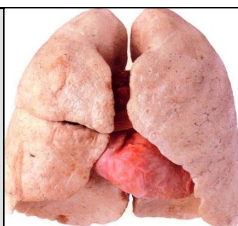


МиГ против вредных привычек

О вреде курения

Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев.

Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль. Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками. Надеемся что людей курящих и которые хотят закурить в будущем станет меньше!



Легкие здорового



Легкие курильщика

Что такое электронные сигареты?

Электронные сигареты были изобретены гонконгской компанией RUYAN в 2003 году. Первое отличие электронных сигарет от обычных—это вкус. Пар большинства электронных сигарет гораздо холоднее, чем дым обычных сигарет. Еще одним отличием обычной сигареты от электронной является отсутствие естественных ограничений. Докурив обычную сигарету до фильтра, вы ее выбрасываете. Электронная сигарета не сгорает, она позволяет за тянуться раз за разом. А уж если она имеет приятный вкус и хочется затянуться снова и снова. Как тут остановиться? Именно поэтому начинающие пользователи электронных сигарет затягиваются больше и чаще, в результате чего сталкиваются с передозировкой никотином. Каждому выбирать самому какими сигаретами пользоваться, но электронные менее вредные. В них содержится меньше никотина чем в обычных, но он все таки есть! Так что мы советуем не пользоваться даже электронными сигаретами они тоже вредны для нашего организма! А в некоторых странах они даже запрещены.



МББУ «ДООШ» № 5

Выпуск №13

Декабрь 2011

В этом выпуске:

О вреде курения	1
Что такое электронные сигареты?	1
Статистика курящих в России.	1
Вред алкоголя	2

По оценкам ВОЗ, ежегодно в мире от курения умирает около

5 млн.

из них 400 тыс.

из России.

Вред алкоголя

Вред алкоголя. Разрушительное воздействие на мозг. Всем известно, что злоупотребление алкоголем может иметь негативные и далеко идущие последствия для здоровья. Вред алкоголя проявляется, начиная от банальных провалов в памяти и заканчивая серьёзными болезнями, которые могут привести к необходимости пожизненного нахождения на лечении в клинике. Однако, как показали результаты последних научных исследований влияния приёма алкоголя на поведение за рулём, даже умеренное потребление спиртного крайне вредно для организма. Для женщин многие последствия приёма алкоголя протекают тяжелее, чем для мужчин. Некоторые клинические исследования показали, что вред алкоголя значительно агрессивней по отношению к женщинам, чем к мужчинам потому, что у женщин-алкоголичек намного быстрее, чем у мужчин-алкоголиков, развивается



Печень пьющего человека



Печень здорового человека

цирроз печени, ослабление сердечной мышцы под действием алкоголя (например, кардиомиопатия) и поражение нервной системы (к примеру, периферическая невропатия). Однако исследования, в рамках которых рассматривалось влияние алкоголя на клетки головного мозга, не позволяют сделать вывод о том, что женский мозг больше восприимчив к вредному воздействию алкоголя, чем мужской. Для людей, которые регулярно принимают большие дозы алкоголя в течение длительного периода времени, существует большой риск получить вред алкоголя в виде нарушения деятельности головного мозга, связанного с повреждением мозговых клеток. Нарушение деятельности мозга может стать результатом как собственно приёма самого алкоголя, так и возникнуть под влиянием вредных последствий злоупотребления спиртным, приводящих к ухудшению общего состояния организма, а также в результате серьёзных заболеваний печени на почве алкоголизма.

Опрос учащихся

Мы провели опрос в 9 классе Б, курят ли учащиеся этого класса? И употребляют ли спиртные напитки? На вопрос курю ли я? Среди 17 человек курят 7, не курят 10 человек. Большинство человек курят с 14 лет, а курят обычно ученики с друзьями на улице. В день они выкуривают от 2 сигарет до 7. У всех родители знают что их дети курят. Большинство в будущем хотят бросить! На вопрос пью ли я? Из 17 человек пьют 10 человек, не пьют 7. Употребляют все пиво. Пьют опять же с друзьями.

Самые курящие страны мира

В мире 5 самых курящих стран это: Китай, Индия, Индонезия, Россия и США. И к сожалению на первом месте по статистике самых курящих стран является Россия! В России среди мужчин 70 процентов курят, а среди женщин 40 процентов, но к сожалению эти цифры каждый год растут. Также Россия на первом месте из стран где люди больше всего умирают от раковых заболеваний и т.д. получивших в результате курения.

Выполнила номер: Блиялкина Мария