

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ  
«ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА ГОРОДА ЕЛЬЦА»  
ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА-ФИЛИАЛ №1 ИМ. А.С. ПУШКИНА

12+

# ЕСТЬ ТЕМА...

МЕДИАДАЙВИНГ

2020



31 мая – Всемирный день без табака

31 мая во всех странах мира, в том числе в России, проводят День без табака. Всемирный день без табака отмечается с 1988 года по инициативе Всемирной Организации Здоровья. Эта дата важна для всех тех, кто борется с курением и хочет бросить пагубную привычку, и тем, кто ведет осознанный здоровый образ жизни. Также про торжество не забывают наркологи, активисты, педагоги и библиотекари. Тема этой медиабеседы – вред никотина для организма человека.



## Борьба с курением

**18 ноября** – Международный день отказа от курения

**31 мая** – Всемирный день без табака



Каждый год табак губит около 5 млн человек на Земле. Курение – это своего рода эпидемия, но которую возможно предотвратить. Курение – это бич современности, причем эта глобальная проблема значительно «помолодела». Если раньше с сигаретой можно было увидеть взрослого мужчину, то сегодня каждый третий подросток имеет острую никотиновую зависимость. В равных соотношениях курят парни и девушки, причем не до конца понимают, насколько вредная эта «взрослая» привычка.



В столь юном возрасте курение особенно опасно, поскольку такое увлечение может остаться на всю оставшуюся жизнь и сделать человека зависимым от никотина если не навсегда, то очень надолго. Кроме того, не совсем правильный образ жизни может привести к обострению хронических болезней, которые имеют страшные последствия. Вспомнить хотя бы ужасающие картинки, изображенные на всех пачках сигарет. На сегодняшний день курение – это давно не модно, но дети и подростки продолжают делать свою первую затяжку. К обычному курению добавились курительные смеси, снюсы, вейпы, электронные сигареты, кальяны. Многие считают, что все эти заменители обычной сигареты совсем безвредны, но это ошибка, ценой которой часто становится жизнь.

## Способы курения

Сигарета



Электронная сигарета,  
вейп



Кальян



# ВРЕД КУРЕНИЯ



## Память

Согласно многочисленным исследованиям, был установлен факт, что от курения страдает память, и нарушается концентрация внимания. Для школьника это самые критичные аргументы, поскольку при таких проблемах говорить о прилежной учебе не приходится, а значит – светлое будущее попадает под большой вопрос. Однако это далеко не все опасности, которые поджидают молодой организм в случае острой никотиновой зависимости. Как сообщают медицинские сотрудники, отрицательный эффект сигарет негативно отражается на работе всех внутренних органов и жизненно важных систем.

## Действие никотина на МОЗГ



- Отмечено, что табак вредно действует в первую очередь на нервную систему. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Нет ни одного органа который бы не разрушал никотин.

## Здоровье глаз и острота зрения.

Поскольку никотин повышает внутриглазное давление, юный пациент попадает в группу риска заболевания глаукома, которое в дальнейшем негативно скажется на зрении и обеспечит его существенную посадку. При этом снижение остроты зрения зачастую имеет необратимый характер и может быть исправлено лишь операционным путем.

## Влияние курения на зрение

Под воздействием тысяч токсинов и других вредных элементов табачного дыма, поражаются сосуды глаз. Их закупорка может привести к нарушению снабжения органов зрения кровью и необходимыми элементами, а зрительный нерв оказывается в зоне поражения.



## Органы слуха

Табачные изделия способствуют стремительному разрушению клеток слуховой коры, в результате чего не исключается угнетение функции слуха, рассеянность слухового восприятия, отсутствие нормальной реакции на внешних раздражителей.

## Вред курения на органы слуха

- Яды табака действуют и на органы слуха. У многих курильщиков наблюдается снижение остроты слуха. От постоянного воздействия токсичных веществ начинается хроническое воспаление носоглотки, переходящее на ходы соединяющие носоглотку с барабанной полостью. Одновременно происходит утолщение барабанной перепонки и снижение подвижности слуховых косточек.

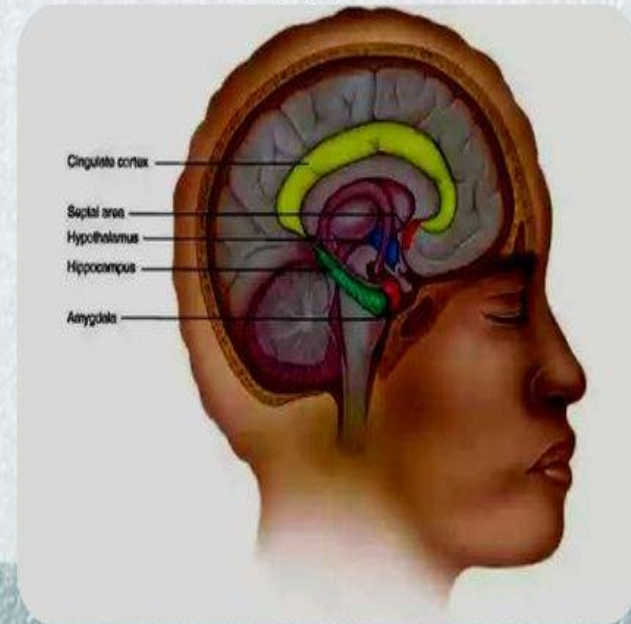




## Нервная система

Нервная система под воздействием никотина может вести себя самым непредсказуемым образом, например, подростку может быть присуща повышенная активность и эмоциональность, но также не исключены приступы хандры и депрессии.

Яды табачного дыма особенно воздействуют на центральную нервную систему. В результате мозг снижает деятельность, развивается сужение сосудов, ухудшается его питание. Результат – головные боли, бессонница, утомляемость.



## Кожный покров

Состояние кожи неразрывно связано с образом жизни подростка. Кожные покровы курильщика нуждаются в остром лечении угревой сыпи, акне и себореи, а также им свойственна чрезмерная сухость, пятна пигментации и нарушение работы сальных желез.

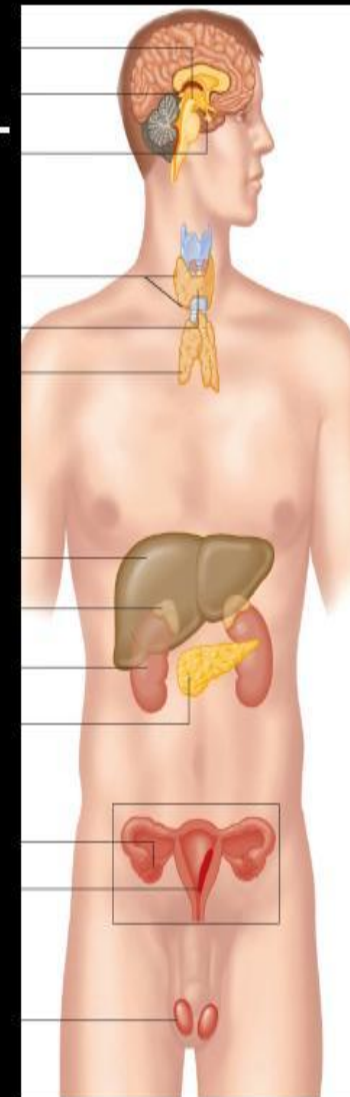


## Эндокринная система.

При курении в организме подростка происходят серьезные нарушения в работе щитовидной железы. Как известно, дисфункция этого важного органа может привести к гормональному сбою, от которого страдает не только эндокринная, но и другие внутренние системы подросткового организма.

## Эндокринная система -

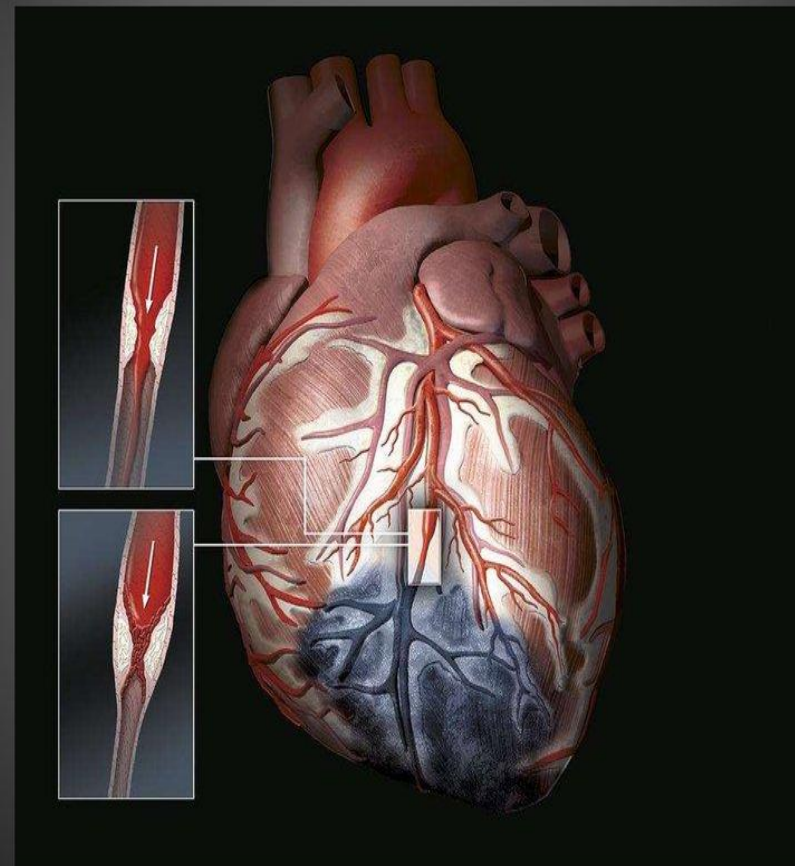
- Совокупность основных желез внутренней секреции, согласованная деятельность которых обеспечивает (совместно с нервной системой) регуляцию всех жизненно важных функций организма
- Эндокринные железы вырабатывают *гормоны*



## Сердечно-сосудистая система

Как правило, все заядлые курильщики – это хронические сердечники – гипертоники, а объясняется такая закономерность быстрым износом миокарда, спазмами сосудов, потерей эластичности капилляров, формированием атеросклеротических бляшек и повышением объема мышечных волокон сердца.

## Сердце курильщика



## Легкие

Это первый орган человека, который в большей степени страдает от регулярного поступления никотина. Сначала подросток испытывает затрудненное дыхание при минимальных физических нагрузках, а потом жалуется на затяжной сухой кашель и одышку. Во взрослом возрасте «первенство по раку легких» отдано как раз заядлым курильщикам.



# Как долго ты будешь жить




Так что теперь вполне очевидно, насколько опасную игру затеяли подростки, которые в столь юном возрасте пристрастились к табаку.

Опять-таки, стоит вернуться к главному вопросу, а оно того стоит?

**Выбор за тобой**

**КУРИТЬ ИЛИ  
НЕ КУРИТЬ?**





**МЫ**  
**ВЫБИРАЕМ**  
**ЖИЗНЬ**





# ИСТОЧНИКИ

[https://zen.yandex.ru/media/id/5ab11546a815f1a7b2923264/vsemirnyi-den-bez-tabaka-2019-g--ugroza-tabaka-5cf15a5f93541700ae2bc08a?utm\\_source=serp](https://zen.yandex.ru/media/id/5ab11546a815f1a7b2923264/vsemirnyi-den-bez-tabaka-2019-g--ugroza-tabaka-5cf15a5f93541700ae2bc08a?utm_source=serp)

<https://sairon.ru/kurenie/kurenie-podrostkov>

<https://bigpicture-ru.turbopages.org/s/bigpicture.ru/?pcgi=p%3D394767>



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Презентацию подготовила Потанина Л.Ю.,  
заведующий детской  
библиотекой-филиалом №1 им. А.С. Пушкина