

Общешкольное мероприятие

Изгнание серого дыма

Подготовили учитель:
русского языка и литературы Алексева Е.Ф.

*«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»
(английская народная поговорка)*

*«От курения тупеешь, оно несовместимо с
творческой работой»
И.Гете.*

*«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»
Оноре де Бальзак.*

ЦЕЛЬ:

Выяснить воздействие курения на организм человека, вызываемые им болезни и возможные последствия.

Немного

истории

Табак – растение семейства пасленовых. В диком виде произрастает в Америке и Австралии



**Индейцы Майя в
центральной Америке
курили табак уже в I веке
до н.э.**

**Это было туземной
церемонией,
религиозным обрядом,
медицинской процедурой**

Табак известен европейцам с 1492 г.



Курение распространилось по всей Европе

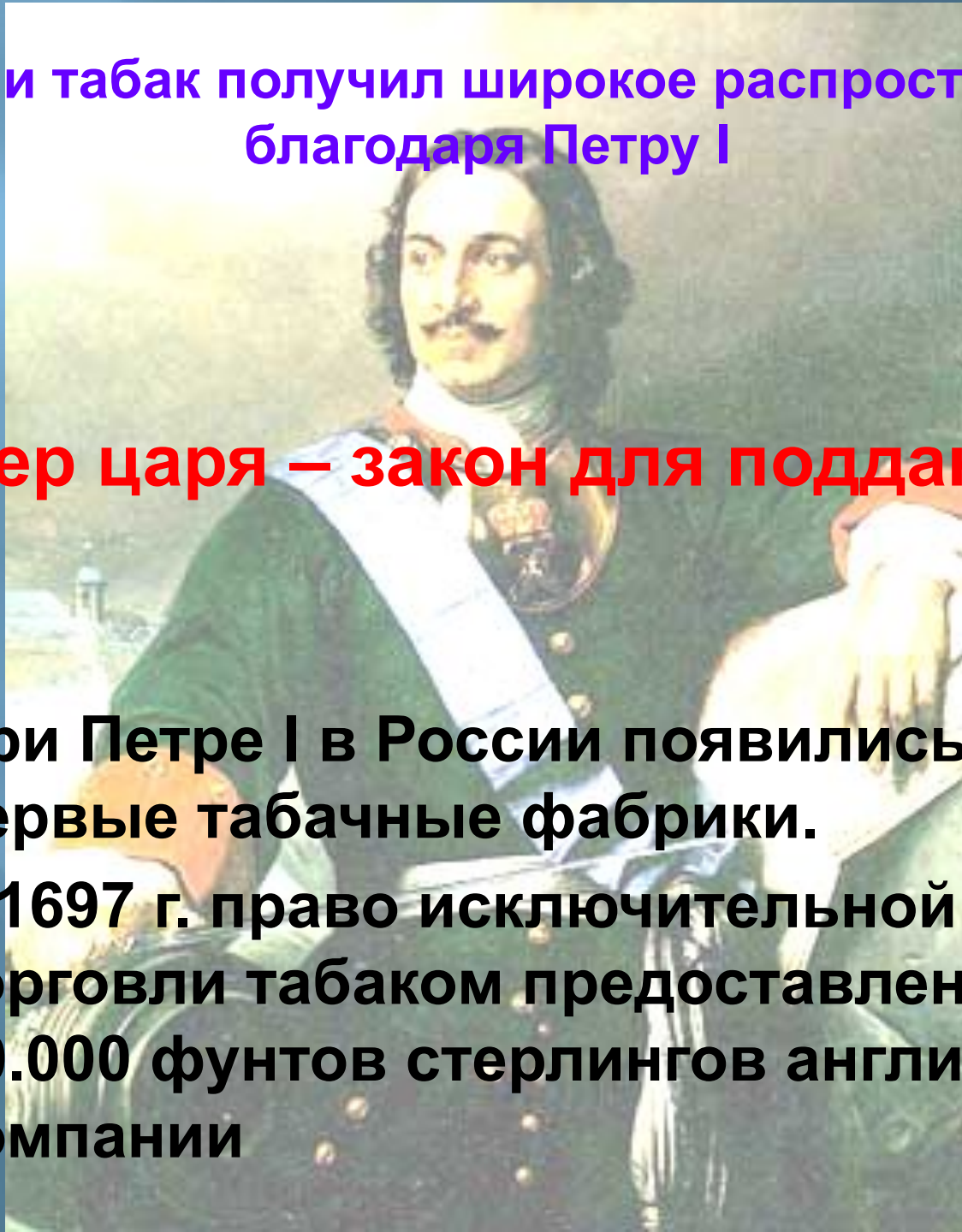
С начала XVII века
табак возделывается
в Голландии, Англии,
Германии



**В России табак получил широкое распространение
благодаря Петру I**

Пример царя – закон для подданных

- При Петре I в России появились первые табачные фабрики.
- в 1697 г. право исключительной торговли табаком предоставлено за 20.000 фунтов стерлингов английской компании



О курении

Почему молодые люди
начинают курить?





Из любопытства



- **Потому что все мои друзья курят**
- **Чтобы выглядеть более взрослым**

Потому что мне нравится курить



Потому что я чувствовал себя
беспокойно и нервозно

Горящая сигарета

*это химическая фабрика, продуцирующая **4000** соединений, в их числе более **40** канцерогенов и **12** кокаканцерогенов*

***КАНЦЕРОГЕН** - ракообразующий,
КОКАКАНЦЕРОГЕН – вещество, усиливающее воздействие*



Что содержится в сигарете?

- ▣ В дыме **одной сигареты** содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- ▣ Значительная часть уходит в окружающую среду.
- ▣ Дым сигарет вреден окружающим.
- ▣ Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- ▣ **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**



НИКОТИН

- ▣ *Возбуждает центральную нервную систему.*
- ▣ *Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.*
- ▣ *Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.*
- ▣ *В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.*

Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом тебе будет все труднее...

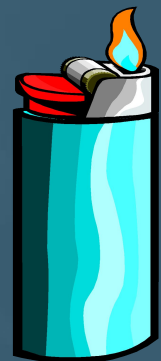
АММИАК

- ▣ Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке.
- ▣ Происходит **слезотечение**, повышенное отделение **мокроты**.
- ▣ Вызывает **удушье, головокружение**.
- ▣ Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу**.

(Из 100 случаев заболеваний туберкулеза - 95 приходится на курильщиков)

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- ▣ Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород).
- ▣ Первыми страдают **нервные клетки**.
- ▣ При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает **паралич, останавливается дыхание а, затем и сердце.**



МЕТАНОЛ

- это очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое *отравление, слепоту, смерть.*

ФОРМАЛЬДЕГИД

- это ядовитое вещество, вызывающее боль в груди, *кашель, бронхит, конъюнктивит, сильные отеки* кожи...

СЕРОВОДОРОД

- это токсическое вещество, вызывающее острую кислородную недостаточность, приводящую к поражению нервной системы.

АЦЕТАЛЬДЕГИД

- это ядовитый пар, раздражающий глаза, дыхательные пути, вызывающий удушье и головную боль.

РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- ▣ *Изотопы полония являются первопричиной **рака легких**.*
- ▣ *Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в **3,5 раза** больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.*
- ▣ ***Радиоактивный свинец и висмут:***
 - *расстройство сна и аппетита;*
 - *нарушение деятельности желудка и кишечника*
повышенная раздражительность;
 - *плохая успеваемость;*
 - *отставание в физическом развитии.*



CIGARETTES

Brand



Smoke contains **benzene**,
nitrosamines, **formaldehyde**
and **hydrogen cyanide**

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ЧЕЛОВЕКА

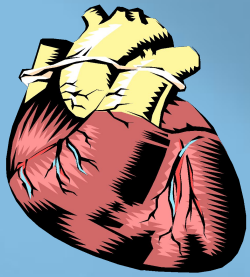
Нервная система

- ▣ *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).*



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).



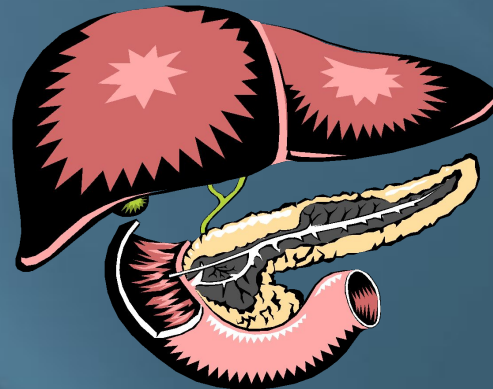
КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- ▣ 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 в мозг.



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**.



ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- ▣ Развитие **хронических болезней почек и мочевого пузыря**, вплоть до рака мочевого пузыря;

(В моче образуется **бензапирен** – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков)

- ▣ **Рак почек** (встречается у курильщиков в 5 раз чаще)



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)



ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ

- ▣ *Курение начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию.*
- ▣ *Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин будущего **бесплодия.***



ЖЕНЩИНЫ

- ▣ Самое частое осложнение - **выкидыши** до 36 недель в 2 раза чаще некурящих.
- ▣ **Патологии** при родах.
- ▣ Выше процент **мертворожденных** детей.
- ▣ Чаще других курильщицы **не могут родить** детей.
- ▣ **Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящие!**

- Рак матки
- Бесплодие



ВОЗДЕЙСТВИЕ ДРУГИЕ СИСТЕМЫ

- ▣ *“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.*



КУРЕНИЕ И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ



- ▣ Никотин (через плаценту) поступает в **сердце и мозг** еще не родившегося ребенка.
- ▣ У курящих матерей чаще бывают **мертворождения, преждевременные роды**.
- ▣ Новорожденные имеют **меньше нормы**: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см.
- ▣ Наблюдаются **различные пороки развития**, вплоть до уродств.

ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

- ▣ Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной **отравления** новорожденного.
- ▣ Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении.
- ▣ Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии**.
- ▣ У курящих матерей **почти всегда** дети **пробуют курить**. Мать заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения.
- ▣ В семье, где курили родители, начинают курить **67%** мальчиков и **78%** девочек.
- ▣ Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (**до 60%**) **заболеть раком**.

FUMAÇA TÓXICA



O Ministério da Saúde adverte:
Respirar a fumaça deste produto causa
pneumonia e bronquite.



PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997





HORROR



O Ministério da Saúde adverte:
Este produto causa envelhecimento
precoce da pele.



PARE DE FUMAR
DISQUE SAÚDE
0800 61 1997

- ▣ Курение мешает успешным занятиям спортом.
- ▣ **Ослабление** памяти и **понижение** концентрации внимания.
- ▣ **Отстают** в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.
- ▣ Развивается **неврозоподобный синдром**, выражающийся в постоянной головной боли, усиливающейся при умственной работе, быстрой утомляемости и пониженной работоспособности.
- ▣ **Расстройство** сна и аппетита



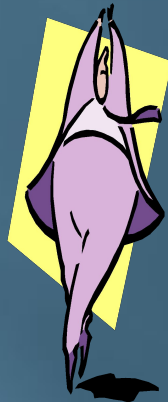
ДЕВУШКАМ

- ▣ *От курения станет хриплым твой голос*
- ▣ *Постепенно почернеют, испортятся зубы.*
- ▣ *Кожа лица постепенно приобретет землистый цвет.*
- ▣ *Резко ухудшаются обоняние, вкусовые качества.*
- ▣ *Запах изо рта настолько неприятен, что не удивляйся, если знакомые парни будут тебя избегать.*
- ▣ *Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла.*
- ▣ *Курящая девушка представляет собой временную забаву, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленной и более доступной. И только твоя молодость не дает увидеть катастрофу, тебя ожидающую.*

МИФЫ О КУРЕНИИ

Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?

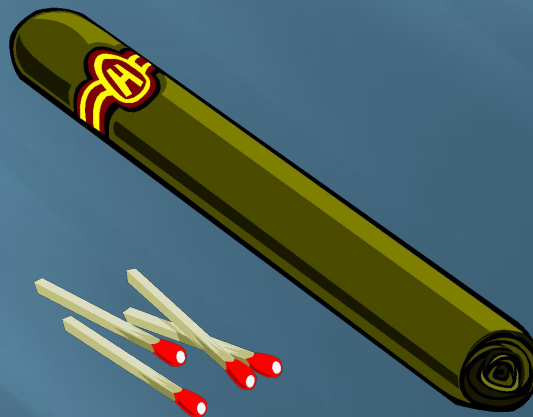
- ▣ *Кругом полно дымящих толстяков.*
- ▣ *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*
- ▣ *Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.*



Курение успокаивает нервы?

- ▣ Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.
- ▣ Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.



На морозе сигарета согревает?

- ▣ Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).

Стоит ли так "греться" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?



Сигареты с пометкой “легкие” не так вредны, как обычные...

- ▣ *Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой **легочной периферии** – альвеол и малых бронхов.*

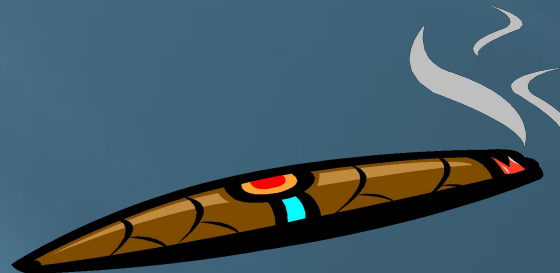


Бросить курить, постепенно уменьшая дозу никотина, невозможно?

СЛОЖНО... но можно

- ▣ Вместо того чтобы выкуривать не 10, а 5 сигарет в день, лучше пройти **заместительную никотинотерапию**

(в первое время после отказа от курения в организм вводят определенную дозу никотина, снижая выраженность синдрома отмены).



ВЫВОДЫ:

- ▣ *Болезни, возникающей только от курения не существует.*
- ▣ **НО...** *продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)*
- ▣ *Память, умственные способности у курильщика резко снижаются, что ведет к отставанию в развитии от своих не курящих сверстников*
- ▣ *Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.*

Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ



3 миллиона человек
от курения!



6 миллионов человек от
алкоголизма!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около
10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет!

Рак губы



A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.

Легкие здорового человека и курильщика



Мотивы

желание сохранить
здоровье

следовать
закону

избежать
зависимости

позитивные
интересы и
увлечения



КОМПАНИЯ

скука

МОДА

Любопытство

**УХОД
ОТ**

проблем



Защита от угрозы



Шаг к здоровью!



Составляющие здоровья



ЗДОРОВЬЕ =

ФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

+

ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

+

СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

-

БОЛЕЗНИ И ФИЗИЧЕСКИЕ НЕДОСТАТКИ

Элементы ЗОЖ



«Курсы»

Скажи себе : «Нет!»

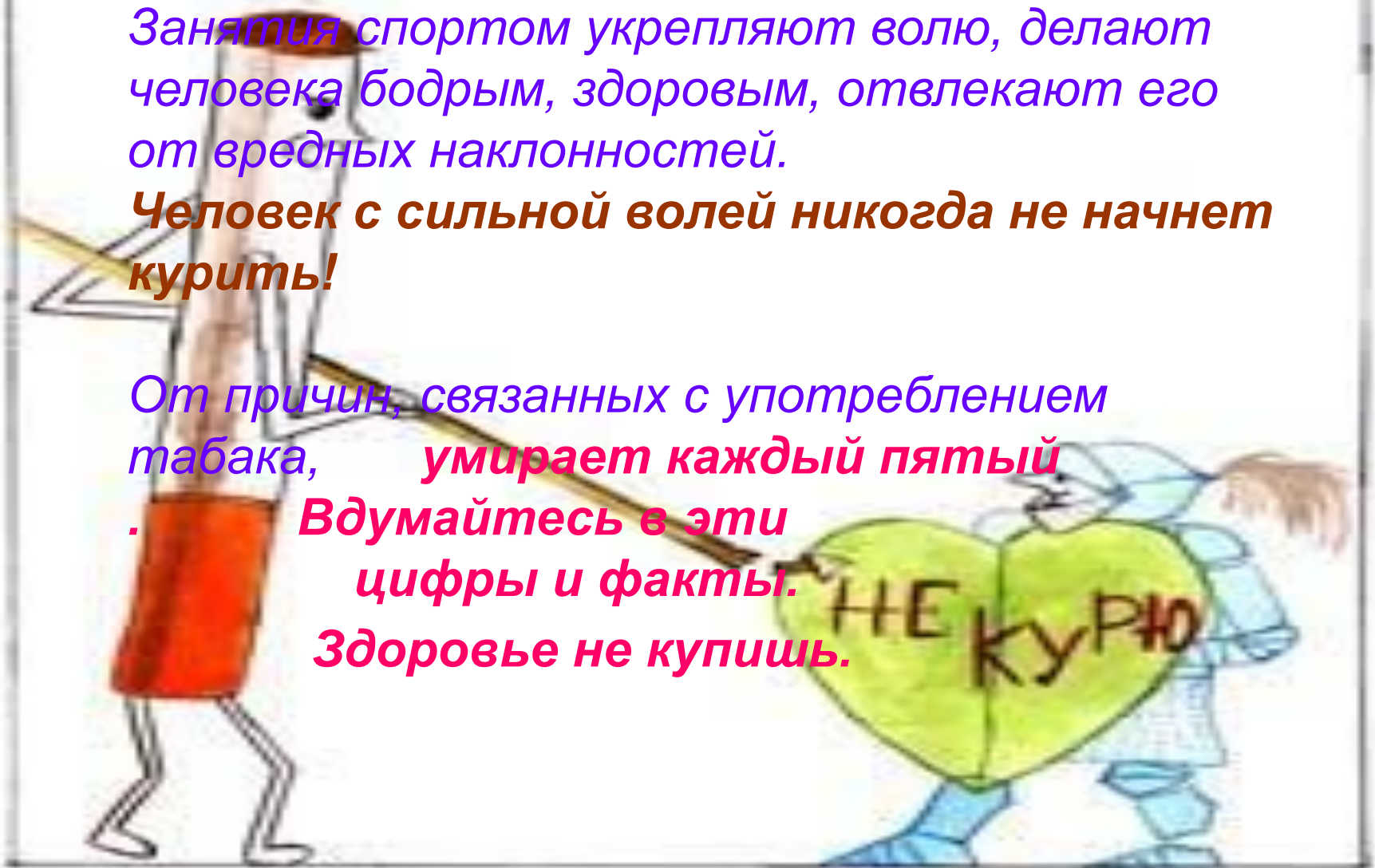
Прекращать дурные привычки надо сразу. Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.

Вдумайтесь в эти цифры и факты.

Здоровье не купишь.



- Брось сигарету! Табачный
дым

Полон химических ядов!

- Брось сигарету – тебе
говорим!

Себя отравлять не надо!



**Мы желаем счастья
Вам...**

to Jupiter from Earth