

Тема:
«Вся правда о вреде курения»

Автор: ученица 4А класса

МБОУ СОШ № 82

Карамышева Анастасия

Учитель:

Сиротина Елена Владимировна

Всем известно, что курение – злободневная тема в нашем обществе. Я знаю, что некоторые мои родственники и знакомые тоже курят. А на мой вопрос «Зачем Вы это делаете?» не могут внятно ответить.

Я опросила курящих учащихся старших классов (100 человек)

Они о причинах курения сказали так:

- **Начали курить из любопытства- 23%**
- **За компанию, чтобы не быть изгнанным-37%**
- **Чтобы казаться более взрослым, модным-40%**

Поэтому я решила, узнать как можно больше о вреде курения, и доказать взрослым и детям его вред.

Цель работы:

Исследовать и выяснить, какой вред может приносить человеку курение сигарет.

Задача:

1. Показать опыт, доказывающий наличие вредных веществ в сигарете (наличие смолы, угарного газа)

Факты, только факты...



- **В России курят 70% мужчин.**
- **Не обходятся без сигареты от 30 до 47% юношей и от 25 до 32% девушек.**
- **В Китае производится больше сигарет, чем в какой-либо другой стране.**
- **Компании по производству сигарет платят огромные деньги, чтобы их сигареты были показаны в знаменитых фильмах. В 1979 году заплатили \$ 42 500, чтобы «Мальборо» появились в «Супермене», а другой производитель сигарет заплатил \$ 30 000, чтобы их сигареты появились в фильме «Супергерл». Кстати, все эти фильмы часто смотрят дети.**
- **В мире есть город, где никто не курит – Оттава в Канаде. По решению властей с 1 сентября 2001 года курение было запрещено во всех общественных местах. Штраф- до 5000 канадских долларов.**
- **В Лос-Анджелесе, установлено табло, отсчитывающее количество умерших от пристрастия к сигарете. Начинается отсчет 1 января, а заканчивается 31 декабря каждого года. Цифра, успевающая «набежать», очень большая...**

Состав сигареты

- **В табаке 1200 вредных веществ**
- Твёрдая часть табачного дыма состоит из дёгтя и других веществ, вызывающих опухоли, газовая - содержит оксиды углерода, никотин, альдегиды, эфиры, фенолы, синильную кислоту и другие отравляющие вещества.
- Вредность табака определяется никотином. Никотин по ядовитости равен синильной кислоте Это сильный яд, который отравляет организм человека (у человека ослабевают память, ухудшается внимание, усиливается раздражительность, начинаются проблемы с сердцем, органами пищеварения).

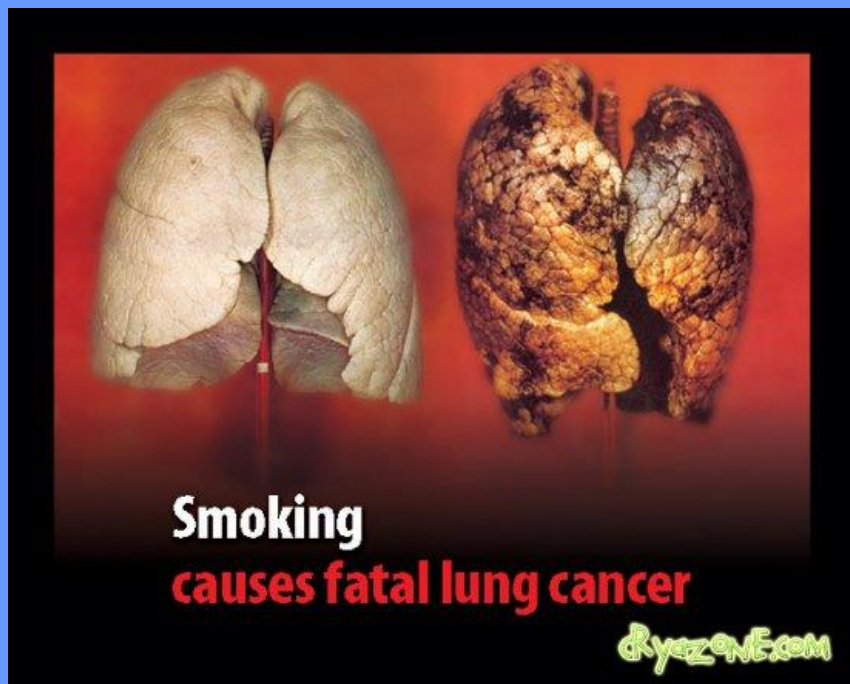


Влияние курения на здоровье человека

Можно болеть по собственному желанию...

- В легких курильщиков происходит ослабление иммунитета.
- Курение наносит вред сердечнососудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и ухудшение кровотока в теле. Далее это ведет к инфаркту.
- Среди эффектов никотина отмечу спазм желудка, нарушение прохождения пищи, приводящие к гастриту и язвенной болезни желудка.
- Страдают от курения кровеносные сосуды, расположенные сразу под кожей. Это приводит к нарушению питания кожи, она приобретает желтоватую окраску.
- При курении голосовые связки воспаляются, утолщаются, становятся грубыми, что ведет к изменению тембра голоса.
- У курящих подростков объем грудной клетки отстает на 25 % от показателей некурящих.
- Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. Взрослому можно умереть, если выкурить за один раз пачку сигарет, а ребёнку - полпачки.
- **В целом курение сокращает жизнь примерно на 8 лет.**

Лёгкие некурящего и курящего человека



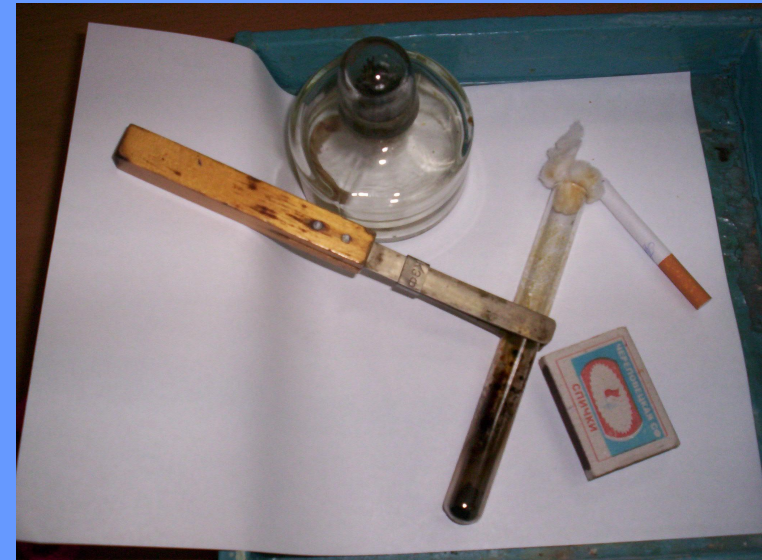
Опыт

Взять пробирку, положить туда 1 см сигареты, заткнуть пробирку ватой, нагреть на спиртовке, посмотреть, как коричневая смола оседает на стенках пробирки, как выделяется угарный газ. Понюхать, как пахнет вата. Вы хотите пахнуть чистым телом, приятным парфюмом или табачным дымом? Вы хотите сохранить своё здоровье?

Хочется привести слова

Льва Толстого:

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людей, если бы люди перестали одурманивать и вместе с тем отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом».



Советы тому, кто хочет бросить курить:

- не докуривать сигарету до конца, оставляя последнюю треть, ведь там находятся самые вредные компоненты табака
- не затягиваться сигаретой
- стараться ежедневно сокращать количество выкуренных сигарет на 1-2
- не курить на пустой желудок
- никогда не курить за компанию
- при возникновении острого желания покурить постараться отвлечь себя (покурю через 10 минут, пощелкать семечки, съесть леденцы)

Вывод

Курение это смертельно опасная привычка.

Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое пассивное курение. Часто пассивными курильщиками становимся мы-дети. Ребята помогите своим близким! Убедите их бросить курить!

Россия нуждается в здоровых людях, способных продвигать страну вперёд. Великой державе необходимо быть великой и в здоровье, и в медицине. Я думаю, что окончив школу, институт и получив специальность, например, врача. Я постараюсь объяснить всему человечеству вред курения и создать препараты, которые смогут отбить желание курить, особенно у детей и подростков.

