



**Исследовательский проект
по ОБЖ**

на тему: «КУРЕНИЕ»

**выполнил учащийся 10 класса
МКОУ «Кармановская средняя общеобразовательная
школа Железнодорожного района Курской области»
Арестов Максим**

руководитель: Дробязко Олег Николаевич

Цели проекта:

- Выявить причину вредной привычки
- Познакомиться с составом табачных изделий
- Выяснить последствия курения
- Исследования социологов
- Пути избавления от вредной привычки

Причины курения

- Общество
- Государство
- Слабость воли
- Отсутствие собственных понятий о добре и зле
- Отсутствие знаний о собственном организме
- Пустое поклонение моде

Актуальность проблемы

Курить
или
не курить?

Исследовательская работа по направлениям:

- 1-е: поиск информации о содержании вредных веществ в сигарете.
- 2-е: последствия курения, заболевания.
- 3-е: поиск статистических данных

Состав вредных веществ в табачных изделиях

- При курении под влиянием высокой температуры из табака При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди них особенно опасен бензопирен — стопроцентный канцероген («канцер» — по-латыни — рак).

По данным американских исследователей **в табачном дыме** значительное количество **полония-210**, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь **дозу облучения** в семь раз больше установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин — это наркотик. Только так его именует высший орган мировой медицины — Всемирная организация здравоохранения. А это означает, что с каждым годом тебе будет всё труднее. Табак, сужая сосуды, не только вызывает усиленную работу сердца, но и ухудшает и разрушает деятельность многих систем организма.



Последствия курения

- Никотин сужает капилляры, что ограничивает приток крови к коже и может стать причиной массы неприятностей — к примеру, появления темных кругов под глазами. К тому же кожа не справляется с выведением шлаков: сигаретный дым и смолы лишают ее необходимых питательных веществ.

Результат — тусклый нездоровый цвет лица и преждевременные морщины.

- **Волосы, пахнувшие дымом, прокуренные зубы, нездоровый цвет кожи, табачный запах изо рта, грубый голос... Все это - негативные последствия курения. А так как внешние проявления - лишь последствия внутренних изменений, сразу можно сделать вывод, что курильщик - нездоровый человек. К тому же, загрязнение окружающей среды - тоже одно из негативных последствий курения.**

- **правильное дыхание - одна из основ здоровья. Позднее мы узнали, что горячий табачный дым разрушает зубную эмаль, что в конце концов, оканчивается кариесом. Ещё известно, что у курильщика на внутренней поверхности щёк могут появиться злокачественные образования...**

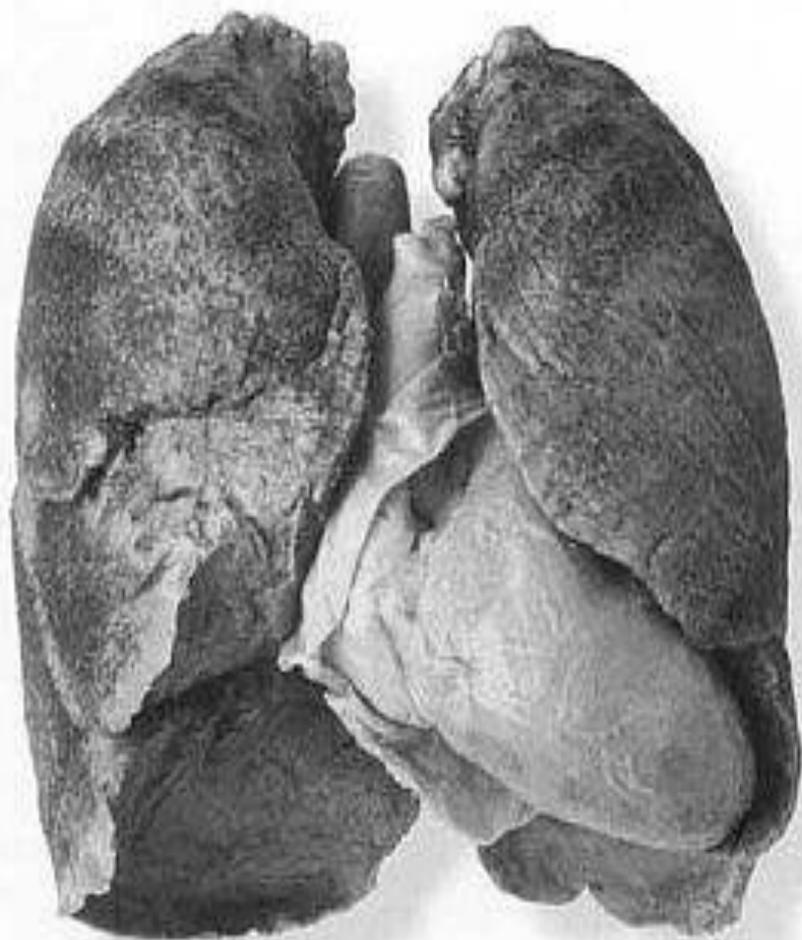
- 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет;
- каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни;
- злостные курильщики заболевают раком лёгких в 30 раз чаще, чем некурящие.

Так выглядят лёгкие здорового человека и курильщика

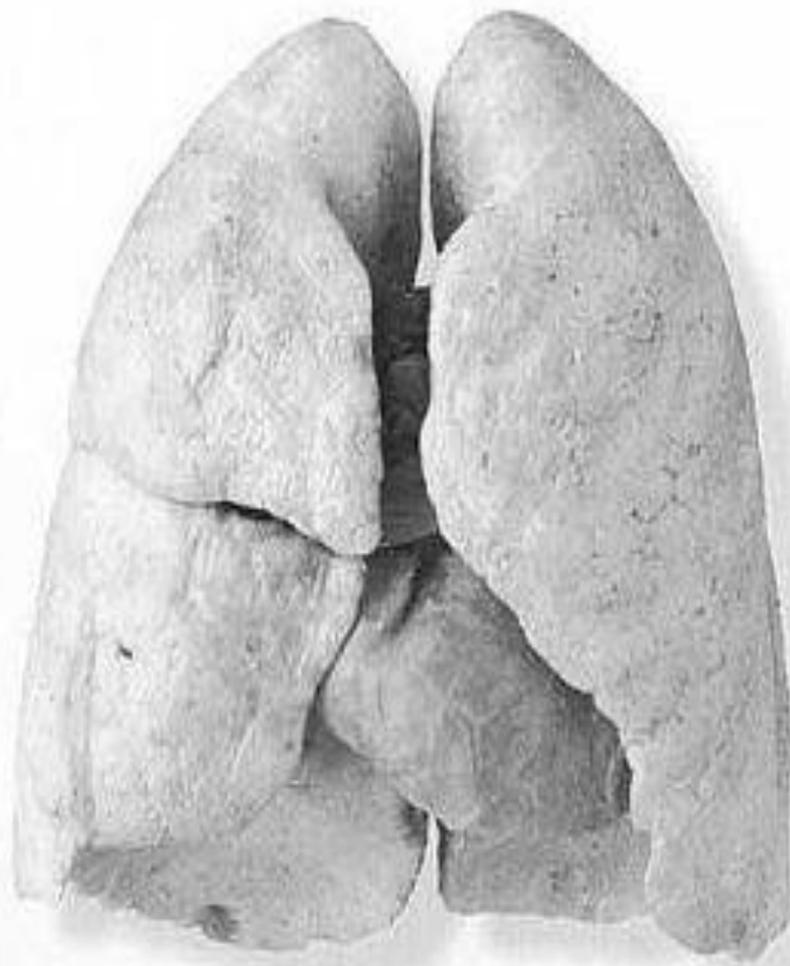


Последствия курения





Куритъ-это криво!!!



Да конечно :)

Исследования социологов

«Почему вы курите?»

- 60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам.
- Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и соответственно три варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.
- **Вопрос первый:** «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?» — 4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно.
- **Вопрос второй:** «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?» — 1% положительно, 15% безразлично, 84% отрицательно.
- **Вопрос третий:** «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?» — Буря протестов! Из 256 только двое ответили, что им всё равно. Остальные категорически возразили.



Пути избавления от вредной привычки



- Сила воли;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Занятие спортом;
- Занятия с психологом;

«Чтобы сохранить здоровье, надо знать о себе очень много». Здоровье человека — плод использования глубоких познаний, который можно получить только в процессе образования.

Авиценн.

«Курение — медленное самоубийство».

«Курение или здоровье?
Выбирайте сами!»