

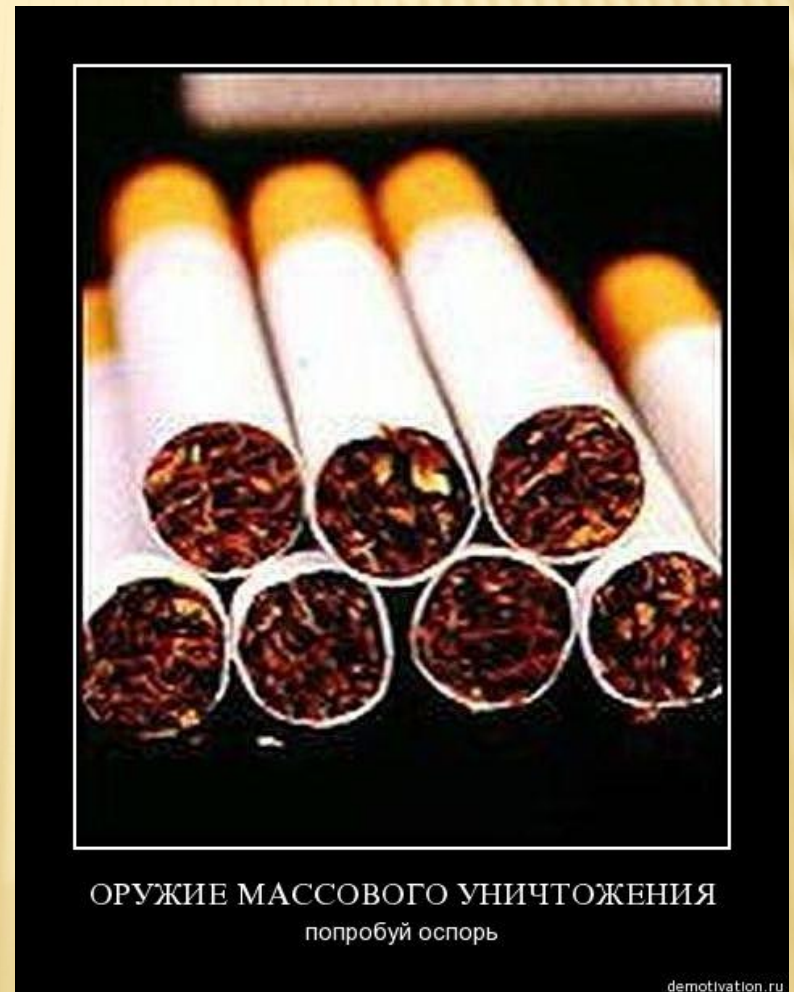
ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: «КУРЕНИЕ – ВРЕД!»

- Ученики 10«б» класса:
- Шевченко Виктор и
Надворный Василий



КУРЕНИЕ...

- **Курение - вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма которой — никотинизм — курение табака.**



КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



В мире от курения ежегодно
умирают 5 миллионов человек,
в России - от **300 до 500 тысяч**
человек.

Источник: «РИА Новости», ria.ru

СИГАРЕТА...

- Сигарета — бумажный цилиндр, внутри которого находится измельчённый табак для курения.
- Постоянное курение сигарет, как и другие способы курения табака, вызывает сильную зависимость и оказывает устойчивое негативное воздействие на здоровье курящего.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА КРОВЕНОСНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

- Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце сокращаться лишние 20 – 25 тысяч раз в сутки, как результат сердце расширяется и повреждается.
- Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови, что приводит к образованию тромбов, а это ведёт к таким заболеваниям как атеросклероз, инфаркт миокарда, облитерирующий энтерит и т. д.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

- ❑ Многолетнее курение – одна из причин кишечных заболеваний.
- ❑ Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли, тошноту и рвоту.
- ❑ Эти признаки могут быть проявлением гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

- ❑ Особенно сильно курение действует на органы дыхания.
- ❑ Риск развития бронхита у курильщиков повышается в 10 раз.
- ❑ Посмотрите, какие лёгкие у курильщика. Как вообще такие лёгкие могут функционировать?



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Никотин попадает в мозг через 7 секунд после первой затяжки.

- Появляются головные боли, головокружения, ослабляется память. Компоненты табака не расслабляют, а просто «тормозят» центры мозга. Привыкнув к сигарете, человек без неё уже не может расслабиться. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.**



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА КОЖУ ЧЕЛОВЕКА

- ❑ Курение вызывает сужение кровеносных сосудов в глубинных слоях кожи, это уменьшает приток крови, истощая содержание в ней кислорода и важных питательных веществ.
- ❑ Курение разрушает коллаген и эластичные волокна, которые дают коже упругость и эластичность.
- ❑ Вдобавок мимика во время курения как сжимание губ при вдыхании приводит к дополнительным морщинам.



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНЫ ЧУВСТВ

- В последние годы было установлено, что табакокурение приводит к ухудшению слуха, цветоощущения, обоняния, вкуса, способствует помутнению хрусталика глаза.



ВРЕД ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

- Курение увеличивает вероятность рака лёгких и молочной железы у окружающих, а также повышая для них риск возникновения астмы, сердечных заболеваний, и других проблем со здоровьем у детей и взрослых. Во Франции от пассивного курения преждевременно умирают от 3000 до 5000 человек в год.



ПОЧЕМУ КУРЯТ ПОДРОСТКИ?

- Подростки начинают курить чтобы...**
- доказать свою независимость от родителей**
- быть принятым в компанию сверстников, если те курят**
- сверстники испытывали в них потребность**
- чувствовать себя частью группы**
- их уважали**

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ



papirse.ru



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

enz

RC-MIR.ru

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ВЫВОД:

- 1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.
- 2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.
- 3. Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.
- 4. Курение табака – основной фактор риска сердечных заболеваний.



**не бросайте бычки
бросайте курить**

«КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!»

