
Проектная работа на тему:

«Здоровье учащихся в руках самих учащихся»



(или вся правда о табаке)

Выполнил ученик 9 «А»
класса ГОУ СОШ №220

Кононов Валера
Руководитель учитель
информатики
Хорбатова М.В.

Цель проекта: пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к здоровью.

Задачи проекта:

- Повысить уровень образования школьников в области культуры здоровья.
- Способствовать развитию творческой активности, осознанности у школьников по формированию позитивного отношения к своему здоровью.
- Способствовать расширению мировоззрения по формированию здорового образа жизни молодого поколения.



Курение – это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез. Курение – одна из наиболее распространённых привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и некурящей части. Для первой части проблемой является бросить курить, для второй – не «заразиться» привычкой курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.



Не надо
курить,
родители!



Во – первых, посмотрим откуда берет начало курение табака.



Начнём с Колумба

- Экипаж Колумба получил табак в качестве подарка от Американских индейцев. И первым Европейцем,



Columbus

попробовавшим табак (и впоследствии пристрастившимся к нему), был член экипажа Колумба Родриго де Херес. По возвращении в Испанию за курение он побывал в тюрьме. Строгая испанская инквизиция того времени объявила курение происками дьявола и упрятала первых курильщиков за решетку.

- Своему широкому распространению табак обязан популярности, как лекарственное средство: его использовали в виде компрессов и нюхательного порошка. Считалось, что он способен излечивать головную боль, простуду и даже инфекции.





В 16 веке французский посол в Португалии Жан Нико (отсюда "никотин") отправил табак Французской королеве Екатерине Медичи в подарок, как целебное средство от

мигрени. Вскоре после этого мода на нюхательный табак распространилась по всей Франции и далее по всей Европе. Табак и курение стали пользоваться спросом у аристократов. Король Пруссии Фридрих Первый устраивал при германском дворе курительные торжества. А его сын Фридрих-Вильгельм Первый даже основал "Табак-коллегию".

В России табак стал популярным при Петре Первом, который пристрастился к нему во время пребывания в Голландии.

Во-вторых!



Курение способно не только спровоцировать рак легких, но и подстегнуть рост уже существующих опухолей. Согласно одной из теорий, никотин из сигаретного дыма может стимулировать деление и размножение раковых клеток в легких.

Курить или не курить?

В листьях табака содержится

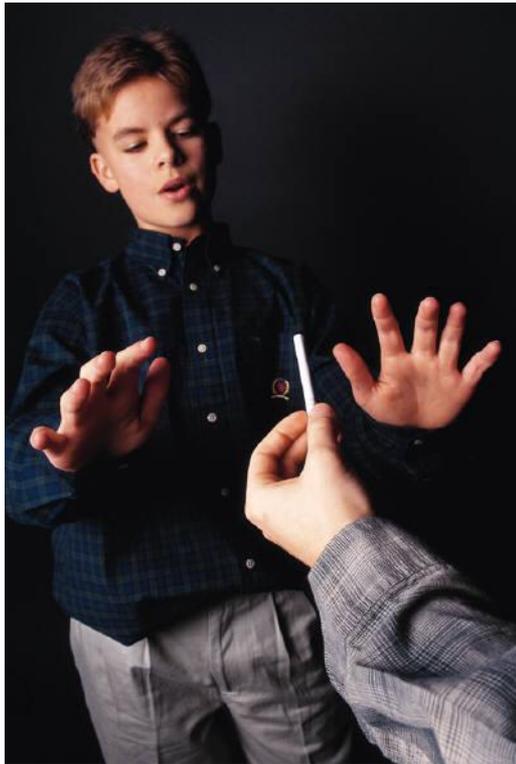
**один из самых ядовитых
растительных алкалоидов -**

НИКОТИН.

**Никотин вырабатывается в корнях
растения и оттуда поступает в другие
части,**

**в том числе и в листья. Разные сорта
табака содержат**

от 0,3 до 7% никотина.



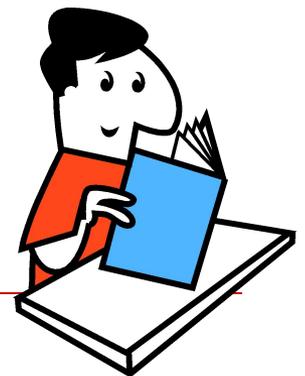


Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) считает курение одной из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. По данным международной организации, ежегодно от связанных с курением болезней умирают **более 5 миллионов человек**. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик, причем каждый десятый из них - россиянин.



Как не парадоксально, о вреде курения человечество узнало только в 50-х годах XX века, а до этого даже врачи были на сто процентов уверены, что табак абсолютно безвреден. Впрочем, смутное подозрение, что детям лучше все таки не злоупотреблять никотином, закрадывалось. Не зря в середине 1920-х годов молодое советское правительство выпустило агитационный плакат с предупреждением:

«Курящие школьники учатся хуже некурящих».



SMOKING
KILLS

© 1997 by the American Heart Association. All rights reserved. Printed in the U.S.A.

Всё плохо!!

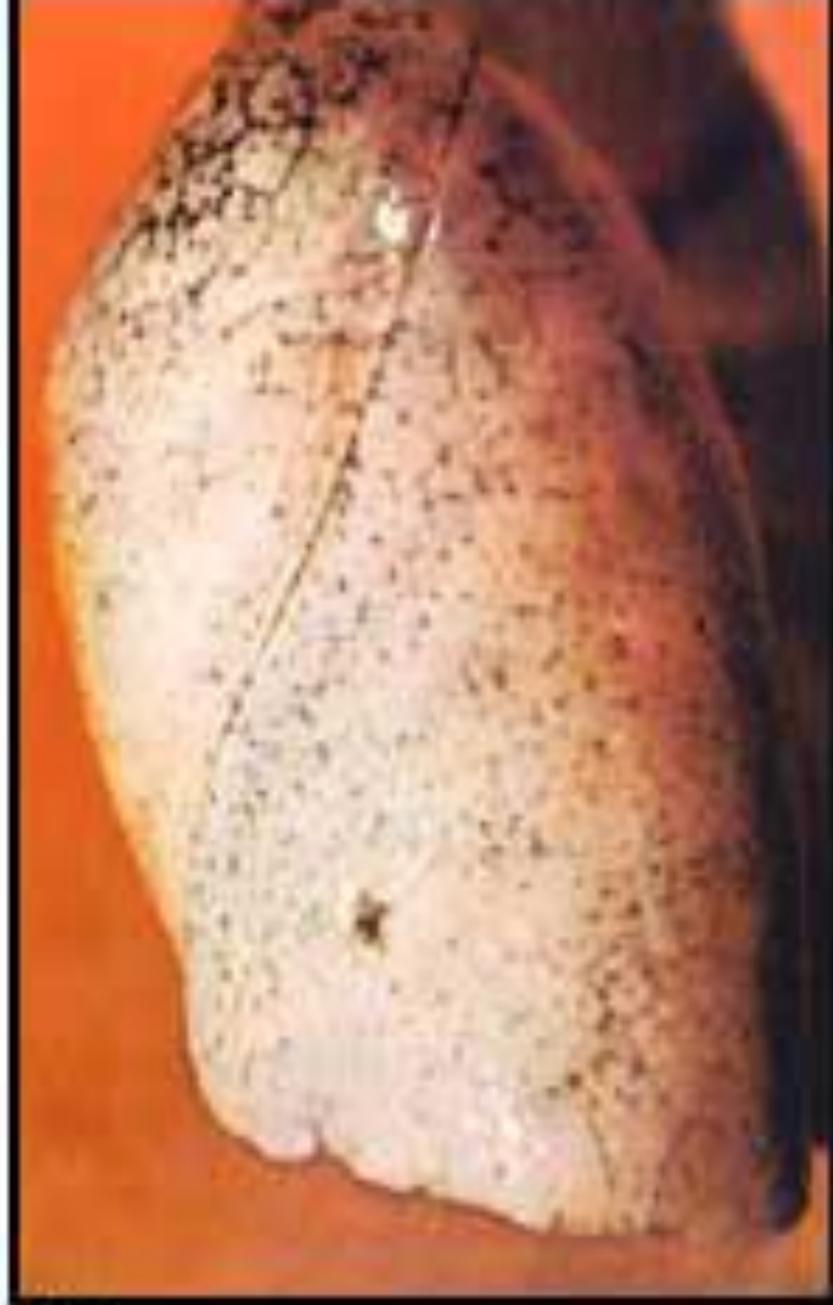


- **Курение и сердечно-сосудистая система.**
- Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за

блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.

- Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце расширяется и повреждается.
- Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. Как следствие, инфаркт миокарда.
- У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4-5 раз выше, чем у некурящих. Если при этом у курильщика повышенный уровень холестерина в крови и высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз.
- **ИНФАРКТ МИОКАРДА** - сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм венечных артерий). Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс, повышение температуры, изменения крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.





Здоровая ткань легкого

Photo courtesy of the American Lung Association



Больная ткань легкого

Photo courtesy of the American Lung Association







А теперь о хороших новостях!

После того, как вы бросите курить:

- ❑ Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель.
- ❑ Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.
- ❑ Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).
- ❑ Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.
- ❑ Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.





ЗАДУМАЙСЯ, ТЫ ХОЧЕШЬ
КУРИТЬ???????





Скажи, что самое
главное для
здорового образа
жизни!!!

**Конечно,
СПОРТ!!!!!!**

