

# А ТЫ

**курить**  
Нечто бестелесное,  
нечистое, едкое и  
вонючее сделалось для  
людей удовольствием и  
даже необходимостью  
жизни (Гуффеланд)

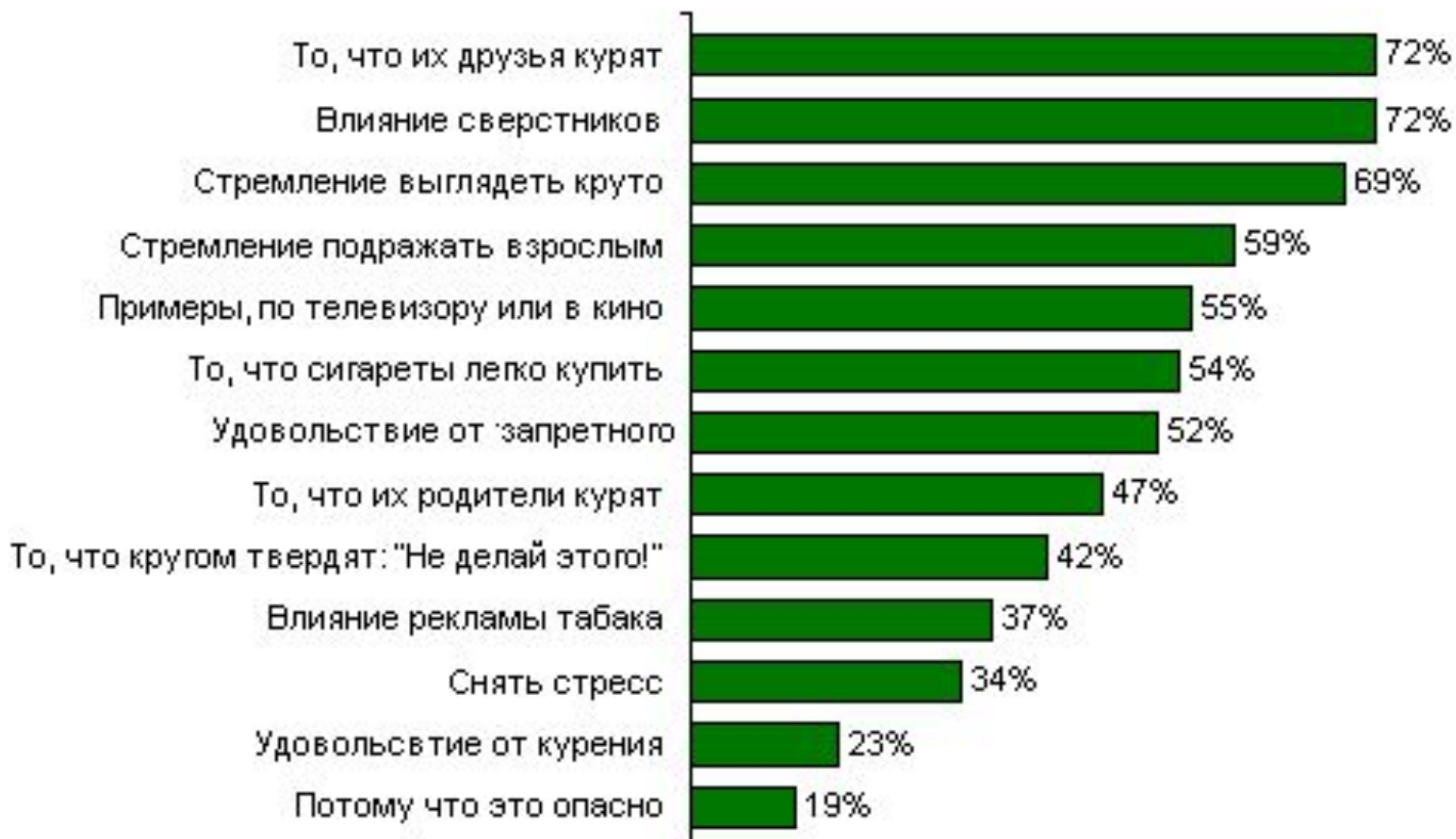
**Курение подростков** вызывает тревогу по нескольким причинам.

Во-первых, *те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.*

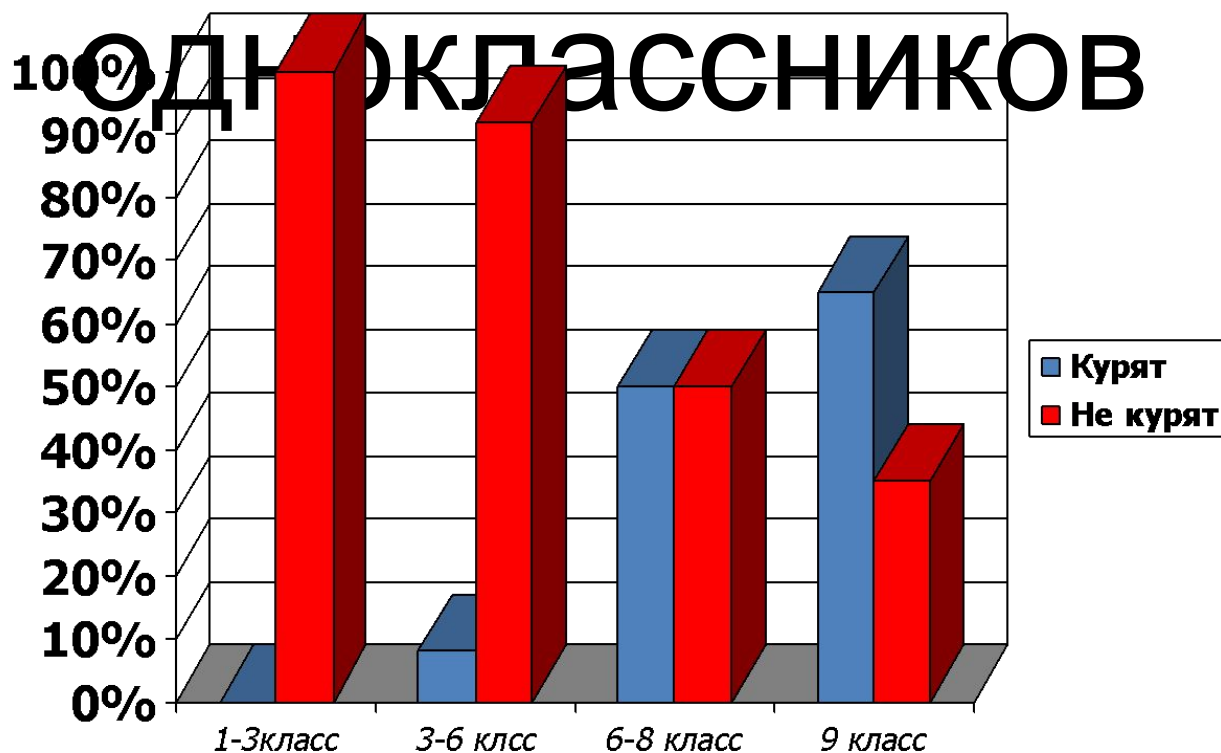
Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).

В-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, **подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных СИМПТОМОВ.**

# Причины



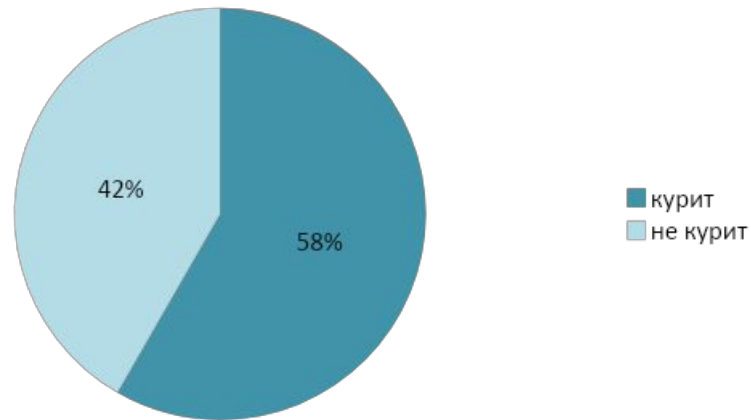
# курильщиков в нашем классе по наблюдениям



# Курение в нашем классе

10 класс

Соотношение курящих и не курящих в классе



# Вред курения для подростков

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Установлено, что смертность людей, *начавших курить в подростковом возрасте* (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Частое и систематическое курение у подростков

**При курении у подростка происходит патология зрительной коры.** У **курящего подростка** краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей, родившихся от курящих матерей, у юных **курящих подростков** исчезает восприимчивость сначала к зелёному, затем к красному и, наконец, к синему цвету.

В последнее время у окулистов появилось новое название слепоты – табачная амблиопатия, которая возникает как проявление подострой интоксикации при злоупотреблении курением. Особенно чувствительны к загрязнению продуктами табачного дыма слизистые оболочки глаз у **детей и подростков**.

Никотин повышает внутриглазное давление. **Прекращение курения в подростковом** возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.

Состояние клеток слуховой коры после *курения в подростковом возрасте* совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций. Это отражается на слуховом восприятии и воссоздании слухового образа в ответ на звуковое раздражение внешней среды.

*Курение подростков* активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у *курящих подростков* учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы.

О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее.

Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. В дальнейшем деятельность сердца обременяется ещё тем, что сосуды у *курящих подростков* теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих.



Известно, что с **увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких**. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

*Курение* нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у **курящих подростков**, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. *Курение* снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. *Курящие подростки* не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются в туалет и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности.

В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии.

Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, но и объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников.

Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы.

Такова цена курения для молодёжи. К сожалению, **в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.**

# Профилактика

## курения

# подростков -

тема достаточно

актуальная, не только в школах среди *подростков*, но и во всем мире. Основы пропаганды здорового образа жизни должны закладываться с юношеского возраста, а именно в стенах школы.

Никотин в форме сигарет – наиболее распространённое (наряду с

алкоголем) психоактивное вещество. За последние десятилетия курение среди взрослых существенно сократилось, но среди подростков – возросло. Ситуация в нашей стране такая же как и в развивающихся странах, число курящих растёт, но активно и молодеет.



В Европе и США активно проводится профилактика курения: проводится антиреклама курения, реклама здорового образа жизни словом делается всё чтобы оздоровить нацию. И табачные компании вынуждены искать рынок сбыта! Россия как раз та страна, где **профилактика курения** не только забыта, но наоборот идут активные рекламные компании курения. Самое страшное, что даже молодые девушки активно участвуют в подобной рекламе курения. Какая тут *профилактика курения*? Когда по всей стране толпы людей все больше и больше заняты не *профилактикой курения*, а наоборот навязыванием курения! Именно по этому количество курильщиков среди молодежи неуклонно растет.

По данным опроса среди школьников, курение – серьёзная проблема подростков: подавляющее большинство школьников курили хотя бы один раз в жизни, к старшим классам курит 50-70% мальчиков и 30-40% девочек.

# Картинки

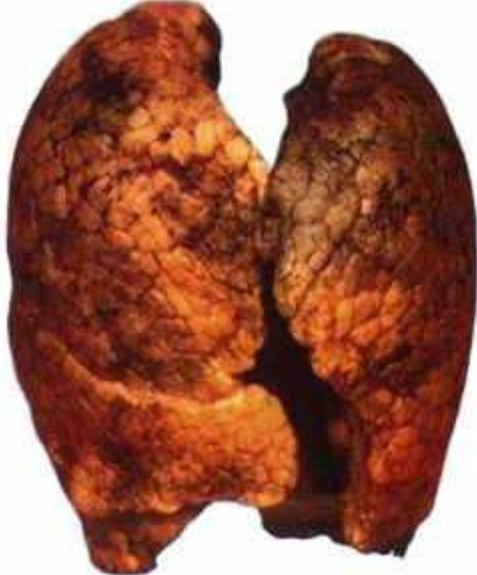


13НИ



Кури и пей, школота!  
Ты выглядишь "очень круто"

# Последствия





Ты  
ещё  
не  
бросил  
курить?



# Источники информации:

[http://www.ruslav.ru/tabak/kurenje\\_podrostkov.html](http://www.ruslav.ru/tabak/kurenje_podrostkov.html)



Над проектом  
работали:

Усачев Никита

Прытков Андрей

Клабуков Александр

Бусыгин Антон

Муртазина Вероника

Умрихина Дарья

Тындюк Кирилл