверждается совершенно точно.**

**Лечение – хирургическое удаление опухоли, в ряде случаев лечение. Чем раньше начато лечение, тем лучше и надёжнее его результаты.**

**Рак можно предупредить, если своевременно прекратить курение или, лучше, вообще не начинать курить.**

**Следует избегать контакта с асбестом, тяжёлыми металлами.**

**Эффективным способом ранней диагностики рака является профилактическое осмотры.**



# Защита проекта



Выбрав эту тему «**Курение – Яд**», нам очень интересно было узнать больше, не только о вреде курения, но и что может быть с человеком употребляющий эту отраву.

Собирая материал о курении - мы столкнулись с некоторыми проблемами, сейчас везде по телевизору, радио говорят об антеникотиновой борьбе. Ещё совсем недавно на каждом углу висели рекламные плакаты, стенды, проспекты, а также в журналах и газетах рекламировали табачные изделия. Вы зайдете в любой магазин, где продается курево. Видишь красивые красочные пачки сигарет, папирос на них красивыми красочными буквами написано название иногда даже глаза не оторвать, как тут не попробовать, а вот мелким шрифтом написано о вреде курения «Минздрава» Если бы было, наоборот то многие подумали и не купили бы, не закурили бы.

Каждый из нас должен сам решить, для себя, курить – значит сознательно лишать себя здоровья или жить без никотиновой зависимости.

**Выбор за нами** – помоги сделать правильный выбор своим друзьям и свой. Табачные воротилы набивают карманы нашими деньгами, а мы сами себя травим.



# Литература для проекта

1. Словарь Брокгауза – Ефрона.
2. Медицинская Энциклопедия.
3. Книга о здоровом образе жизни.

