Выступление по теме: «Почему нельзя курить»

Выполнил: Бугаёв Виктор, ученик 4 класса

 МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Надыма»

Куратор: Чуманова Ирина Петровна, учитель-логопед,

 МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 9 г. Надыма»

В 1492 году Колумбом была открыта Америка. На одном из островов, расположенном в бассейне Карибского моря, Колумб встретил индейцев, которые занимались курением табака. По многочисленным утверждениям, вышеописанный остров носит названием Табаго, некоторые историки полагают, что название острова и дало название табаку. Древними индейцами так же были созданы прообразы так называемых курительных трубок.  Коренных обитателей Америки можно благодарить за табачную зависимость многочисленных современных людей.

Спустя некоторое время Колумб привез никому тогда неизвестные сигары в Европу. В России табак появился в годы правления Ивана Грозного благодаря купцам из Англии.

Прошло много лет. И люди всех стран, наконец, поняли, что курение приносит вред здоровью, а не пользу.

В Великобритании за курение сажали в тюрьму, лишали наследства. В Турции – лишали головы. В России во время правления Михаила Романова пойманному, в первый раз курильщику, грозили 60 ударов плетью, во второй раз - пожизненная ссылка в Сибирь. Торговцев табаком казнили. Церковники запрещали курильщикам посещать церковь, подвергали их порке. С приходом к власти Петра I произошел перелом. Учась в Европе, он так пристрастился к табаку, что сам ввел курение обязательным, думая, что таким образом приблизит Россию к цивилизованным странам.

 В 20 веке курение во всем мире стало распространяться с огромной скоростью. Курение у женщин стало модным. Считалось, что оно уравнивает права женщин и мужчин.

В последние годы отношение к курению стало резко меняться. Во многих странах пытаются бороться с курением, которое стало настолько массовым, что даже учащиеся младших классов или беременные женщины с сигаретой не редкость. Ситуацию, правда, переломить не удается. Согласно статистике в нашей стране в возрасте 15-16 лет курит каждая четвертая девочка, и каждый второй мальчик.

Причины курения

 Курение, по мнению подростков, это вредная привычка, которая не несет сильной угрозы.

Подростки находят массу причин, чтобы начать курить:

* подражание взрослым, родителям;
* давление со стороны сверстников;
* чувство новизны, интереса;
* желание «выделиться» и казаться взрослее;
* влияние фильмов и рекламы.

Подросткам в силу своей незрелости тяжело оценить, чем опасно курение. Живущие сегодняшним днем, они с трудом представляют себе, что в качестве последствий курения через 10-15 лет возникают хронические заболевания.

Влияние курения на организм

1. Курение провоцирует возникновение рака легких и других заболевания дыхательной системы.
2. Курение истощает нервные клетки: люди становятся рассеянными, невнимательными, медленнее соображают и быстро утомляются.
3. Курение негативно повлиять на остроту зрения.
4. Курение часто неблагоприятно влияет на деятельность щитовидной железы, вызывая нарушения сна, общего состояния здоровья.
5. Курение преждевременно изнашивает сердечную мышцу: по данным исследований, риск инсультов значительно увеличивается, если курить человек начал в подростковом возрасте.

Несмотря на то, что сами подростки в 12-16 лет считают себя вполне взрослыми, их тело и нервная система еще сильно отличаются от сформировавшегося организма.

В этом возрасте идет активное деление всех клеток, начинают «работать» половые железы, идут «в рост» мышцы, кости и связки, увеличивается количество нервных связей, перестраиваются железы внутренней секреции – проходит полноценная перестройка организма. И если ребенок решил начать курить в этом возрасте, прогнозы могут быть самыми неутешительными. Так, юные курильщики начинают жаловаться на одышку при подъеме по лестнице уже 12-15 лет, всего через 1-2 года после начала курения и это далеко не самые страшные последствия этой пагубной привычки.

Как влияет никотин на подростковый организм

* Уже через несколько месяцев, начав курить, подростки испытывают настоящую табачную зависимость. Из-за особенностей подросткового организма, никотиновая зависимость формируется гораздо быстрее, достаточно регулярно курить в течение двух-трех месяцев и после этого мозг и тело курильщика отказывают нормально «функционировать» без никотина.
* У курящих школьников в несколько раз чаще развивается анемия, близорукость, отставание в физическом развитии и ухудшение памяти, мыслительных процессов и зрения – уже доказанный факт.

Влияние табачного дыма

В результате этого в организм подростка попадает гораздо больше вредных веществ, в том числе и таких как полоний, формальдегид или мышьяк. Канцерогенные вещества проникают в костный мозг, печень и другие органы. Особенно страдает репродуктивная функция у девочек-подростков, начавших курить в период полового созревания. Риск развития бесплодия или заболеваний женской половой системы - с этими проблемами сталкивается более половины девушек, начавших курить раньше 16 лет. У детей, матери которых начали курить с подросткового возраста, проявляются различные патологии. Развитие таких детей замедленное, а также они страдают тяжелыми наследственными заболеваниями, часто рождаются со слабоумием и пороком сердца. Мальчики, ставшие курильщиками в этом же возрасте, страдают от недостатка массы тела, мышечной слабости и близорукости, так как курение отрицательно воздействует и на зрение.

Вред курения для подростков

* Курящий подросток вынужден обманывать родителей, учителей, пряча сигареты, а значит – страдает и его нервная система, и отношения в семье. Курение – это постоянный стресс, к которому присоединяются нехватка свежего воздуха и снижение физической активности. В результате, школьники начинают хуже учиться, у них сужается круг интересов, возникают первые проблемы со здоровьем
* Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. Мозг привыкает к постоянным никотиновым порциям, чтобы поддержать нормальное самочувствие, приходиться «подкармливать» мозг никотином. А иначе появляется беспокойство, раздражительность, нервозность.
* Подросток находится в стадии активного формирования, поэтому вред курения для детей достаточно ощутим. Прежде всего, вредная привычка замедляет темпы физического развития ребенка. Подросток, балующийся сигаретами, отличается худобой и нездоровым цветом лица. Однако это лишь внешние проявления курения. На самом деле, последствия для организма ребенка куда более плачевные.
* От воздействия вредных веществ, содержащихся в сигарете, страдают, в первую очередь, легкие и сердечно-сосудистая система. На стадии физического становления у ребенка уже появляется одышка, кашель. Кроме того, в виду не достаточной устойчивости организма к внешним воздействиям, страдает и сердце.
* Ничуть не меньшее влияние курение оказывает и на интеллектуальное развитие детей. Поскольку вместе с кровью вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, циркулируют по всему организму, они так же воздействуют на мозг и нервную систему, ребенок проявляет низкую активность на уроке, становится невнимательным, несобранным, рассеянным.
* Подростковое курение отрицательно влияет на память и развитие основных мыслительных процессов, интеллекта. Прежде всего, от курения сокращается объем памяти. По этой причине ребенок не всегда может справиться с многочисленными предметами школьной программы. Кроме того, слабее становится логика, подросток в меньшей мере становится способен к мыслительным операциям
* Табачный дым провоцирует возникновение заболеваний в ротовой полости. Кариес, эрозия эмали, а так же характерный для нее желтый цвет становятся настоящей проблемой для подростка. Впоследствии они приводят к разрушению зубов.
* В организм ребенка обычно поступает несколько больше вредных веществ, чем в тело взрослого. Это связано с меньшей массой тела подростка.

Государство принимает меры по борьбе с курением. Антиникотиновая реклама по телевидению, неприятные надписи и картинки на пачках сигарет.

Россия присоединилась к конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака.

Статья 20 ФЗ №15 «Об охране здоровья граждан» от 23.02.2013 года оговаривает запрет на реализацию табачных изделий тем, кому не исполнилось полных 18 лет.

Вступил в силу закон о запрете курения в госучреждениях, вузах, школах, больницах, стадионах, ресторанах, поездах, на вокзалах и у метро. Штраф за курение в этих местах до 1500 рублей.

Курить запрещено на детских площадках и на оборудованных пляжах, штраф – от 2000 до 3000 рублей

Закон вводит полный запрет рекламы табачных изделий, а также полный запрет на демонстрацию табачных изделий и процесса курения. Запрещается продажа сигарет в ларьках и киосках.

Во многих странах  люди отказываются от курения. Не курить – это значит быть физически здоровым, иметь сильное развитое тело, преуспевать в жизни. Это несовместимо с курением. Хорошо, если так будут считать все подростки и взрослые в нашей стране.

Каждый должен понимать опасность этой вредной привычки и сделать правильный вывод. Никогда не курите! Занимайтесь спортом! Жить без никотина – здорово!

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Волкова С.В. Первичная профилактика табакокурения среди несовершеннолетних. – М.: Твое время, 2004
2. Генкова, Л.Л. Почему это опасно / Л.Л. Генкова, Н.Б. Славков. - М.: Просвещение, 1989
3. Заикин Н, Никитин А. Спасибо, не курю! - М.: Молодая гвардия, 1990
4. Зуева Т. Профилактика табакокурения / Т. Зуева // Воспитание школьников. - 2000
5. Кэрен Брайант-Моул. Серьезный разговор: Курение. - М.: Махаон, 1998
6. Ликум А. Всё обо всём.- М.: Слово, 1993
7. Ревенко М.Э. Энциклопедия географических открытий.- М.: Современная педагогика, 2001
8. Ягодинский Н. В. Школьнику о вреде  никотина и алкоголя: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1986

 