

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:**

•ВЫЯСНИТЬ на основе

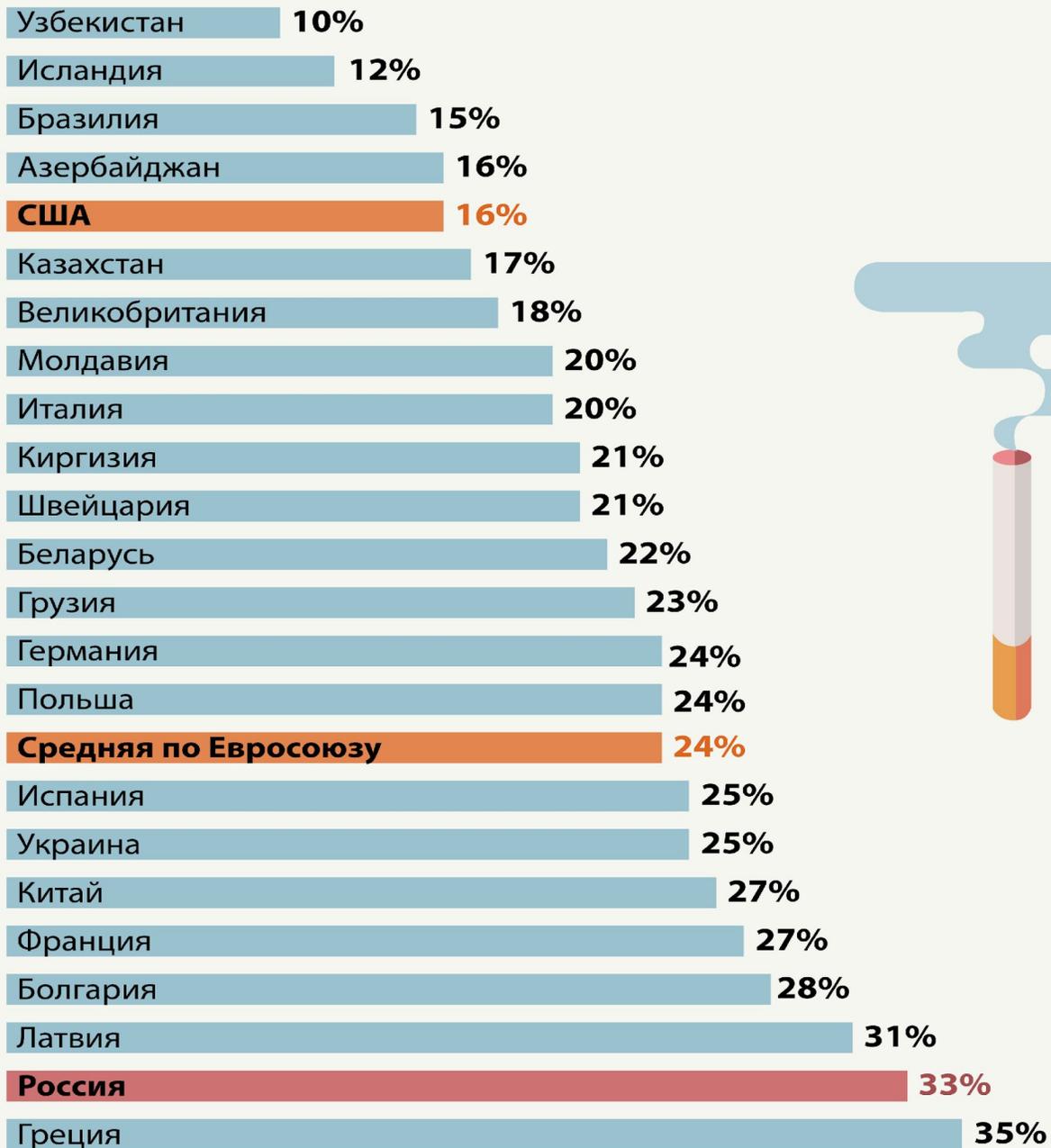
	изучить	ВЫЯВИТЬ	узнать
различных источников в историческую пору появления	химический и морфологически состав табачной продукции	влияние табака на организм человека	способы противодействия табачной зависимости

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)
- 
- A dark, artistic photograph of a person's profile as they smoke a cigarette. The smoke rising from the cigarette is intricately shaped into a human skull, with the eye sockets, nasal cavity, and jawline clearly defined by the wisps of smoke. The person's hand is visible holding the cigarette, and the background is a deep, dark grey.

# Состав сигареты



# Яд в бумажной обертке

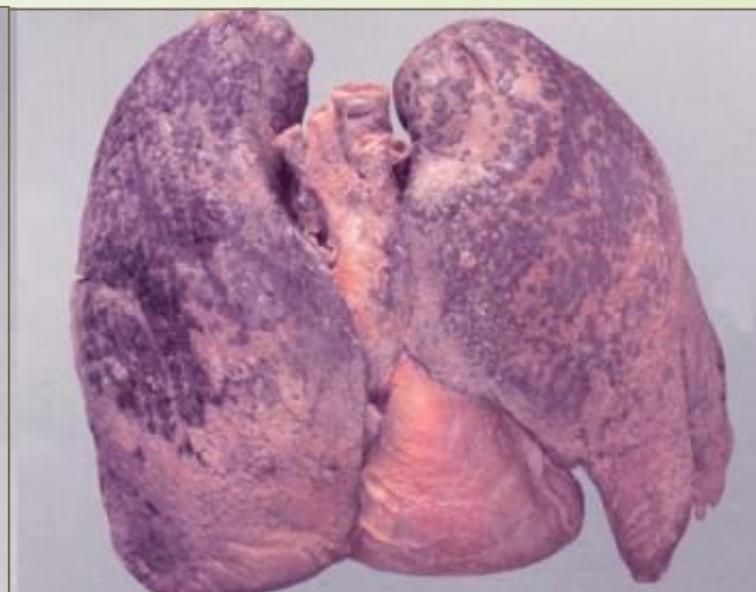
- ❑ Аневризма аорты.
- ❑ Ревматоидный артрит.
- ❑ Рак легких.
- ❑ Сахарный диабет 2 типа.
- ❑ Орофарингеальный рак.
- ❑ Катаракта.
- ❑ Инсульт.



# 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

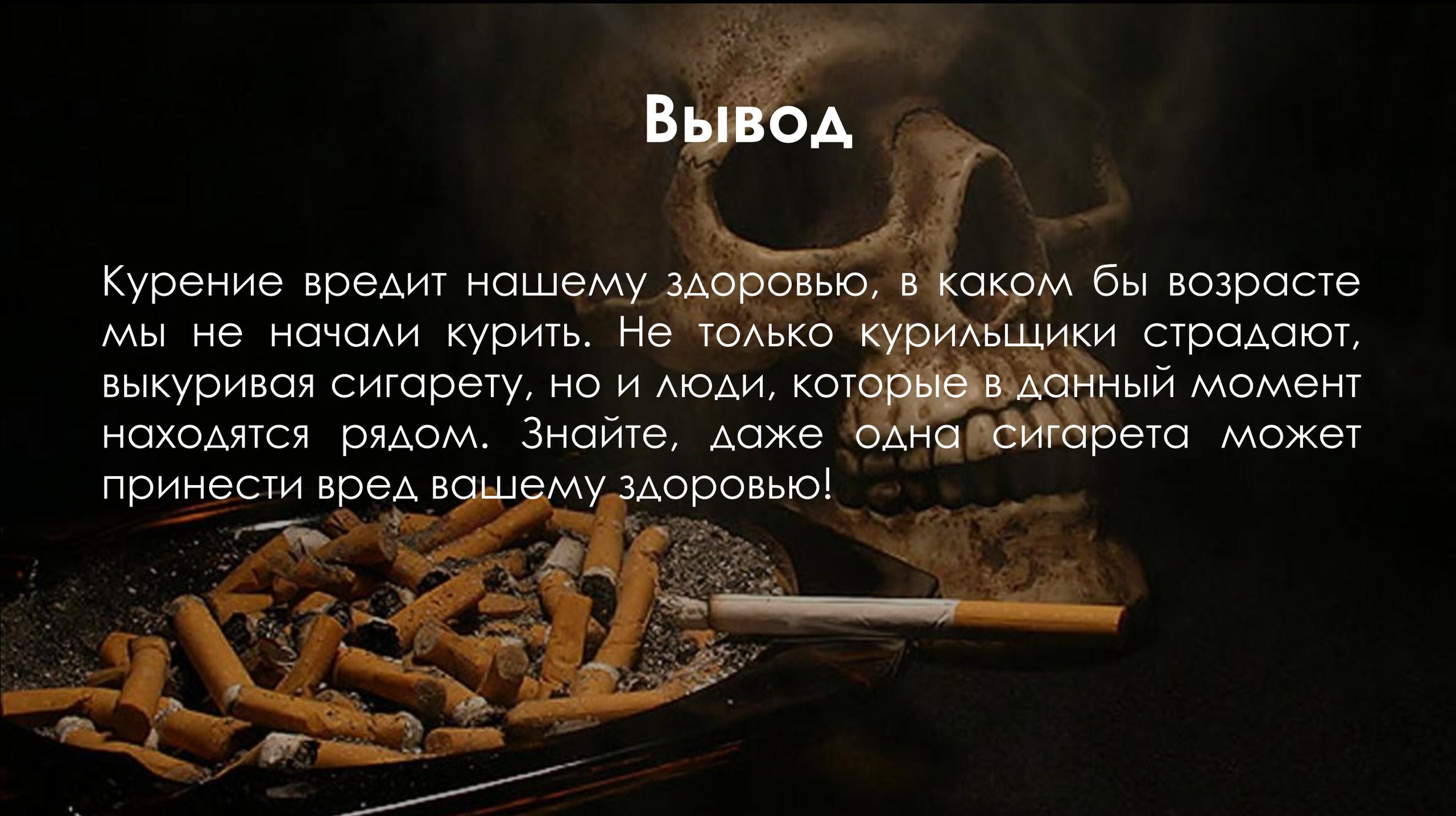
31 мая - Всемирный день  
без табака

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://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/>