

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 17

Курение

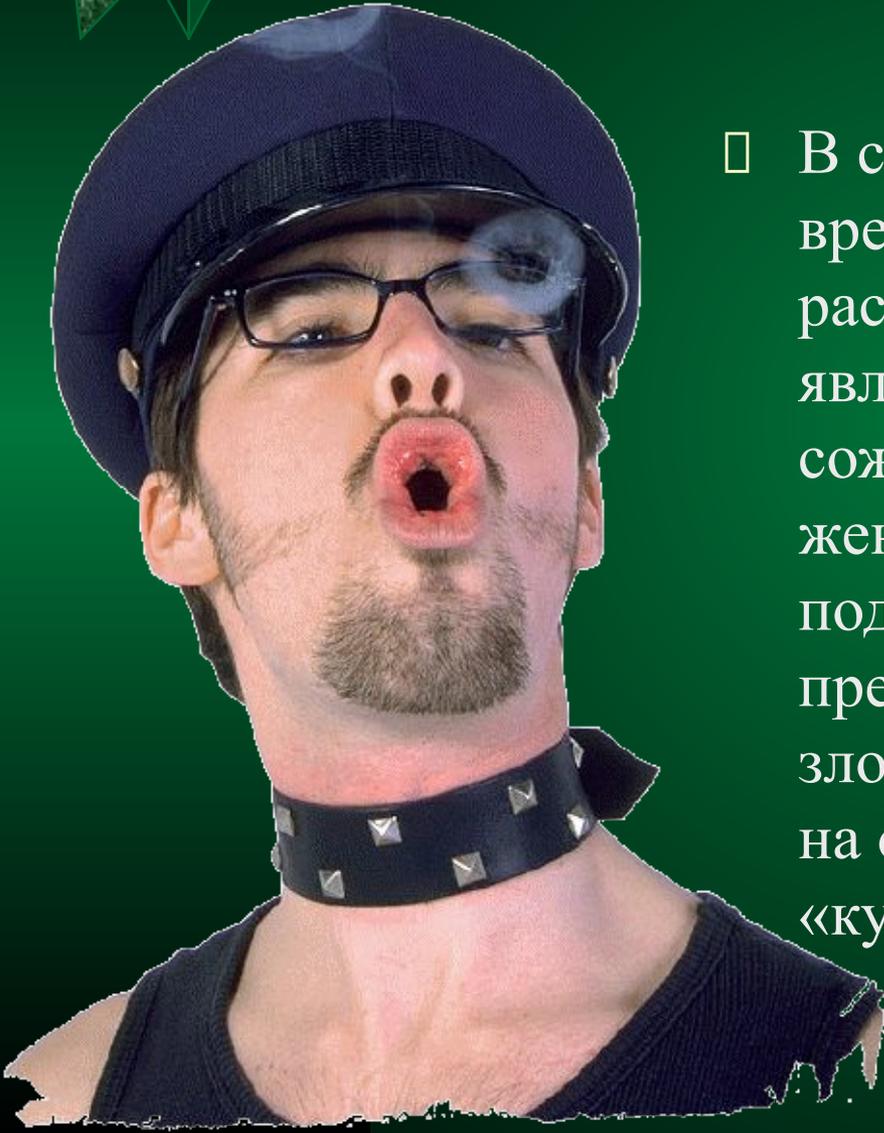
Причины и следствие

Выполнили ученики 8б класса
2013 год



Курение – социальная проблема

- В социальном отношении менее вредной, чем пьянство, но зато более распространённой привычкой является курение. Курят, к сожалению, очень многие: мужчины, женщины, пожилые люди, подростки. Однако далеко не все представляют себе, какое большое зло курение, как пагубно действует на организм никотин, этот «культурный» яд.





В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:

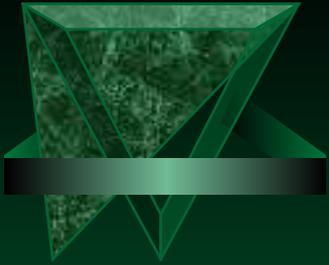


- *Никотин*
- *Углекислый газ*
- *Окись углерода*
- *Синильная кислота*
- *Аммиак*
- *Смолистые вещества*
- *Органические кислоты и другие.*

НИКОТИН – ЯД!

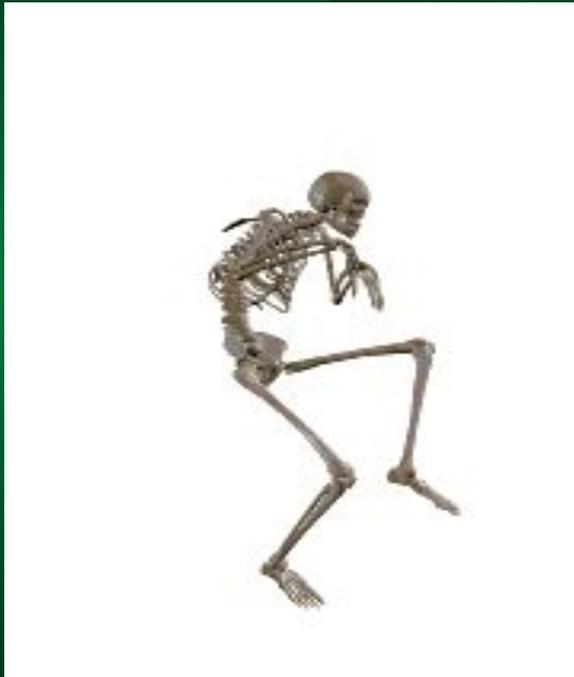
- У начинающего курильщика даже одна выкуренная папироса может вызвать острое отравление, для которого характерны: тошнота, бледность, холодный пот, общая слабость, учащение пульса, головокружение, шум в ушах. Дым от 25 папирос содержит около двух капель чистого никотина, то есть такое количество яда, которого достаточно для того, чтобы убить собаку. Мышь погибает моментально, если ей впустить в глаз одну каплю никотина.





Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие

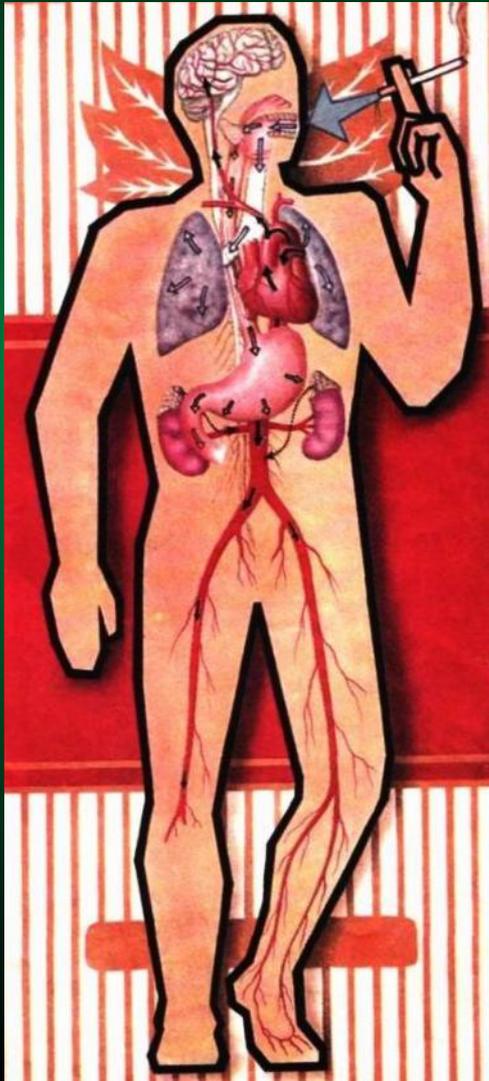


в **13** раз чаще заболевают
Стенокардией,

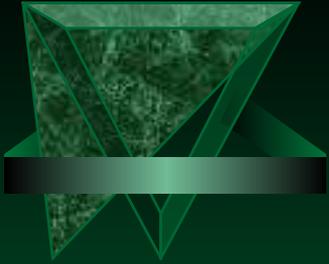
в **12** раз - *Инфарктом миокарда,*

в **10** раз - *Язвой желудка.*

*Курильщики составляют **96 - 100%** всех больных Раком легких.*



- Под влиянием курения снижается острота зрения. Снайпер, который из 100 возможных выбивал 96 очков, после выкуривания нескольких сигарет выбил только 40 очков.
- Несовместимы спорт и курение. Значительные физические нагрузки при тренировках, соревнованиях усугубляют тяжесть последствий курения. Сердечная мышца у спортсмена-курильщика ослаблена. Под действием никотина ухудшается координация движений, уменьшается их точность.

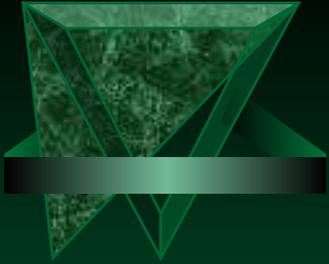


- 1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет

Причины курения

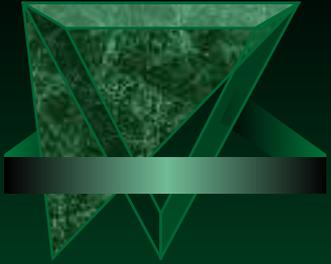


- Детям свойственно подражание взрослым. Причиной курения мальчиков 8 – 9 лет являлось: влияние товарищей – в 26,8% случаев, любопытство – в 23,2%, баловство – в 17,8%, подражание взрослым – в 16,7% случаев. Подростки в процессе подготовки к вступлению во «взрослую жизнь» усваивают «взрослые нормы» поведения, в том числе и курение. Подростки видят в курении признак самостоятельности, взрослости. Курение в компании становится своего рода обязанностью, ритуалом, средством к сплочению.



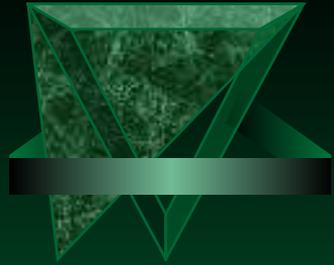
- Одной из основных причин курения девушек является «мода». В наш век «современной женщине» можно и модно курить, этим якобы утверждаются самостоятельность, полное равноправие с мужчиной. Сам процесс курения у девушки возводится в определённый ритуал. Это неторопливое доставание сигареты, медленное её разминание пальцами с бросающимся в глаза маникюром, закуривание от манерно поднесённой зажигалки или спички, курение с выпуском дыма через колечко сложенных накрашенных губ. Ей кажется, что всё это ей «идёт», позволяет считать её современной. Однако свойством моды является то, что она приходит и уходит, а изменения в организме, вызванные курением, могут остаться.





- Табачный дым не только вдыхается курильщиком, но и поступает в окружающий воздух. Вне затяжки он в основном создаёт условия для пассивного курения. В воздух попадает половина дыма плюс тот, что выдыхает курящий. Вполне понятно, что такой воздух загрязнён никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензпиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами.
- В помещении, где курят, загрязнённость воздуха может увеличиться в 6 раз. Люди, работающие в пропитанном сигаретным дымом воздухе учреждений, как бы выкуривают до 20 сигарет ежедневно.





«Расставить указанные этапы принятия решения в порядке их осуществления по ступеням лестницы».

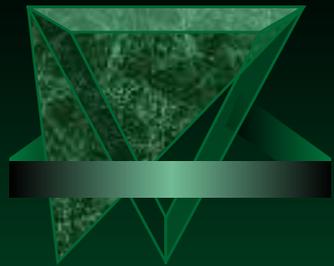
- 1. Принять решение (увидеть себя без сигареты)**
- 2. Купить вместо сигарет семечки, конфеты и т.д.**
- 3. Сказать «нет» себе (принять решение).**
- 4. Сказать «нет» друзьям, окружающим.**
- 5. Выработать мотивацию (для чего я бросаю курить).**
- 6. Отблагодарить себя.**



Закон

В Российской Федерации
действует
«Закон об ограничении
курения табака».





Хочешь жить —
бросай курить!

