

Проект на тему: «Жизнь без сигареты»

Выполнили:
Ученицы 10 класса
Заборьевской СШ
Балыкина Юлия,
Сорокина Елена,
Куликова Ольга.

Наш Лозунг:

- *Без табака прекрасна жизнь! От сигареты откажись!*



- **Цель проекта** - борьба с ранним курением учащихся.
- **Задачи:** исследовать причины курения подростков и воздействия никотина на организм в зависимости от возраста курящего; вовлечь в антиникотиновые мероприятия школьников всех возрастов.



Актуальность проекта

"Жизнь без сигареты"

«Не вы курите сигарету, а сигарета курит вас!»

- Врачи отмечают, что с каждым годом курильщики "молодеют". Ребенок впервые пробует закурить, не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленное отношение связано еще и с тем, что его последствия сказываются не сразу. По данным Всемирной организации здравоохранения, курение является причиной смерти одного миллиона человек ежегодно. В результате курения, будет расходоваться больше средств, чем на лечение "традиционных" болезней, таких как грипп и ангина. Курение является скрытой причиной в большинстве случаев смерти от таких заболеваний, как рак легких, туберкулез, болезнь сердца и т.п.
- Становится модным подтянутость, спортивный вид, здоровый образ жизни.



История распространения табака.

- Первые сведения о курении содержатся в трудах древнегреческого историка Геродота, который упоминал о том, что скифы вдыхали дым сжигаемых ими растений.
- Широкое распространение курения относится к более позднему времени, когда в Англию возвратилась большая группа эмигрантов, побывавших в Америке. Они привезли с собой семена табака и стали разводить это растение.
- К середине XVIII века табак получил в Петербурге широкое распространение. Время правления Екатерины было отмечено бурным ростом российского предпринимательства и оказалось весьма благоприятным для табачной торговли. В своем указе от 31 июля 1762 года императрица восстановила свободную продажу табака. Первые табачные мастерские в Петербурге открыли иностранцы. Они производили крошенный курительный табак в незначительных количествах.



Появление табачных предприятий

- К 1860 году количество предприятий достигло 551. К концу XIX века концентрация производства усилилась: число предприятий сократилось в два раза, а выпуск табачных изделий вырос в десятки раз. В 1914 году возникла первая крупная российская табачная монополия, "Санкт-Петербургское торгово-экспортное акционерное общество". Организация включала 13 табачных фабрик в Петербурге, Москве, Ростове-на-Дону и Феодосии и производила 56% табачных изделий, выпускаемых в России. К началу XX века табачная торговля стала одним из самых выгодных коммерческих предприятий, в Москве действовало несколько крупных фабрик.

Влияние курения на здоровье.

- О вреде курения написано много книг, об этом гласит надпись с каждой пачки сигарет: «Минздрав предупреждает...». Но почему-то люди, беспечно полагая, что при отсутствии негативных симптомов беда не придёт к ним. Некоторые курильщики заявляют, что стаж их курения в 10 и 20 лет не принёс вреда их здоровью. Между тем, влияние курения на здоровье человека огромно, только сигарета – это «тихий убийца».

- Никотин коварен тем, что многие годы, отравляя организм, он не оставляет ощущения нездоровья. У человека, который долгие годы курит, ничего не болит, он силён и полон жизни.... До поры, до времени.

Наш организм имеет высокую способность защищаться от всякого рода инфекций и токсинов, получаемых извне. Долгие годы, борясь с последствием регулярного отравления ядовитыми смолами, организм изо всех сил, применяя все резервы, работает на износ.

- А потом случается «вдруг». Однажды у человека обнаруживают рак лёгких, гортани, опухоль предстательной железы, рак молочных желёз, происходит инсульт, инфаркт... Больные с тяжёлыми заболеваниями, полученными в результате многолетнего курения, в один голос просят тех, кто ещё не дошёл до их грани: «Не курите!» А слышим ли мы их?

- В табачном дыме содержатся: никотин, формальдегид, угарный газ, мышьяк, цианид, пиридин, анилин, свинец, полоний, висмут, акролеин, сажа, эфирные масла, канцерогены, синильная кислота, муравьиная кислота. Многие из этих веществ сами по себе являются ядовитыми, а в сочетании друг с другом они образуют комплексный яд замедленного, но неотвратимого токсического действия.

- Две сигареты, выкуриваемые в день, сокращают жизнь на 1 год, 4 сигареты – на 2 года, 20 сигарет, или полная пачка, выкуриваемая в день, ведёт к уменьшению продолжительности жизни человека на 10 лет.



Последствия курения

- Атеросклероз – появляется в результате небольшого стажа курения и характеризуется развитием ишемической болезни сердца, облитерирующим эндартериитом, стенокардией, инфарктом миокарда.

Рак губы, гортани, языка, слюнных желёз, лёгких у курильщиков встречается очень часто и связан с токсическим местным воздействием канцерогенов табака на ткани.

Язва желудка и рак пищевода у курильщиков связан с тем, что человек заглатывает слюну, содержащую токсические смолы в результате курения.

Курящая женщина имеет риск, в несколько раз умноженный, иметь ребенка с синдромом Дауна, врождёнными пороками сердца, олигофренией, гидроцефалией. Зачастую курящие женщины вообще не могут забеременеть и выносить малыша.

- Курение вызывает быструю утомляемость, раздражительность, ослабление памяти, нервозность, головные боли. Неблагоприятно действует курение на функцию органов чувств.



- При курении учащается сердцебиение, это отмечается уже после первых затяжек. Известно, что у здорового человека сердце сокращается в среднем 70 раз в минуту, при курении частота сердцебиения учащается до 80 - 90 раз. Курение табака способствует выделению надпочечниками гормональных веществ, которые вызывают повышение кровяного давления на 20 - 25%. Это влечет за собой новое увеличение нагрузки на сердце, так как последнее вынуждено затрачивать больше энергии для того, чтобы протолкнуть кровь через уменьшившийся просвет сосудов.



Влияние курения на организм детей.

- Если курение табака опасно для здоровья взрослого человека, то для организма ребенка эта опасность возрастает в несколько раз. Непоправимый вред наносится будущему ребенку, если курит беременная женщина. Исследования, проведенные в разных странах, показали, что масса тела детей, рожденных женщинами, которые курили во время беременности, в среднем на 150 - 240 г меньше, чем масса тела детей некурящих матерей. Подсчитано, что каждый пятый из мертворожденных детей был бы жив, если бы не курили их родители.





- Начинаящие курить подростки делаются раздражительными, малокровными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют. Установлено, что если работоспособность некурящих школьников принять за 100, то у мало курящих она держится на уровне 92, а у много курящих снижается до 77.
- Подростки, как правило, докуривают папиросу до конца, нередко курят окурки, т. е. используют именно ту часть табака, которая содержит больше всего ядовитых веществ.

Итак, что делать?

- Когда курите вы наносите организму удар. Извольте его как-то компенсировать. Если вред организму нанести легче лёгкого, то пользу ему можно принести в основном физической активностью. Для курящего человека особенно ценны виды спорта, где важна выносливость. Несколько километров бега в любом темпе обеспечат хорошую вентиляцию лёгких, к тому же кроссовый бег обладает хорошим общим оздоравливающим эффектом. Ведите здоровый образ жизни, выбросьте сигарету и начните новую жизнь с чистого листа.



ты еще не бросил **КУРИТЬ?**



тогда я иду к тебе...



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**