

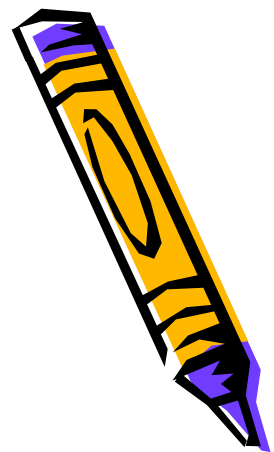


Почему люди курят?



Задачи

- Немного о алкоголе;
- С чего начинается курение?
- Что толкает людей на курение?
- Как реагирует организм на поглощение табачного дыма?



Вред от алкоголя:

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.



Историческая справка о табаке

Табак как представитель дикой флоры был известен еще в древности и в Европе, и в Азии, и в Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказал на людей одурманивающее действие. Об этом свидетельствуют историки, например, Геродот.

О курении упоминается в древнекитайских летописях. Курили и египетские фараоны.

Однако вплоть до средних веков нашей эры курение было лишь частью религиозных ритуалов.

Распространение табачной заразы среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе с членами своей знаменитой экспедиции впервые увидел индейца, «пьющего дым». Со второй половины XVI века курение начало «триумфальное» шествие по странам и континентам.

Но почти сразу же началась борьба против курения. В 1604 вышел труд о «вреде табака», принадлежавший Якову I Стюарту, **королю** Англии. В нем отмечалось, что это «привычка, **противное** зрение, невыносимое для обоняния, вредных для мозга, опасная для легких...»



Вред от курения:

- ✓ Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- ✓ Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- ✓ За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- ✓ Сейчас в Америке считается курить “немодным”.
- ✓ Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- ✓ Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- ✓ Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

31 мая во всем мире отмечают как День без табака.





Зачем нужна тебе
сигарета?

Хочу быть
похожим на
взрослого
мужчину



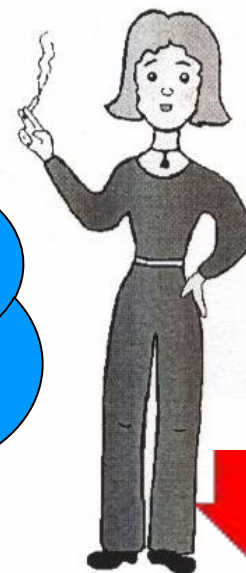
Не хочу
казаться
«белой
вороной»



Курение -
успокаивает мои
нервные клетки

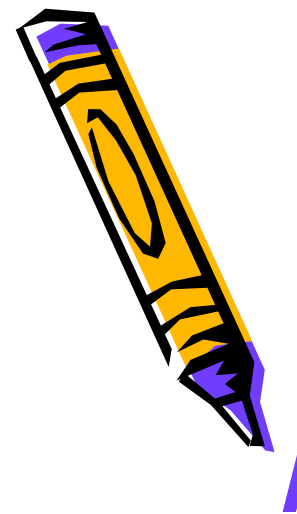
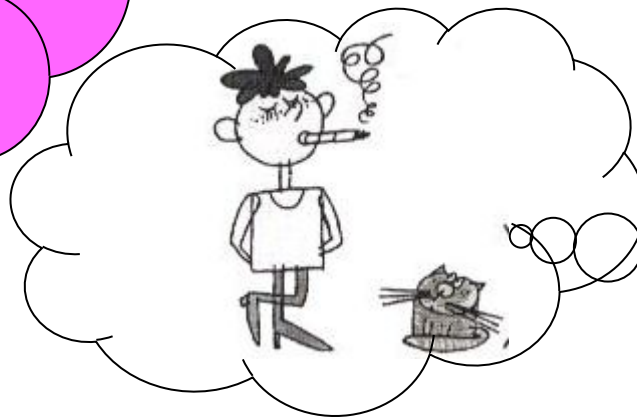
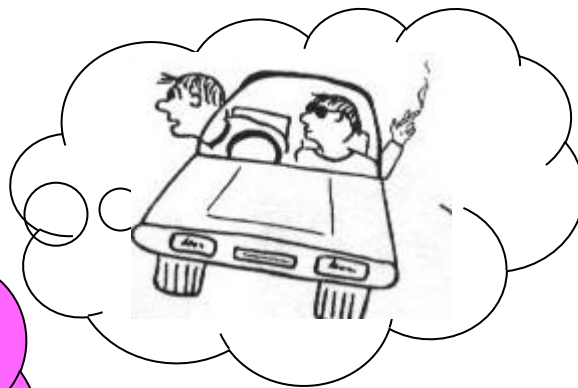


Слышала, что с сигаретой
можно похудеть,
А я с детства «Пышка».
Хочу джинсы узкие надеть.
Такие пухлые не нравятся
мальчишкам



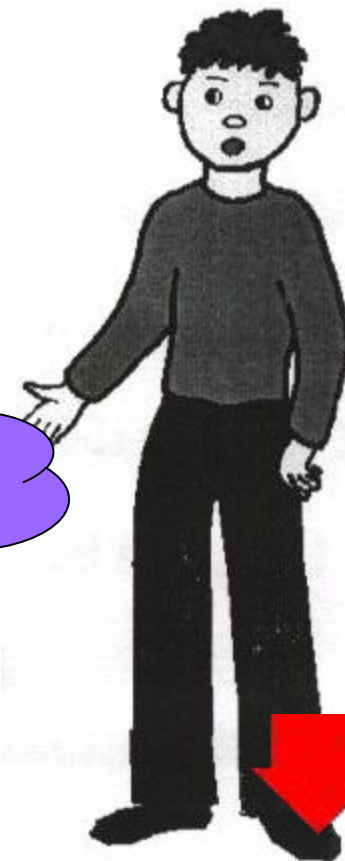


Чем хуже я
людей
«крутых»? Моя
мечта - быть
похожим на
них.



Часто нечем мне
себя занять...

С сигаретой меня
будут уважать!



Как реагирует организм на поглощение табачного дыма?

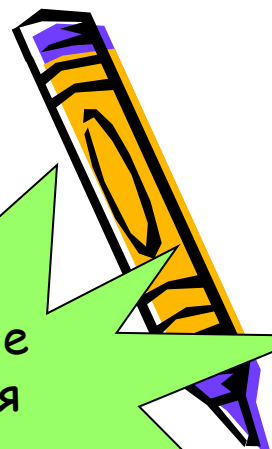
Развитие онкологических заболеваний ротовой полости, гортани, глотки.

Желание выкурить сигарету быстро приводит к никотиновой зависимости

Хронические заболевания легких (бронхит, эмфизема)

Никотин достигает клетки головного мозга и повреждает их

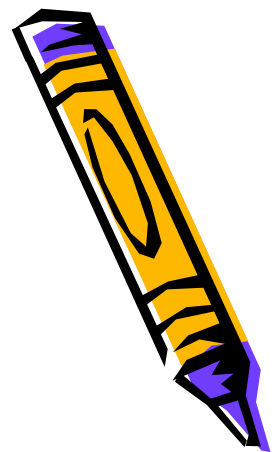
При заглатывании слюны с содержащимися в ней продуктами сгорания табака, в желудок вводятся канцерогены - вызывающие



Курить - сну вредить

«Никотин мешает расслабляться, поскольку стимулирует центральную нервную систему, - утверждает доктор Анколи-Израел. - поэтому любителю сигаретки на ночь труднее заснуть и выспаться».

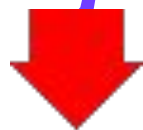
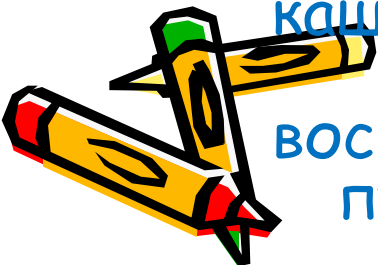
Все кругом говорят, что курение вредно для здоровья. Вы, конечно, не верите, но, если началась бессонница, постарайтесь не курить хотя бы 4 часа перед сном.



Проветривайте свои легкие

В 95 % случаях развитие хронического бронхита причина одна - курение.

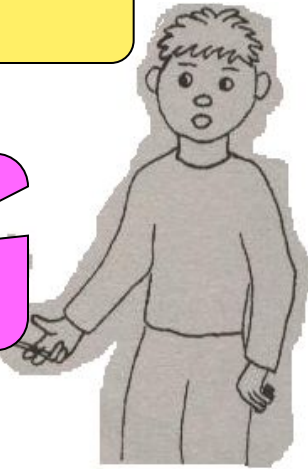
Длительное курение и, возможно, вдыхание сигаретного дыма некурящими выводит из строя защитные реснички - маленькие похожие на волоски выросты клеток слизистые, выстилающей дыхательные пути; движение ресничек помогает оттоку слизи. Если этот «слизисто-ресничный» механизм выходит из строя, мы теряем способность избавляться от образующейся слизи и вдыхаемых бактерий и пыли. В результате начинается сильный кашель, воспаляются и хуже функционируют дыхательные пути, повышается восприимчивость к инфекциям дыхательных путей - от гриппа до воспаления легких.





«Зачем курение тебе?»

«Хочу попробовать - «как все».



«Чтоб повзрослей казаться».



«Просто - поразвлечься!»

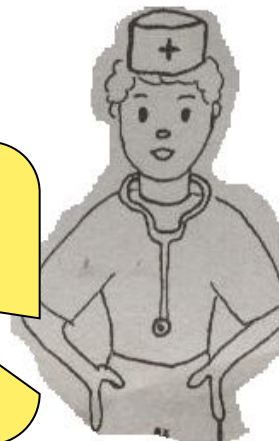


«Ты же знаешь, что табак вызывает язву, рак! А какое вероломство Наносит никотин потомству!»

«А я из любопытства».

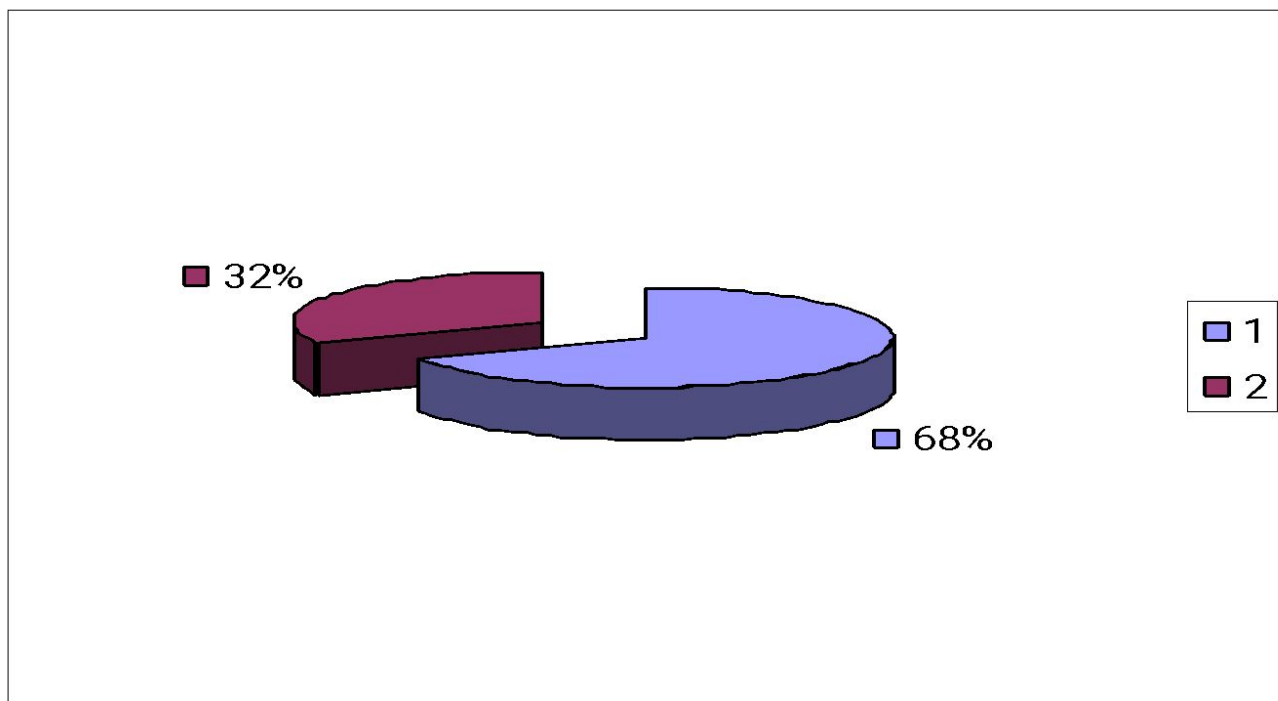


«Ребята, так не годится! Если мил тебе этот свет, Скажи курению «НЕТ»!»

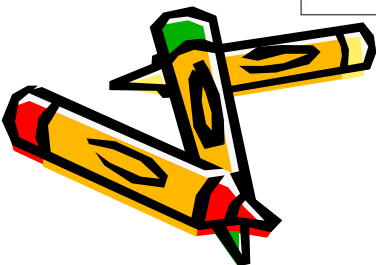


Анкетирование

Мы провели опрос среди учащихся и
выяснили, что



■ Курящие
■ Некурящие



Если ты самостоятельно решил избавиться от курения, предлагаем несколько советов:



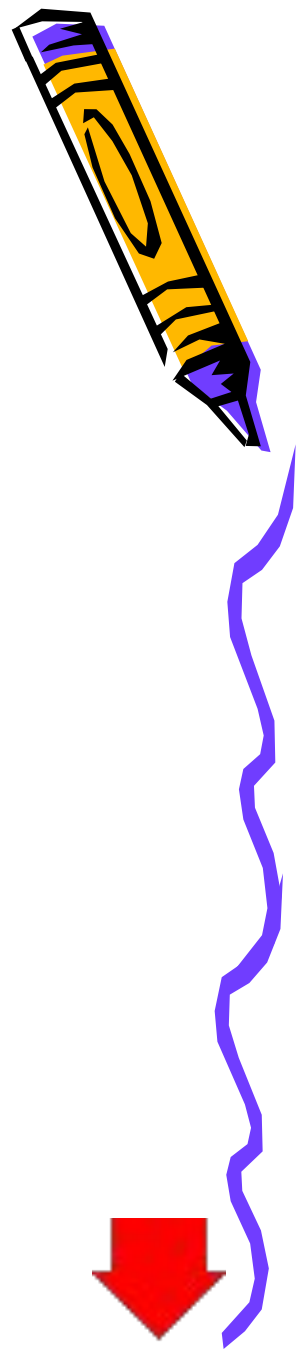
- Покупай сигареты в малом количестве(поштучно), сейчас это можно сделать.
 - Пользуйтесь сигаретами с фильтром.
 - Не носи с собой спички, зажигалки.
- Откажись от угощения чужими сигаретами и не проси сам.
- Прежде чем закурить, сделай 3-5 глубоких вдоха.
 - Не кури натошак.
- Не кури в квартире, побереги здоровье родственников.
 - Постарайся не курить когда курят другие.
- Не кури когда занимаешься чем-то приятным(просмотр фильма, еда и пр.).
 - Посчитай сэкономленные деньги.



«Минздрав
предупреждает...»,
А каждый сам
выбирает:
Хочет он здоровым
быть
Или чахнуть, но
курить.



Проблема курения и
алкоголя была и будет, а
однозначного ответа на
вопрос «Почему люди
курят и пьют?» нет.



Список используемой литературы

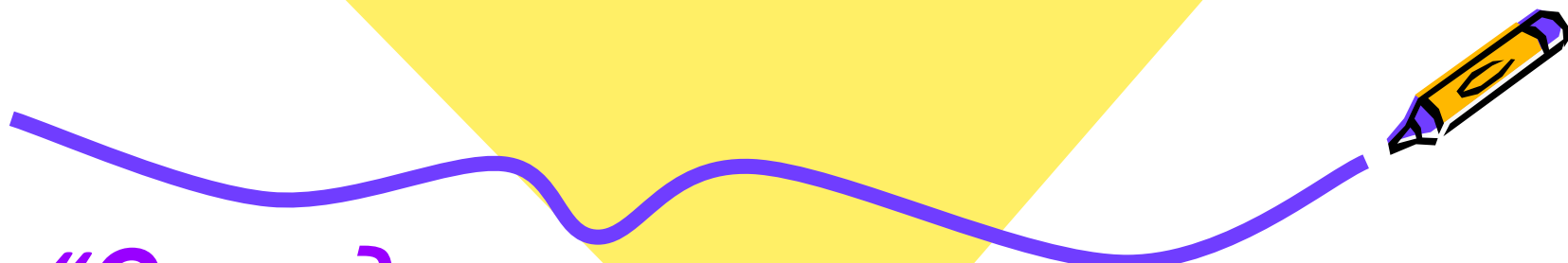


- Домашний доктор советует, как не болеть. Н. Ярошенко/ 2001г. С-Петербург
- Я познаю мир. 1998г Москва
- Буклет. Краевой молодежный социально медико-педогогический центр 1997г. Хабаровск
- Основы медицинского здоровья. 2000г. Москва





**БЛАГОДАРИМ ЗА
ВНИМАНИЕ !!!**



**“С людьми живи в мире, а с
пороками сражайся”!!!**