

**« Курение – это привычка, отвратительная для взора, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких ».**

**Король Джеймс Первый 1604г.**



**« Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации »**

**О. Бальзак**

# Почему подростки начинают курить?

- Возникает желание быть похожим на взрослых.
- Опасные последствия курения в молодости не пугают, молодые люди уверены в своём бессмертии.
- Много зависит от людей, которые окружают : они либо курят, либо нет.

И тогда молодой человек под их влиянием либо курит, либо нет.

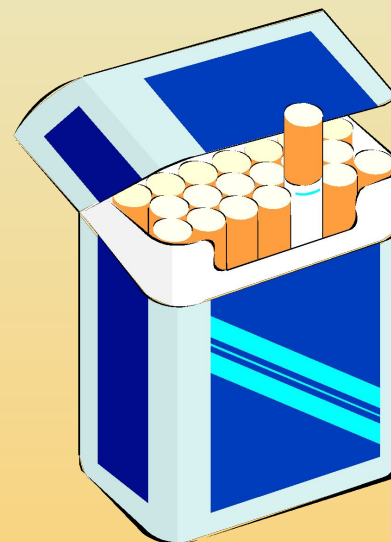


# Почему девочки начинают курить?

Девочки бывают недовольны своей комплекцией, начинают курить, чтобы похудеть. А в результате получают все признаки курильщика: грубый голос, серый цвет лица, жёлтые зубы и все сопутствующие курению заболевания (некоторые из заболеваний ещё больше увеличивают вес).



# Жить или курить?



# Признаки начинающего курильщика



- ❖ Кашель
- ❖ Головокружение
- ❖ Тошнота, доходящая до рвоты
- ❖ Сильная головная боль

По утрам, как правило, появляется сильный кашель.



**НИКОТИН** - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.



## Задача

В сигарете содержится 0,9 мг никотина, из которых 25 % вдыхается в лёгкие. Сколько мг никотина попадает в лёгкие? Результат округли до десятых.



# Содержание табачного дыма

В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства.

• Вредные вещества:

- никотин
- эфирные масла
- угарный газ
- углекислый газ
- аммиак
- табачный дёготь
- полоний – 210
- сероводород
- синильная кислота и др.



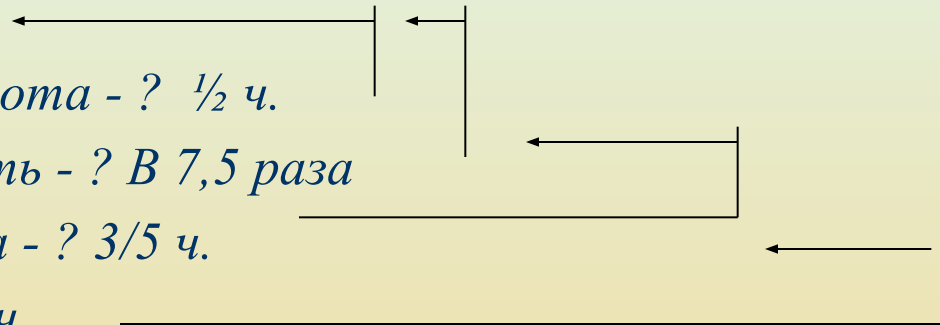


## Задача.

*В табачном дыме одной сигареты содержится много ядовитых веществ, разрушающих организм. Определите процентное содержание самых ядовитых веществ – синильной кислоты, табачного дёгтя, окиси углерода, полония, - в одной сигарете, если никотина 2%, а синильная кислота составляет  $\frac{1}{2}$  часть никотина, табачного дёгтя в 7,5 раз больше, чем никотина, окись углерода составляет  $\frac{3}{5}$  от количества табачного дёгтя, полоний составляет  $\frac{2}{3}$  от количества окиси углерода.*

## Решение задачи:

- Никотин - 2%;
- Синильная кислота - ?  $\frac{1}{2}$  ч.
- Табачный деготь - ? В 7,5 раза
- Окись углерода - ?  $\frac{3}{5}$  ч.
- Полоний - ?  $\frac{2}{3}$  ч.



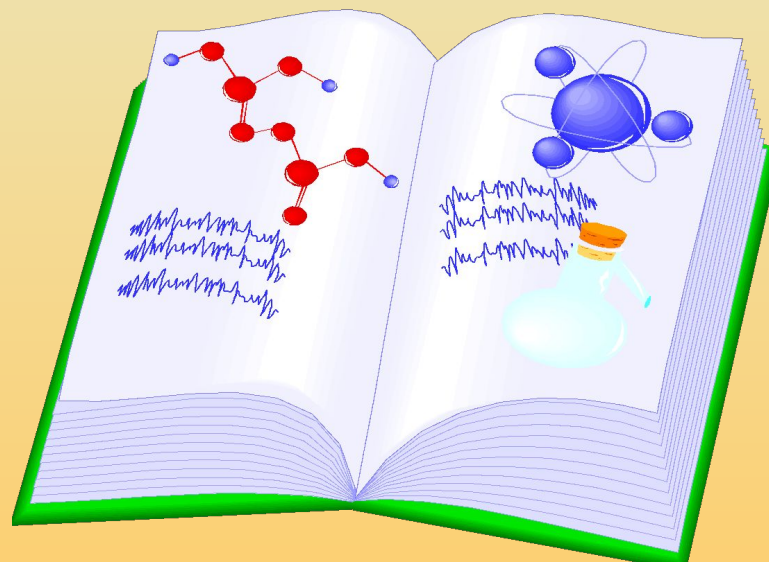
- Решение.
- 1)  $2 * \frac{1}{2} = 1\%$  - синильная кислота.
- 2)  $2 * 7,5 = 15\%$  - табачного дегтя.
- 3)  $15 * \frac{3}{5} = 9\%$  - окиси углерода.
- 4)  $9 * \frac{2}{3} = 6\%$  - полония.
- Ответ: 2%; 1%; 15%; 9%; 6%.



## Заполни таблицу

# «Влияние курения на организм человека»

Заболевание	Дыхательная система	Кровеносная система	Пищеварительная система	Нервная система	Мочеполовая система	Опорно - двигательная система	Органы чувств	Кожа	Железы внутренней секреции	Обмен веществ
Поражение при курении										



# Дыхательная система

**Хронические заболевания** дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок.



**Туберкулез легких** (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики)

**Рак легких** (почти 97% больных раком – курильщики,

**Рак гортани** (в 6 – 10 раз больше).



# Пищеварительная система

Развивается кариес;

Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;

Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (**парез**) кишечника ведет к смерти;

Развивается хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки (в 10 раз чаще);

Приводит к циррозу печени;

Развивается рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы.



# Кровеносная система

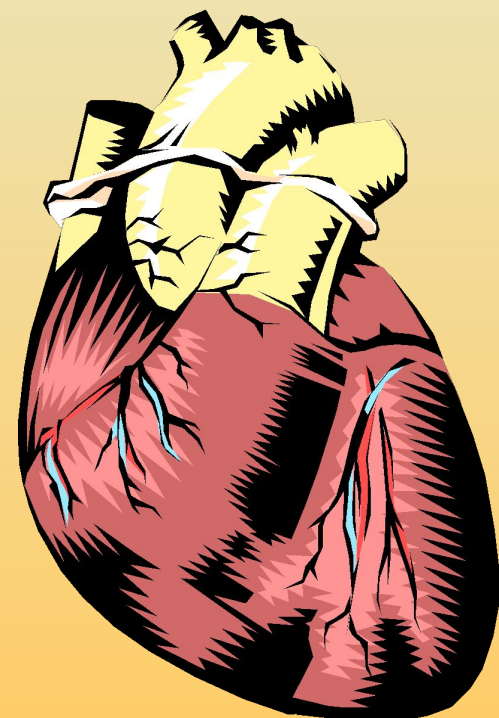
Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;

Стенокардия у курильщиков чаще в 13 раз;

Инфаркт миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);

**Острый инфаркт миокарда** ( у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).

Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния мозга.



# Нервная система

Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их. Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).

Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.

Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).



# Мочеполовая система

Развитие хронических болезней мочевого пузыря, вплоть до рака мочевого пузыря;

Рак почек.

Патологии при родах.

Выше процент мертворожденных детей.

Чаще других курильщицы не могут родить детей.

Рак матки.

Бесплодие.





# Опорно-двигательная система

Ухудшение кровоснабжения из-за спазма кровеносных сосудов приводит к снижению работоспособности мышц (может привести к самопроизвольной гангрене конечностей).

**Эндартериит** - перемежающаяся хромота, часто требующая **ампутации ног**.

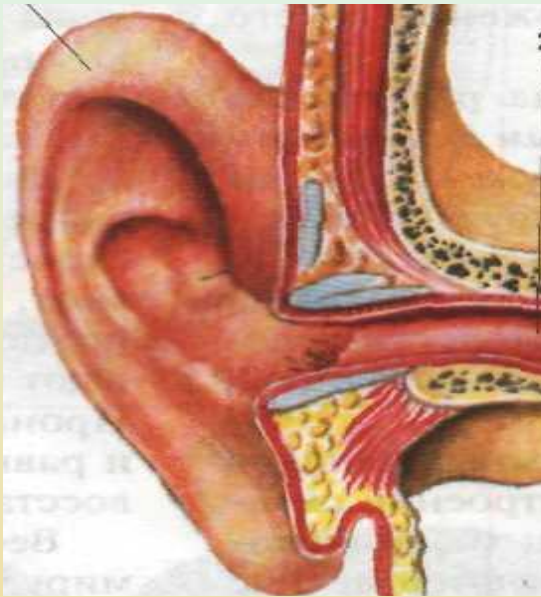
Никотин действует как яд курара, парализующий мышечную систему (страдает каждый 7 курильщик )



# Органы чувств

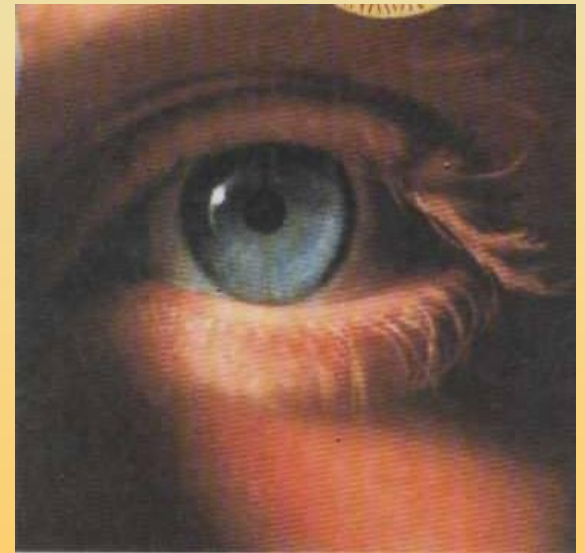
## Уши

поражает нервы и сосуды уха,  
что может привести  
к снижению слуха



## Глаза

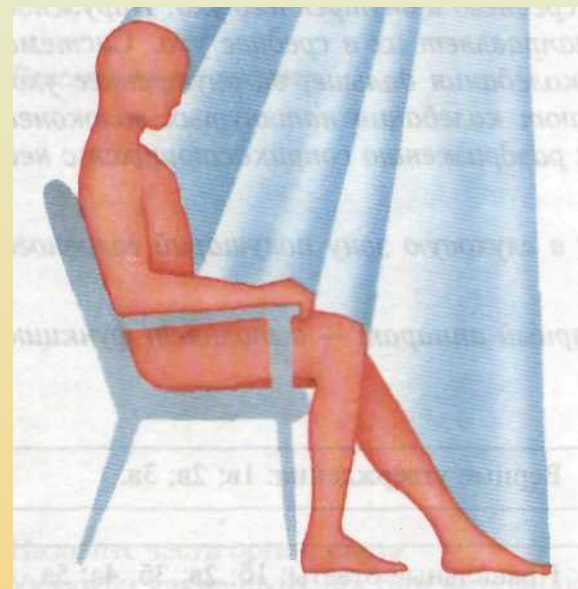
делает глаза красными  
и может служить причиной  
снижения зрения



# Кожа

Преждевременное старение кожи, сухость, землистый оттенок, бледность, морщины, дряблость. Кожа теряет свою эластичность и свежесть.

Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше ровесниц.



# Железы внутренней секреции

Нарушаются нормальные функции всех желез, развивается сахарный диабет.

## Обмен веществ

Снижается, развивается витаминная недостаточность.











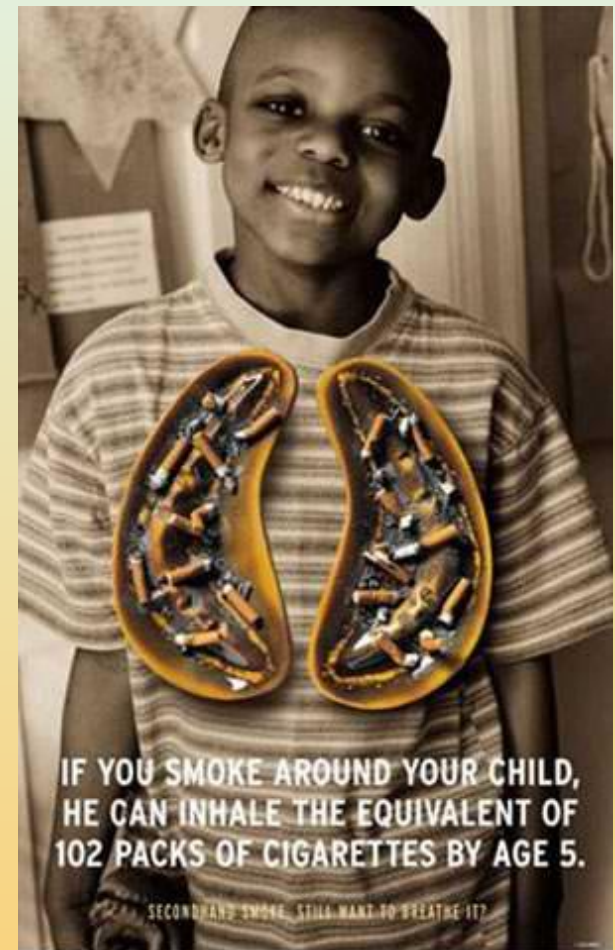
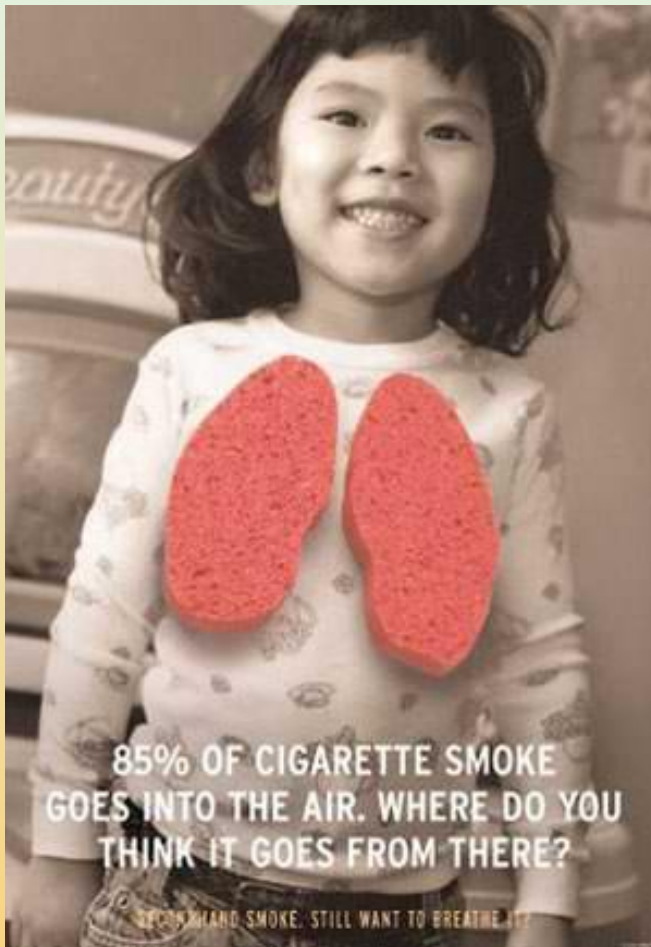


## Задача

*Известно, что в среднем 80% курящих страдают заболеванием лёгких. Найдите количество больных, если в посёлке примерно около 2400 человек и  $\frac{5}{12}$  из них курят.*



**Если взрослые "обкуривают" своего ребенка,  
к пяти годам он вдыхает дыма эквивалентно 102 пачкам сигарет.**



**В семьях курильщиков некурящие члены семьи в среднем на 20% чаще  
заболевают раком желудка, на 35% раком легких,  
чем в семьях, в которых не курят.**

В комнате площадью 50 кв. м., где выкуривают 6 сигарет за 1 час, некурящий человек получает такую же дозу никотина и других табачных ядов, как будто он сам выкурил 1 сигарету. Ежегодно фиксируется до 1 млн. случаев бронхиальной астмы у детей, родители которых курят. У детей, в семьях которых есть активные курильщики, почти втрое выше уровень тяжелых аллергических реакций.



## Задача

*Известно. Что из 50 школьников курят 6 человек, пробовали курить 23 ученика, семей, где курит папа 33,*

*Выясните:*

- Сколько % учеников являются постоянными курильщиками?*
- Сколько % учеников подвергаются пассивному курению дома?*





Какой выбор сделаете вы?

**«Жить или курить?»**

Мы желаем вам, ребята.  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
Невозможно без труда.  
Всем известно, Всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.

**Мы против курения!**

**Мы за здоровое  
поколение!**