

ГПОУ НТСТиСО

Курение – вред здоровью!

Выполнил: Першина Мария , СД-20

Проверил: Дунаева Л.М. преподаватель ОБЖ

АКТУАЛЬНОСТЬ

По данным ВОЗ Россия занимает первое место в мире по количеству курящих детей. Курение, на сегодняшний день, к сожалению, является одним из самых массовых увлечений современной молодежи. Общий возраст курильщика с 6 лет и выше. Также, ВОЗ сообщает, что сейчас в мире насчитывается около 1,3 млрд курильщиков и их количество постоянно увеличивается. И при этом, из-за причин связанных с курением каждую минуту умирает 5-6 человек. Подобная ситуация не терпит отлагательств, а проблема курения становится все более актуальной.

Цель: определить влияние курения на организм человека и ознакомиться с методами борьбы с зависимостью



Цель и задачи

Задачи:

•ВЫЯС
НИТЬ
на
ОСНО
ве

изучить

ВЫЯВИ

узнать

разл
ичны
х
источ
НИКО
В
ИСТО
рию
появл
ения

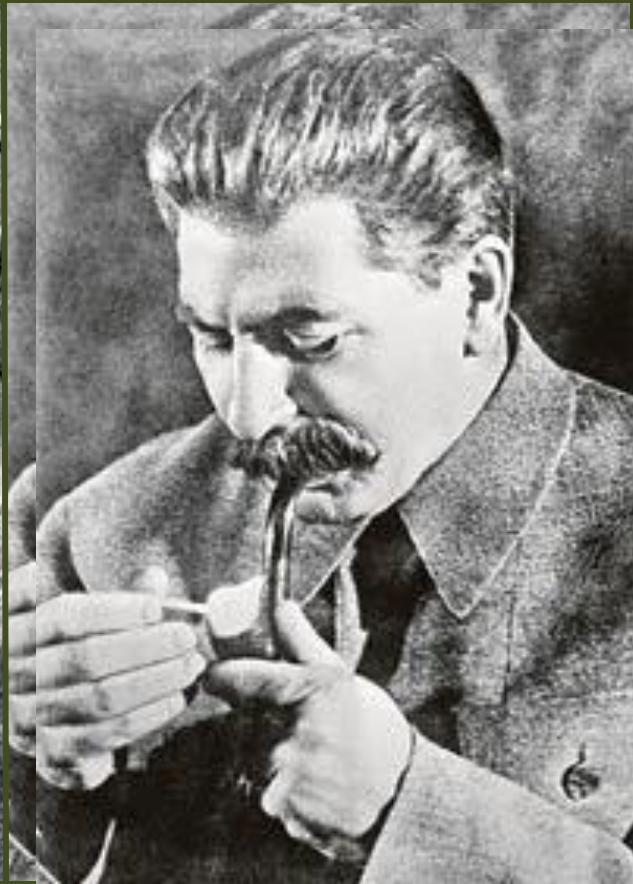
химичес
кий и
морфол
огически
й состав
табачно
й
продукц
ии

ТЬ
влиян
ие
таба
ка на
орга
низм
челов
ека

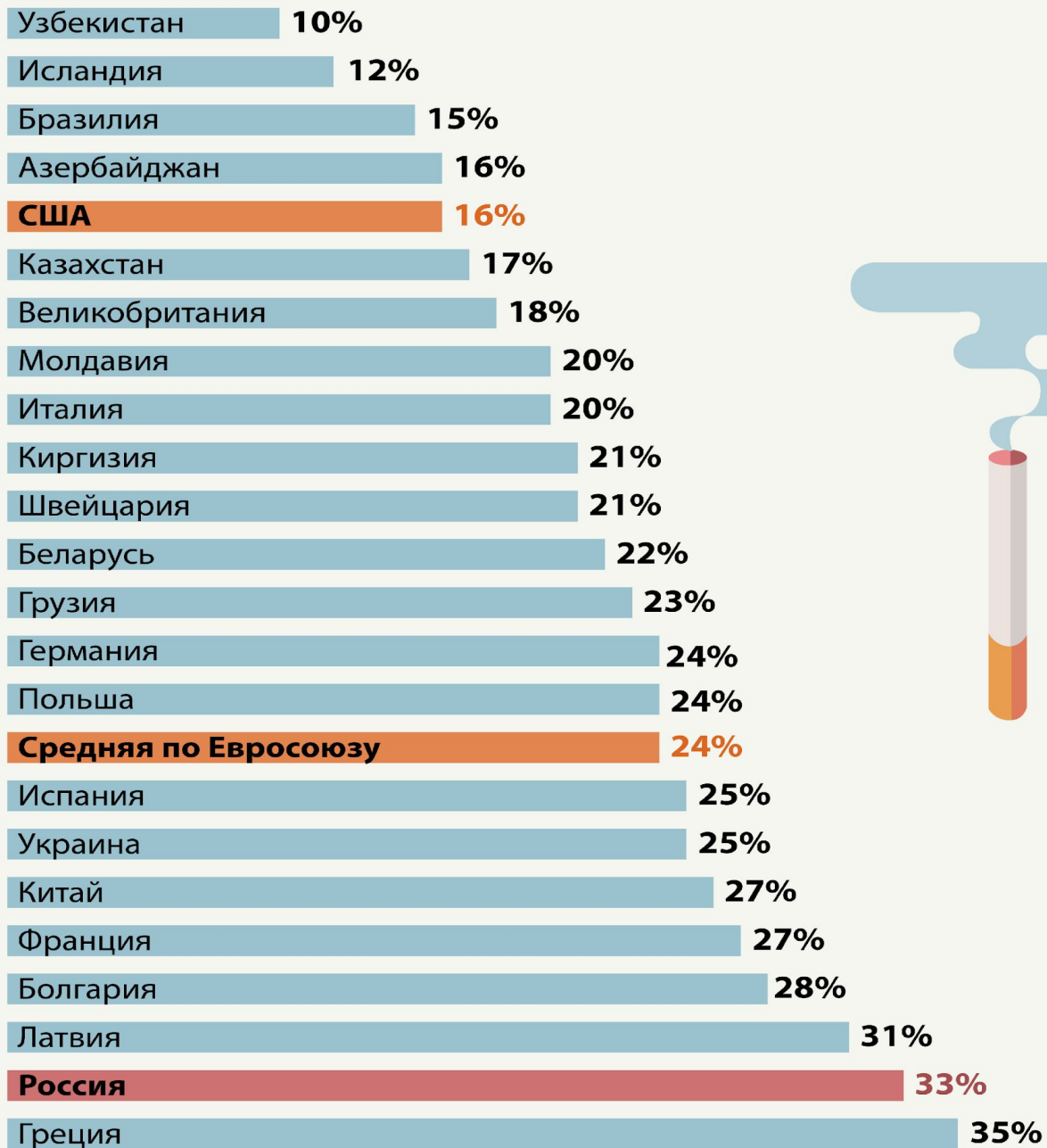
способ
ы
противо
действи
я
табачн
ой
зависи
мости

Всё о
табакокурении





Доля курящих в общей численности населения старше 15 лет



16.3 сигареты в день

в среднем выкуривают ежедневные курильщики в России



Табачный дым

- аммиак
- бутан
- метан
- метанол
- азот
- сероводород
- угарный газ
- ацетон
- синильная кислота (цианистый водород)



Состав сигареты

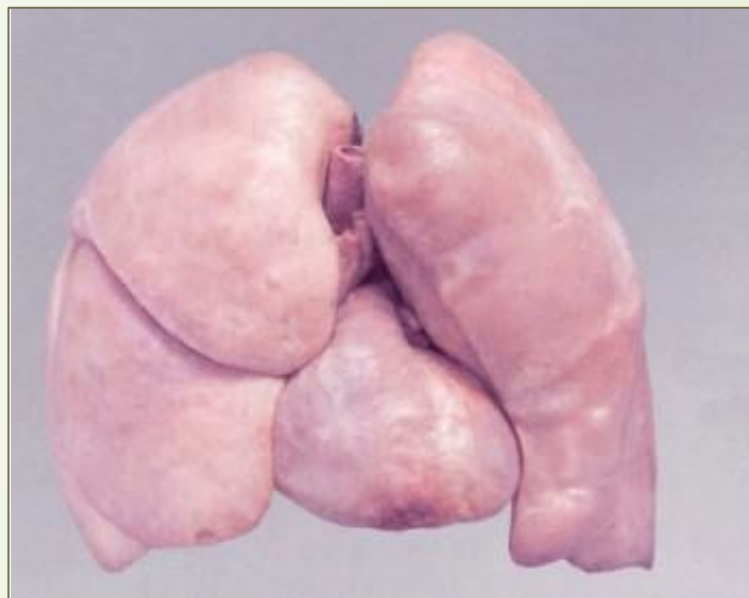


Яд в бумажной обертке

- Аневризма аорты.
- Ревматоидный артрит.
- Рак легких.
- Сахарный диабет 2 типа.
- Орофарингеальный рак.
- Катаракта.
- Инсульт.



Последствия курения для легких



Легкие здорового человека
без вредных привычек



Легкие курящего человека

У курильщиков легкие в прямом смысле покрыты и пропитаны сажей.

В соединительной ткани легких скапливается вся сажа и пыль. Со временем перегородки становятся отчетливо заметными, как будто обведены черным карандашом.

Случаи вскрытия
доказывают, что у курящих
лёгкие действительно
принимают чёрный цвет.
Это не удивительно,
поскольку с годами в органе
накапливается смола,
избавиться от которой
организм уже не в силах.





Пассивное курение

Если вы живете или работаете в обществе с курящими людьми, то ваши лёгкие тоже получают непоправимый вред.



При курении 25% вредных веществ сгорают, 25% поглощает курящий, а остальные 50% отравляют воздух в помещении, где курят.

Вред принудительного курения

- 48% курильщиков жаловались на раздражение глаз,
- 35% на раздражение слизистой оболочки носа,
- 30% - на кашель, сухость в горле и чихание,
- около 5% - на обострение предшествующих легочных поражений,
- 3% - на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний,
- еще 10% утверждали, что ни подвержены аллергии к табачному дыму



10 причин
бросить
курить



Как бросить курить?

- Не покупайте больше одной пачки сигарет за раз
- Не тянитесь за сигаретой, если не сильно хочется (в силу привычки)
- Сокращайте количество выкуренных в день сигарет - на 1-2 в день
- Не курите на голодный желудок
- Никогда не курите за компанию
- Не докуривайте сигарету примерно на треть, именно там содержатся самые вредные вещества
- Можно заменить курение физическими упражнениями, прогулкой или, в крайнем случае, другой привычкой, например, жевательной резинкой
- При остром желании закурить постарайтесь пережить приступ без сигарет

Дни без дыма

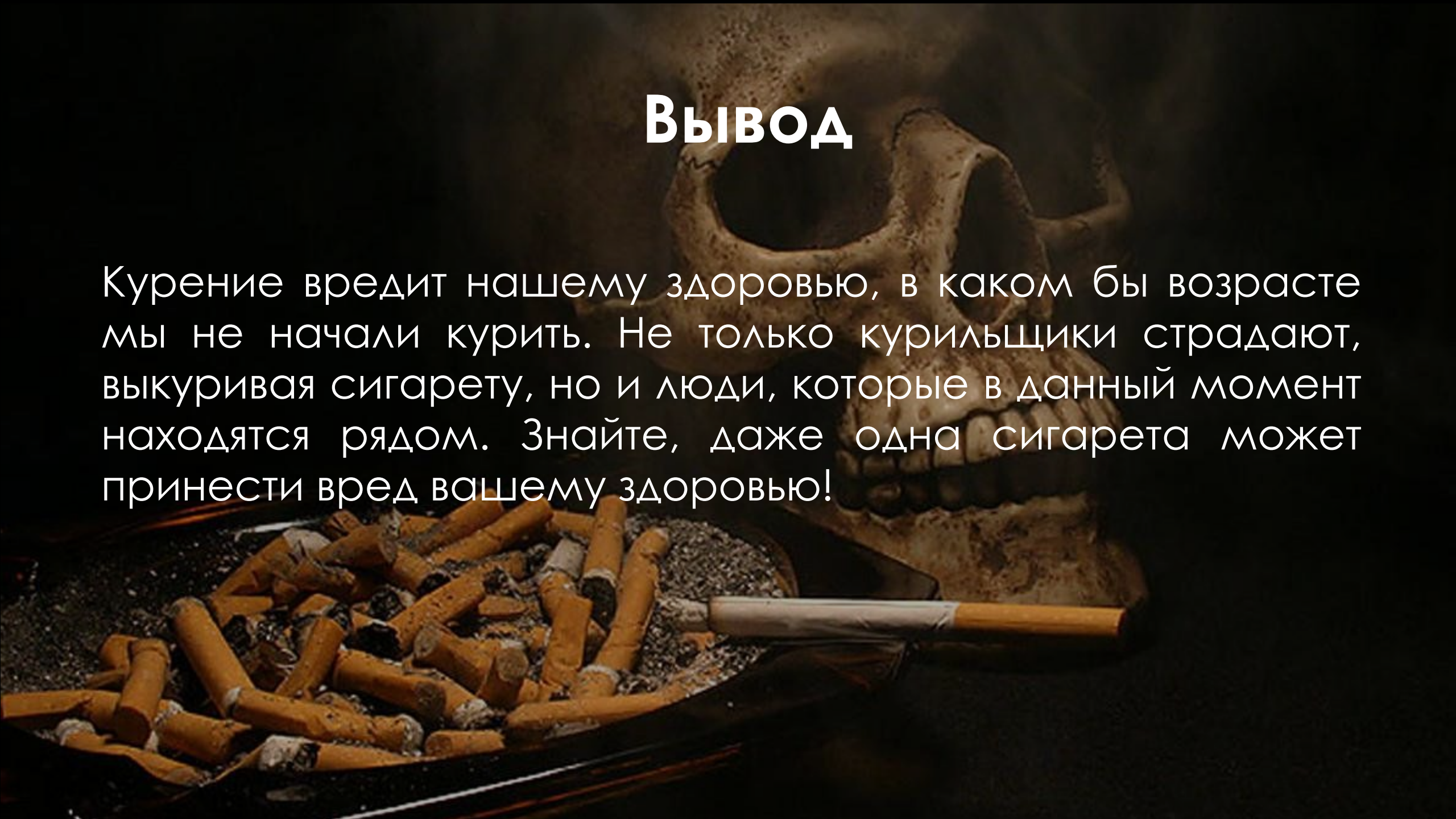
31 мая - Всемирный день
без табака

21 ноября -
Международный день
отказа от курения



Вывод

Курение вредит нашему здоровью, в каком бы возрасте мы не начали курить. Не только курильщики страдают, выкуривая сигарету, но и люди, которые в данный момент находятся рядом. Знайте, даже одна сигарета может принести вред вашему здоровью!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

ИСТОЧНИКИ

- https://ne-kurim.ru/articles/zdorovie/passivnoe_kurenie/
- <https://bez-zavisimostey.com/kurenie/lyogkie-kurilshchika-i-zdorovogo-cheloveka#>
- <https://calend.online/holiday/hristofor-kolumb-poznakomilsa-so-strannym-obycaem-indejcev-tabakokureniam/>
- <https://ria.ru/20091119/194559626.html>
- <https://vawilon.ru/statistika-kurenija/>