**Предмет «ОБЖ»**

 **Задание для 1 курса**

 27-28.01.2022г.

**Тема урока: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»**

 Лекция: Употребление табака и его влияние на здоровье человека.

 Табакокурение – одна из самых распространённых вредных привычек. Известно более 60 разновидностей табака. Его листья содержат значительное количество разнообразных химических соединений: белки, углеводы, аммиак, азот, никотин, смолы, эфирные масла, мышьяк, никель, свинец, кадмий, хром и т. д. Табачный дым представляет собой аэрозоли, состоящие из твёрдых и жидких частиц, находящихся в подвешенном состоянии. Он содержит никотин, угарный газ, аммиак, синильную кислоту, цианистый водород, ацетон и значительное количество веществ, способных вызывать образование злокачественных опухолей.

 Горящая сигарета – это как бы фабрика по производству более 4000 различных химических соединений, причём ни одно из них не приносит организму человека пользу. Наиболее опасен никотин. К никотину организм привыкает быстро, поэтому острое отравление им имеет очень короткую фазу. Его признаки: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту. Иногда к ним присоединяются слабость, недомогание, бледность лица. Вредное воздействие табака связано не только с никотином. Угарный газ (окись углерода), образующийся при горении табака, в 300 раз быстрее растворяется в крови курильщика, чем кислород. Это приводит к кислородному голоданию организма, от чего страдает прежде всего сердце. В табачном дыме содержится также большое количество радиоактивных веществ, которые могут вызывать образование раковых опухолей.

 Постоянное употребление табака вызывает со временем физическую и психическую зависимость курильщика, которая ничем не отличается от наркотической зависимости.

 От воздействия табачного дыма страдает прежде всего лёгочная система: воздухоносные пути и лёгочная ткань. Ядовитые вещества табачного дыма постепенно разрушают механизмы защиты легких, вызывая лёгочные заболевания. Кроме раздражения слизистой оболочки гортани, трахеи, бронхов, развивается хроническое заболевание дыхательных путей – бронхит курильщика. Им страдают 80% курильщиков.

 Систематическое отравление табачным дымом вызывает заболевания сердечно – сосудистой системы. У всех курильщиков частота сердечных сокращений чаще, чем у некурящих. Следовательно, время отдыха сердца сокращается в 2-2,5 раза. А это означает, что сердце курильщиков работает на износ. У них в 12-13 раз чаще, чем у некурящих, встречаются заболевания сердца: сердечная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда, сужение сосудов (вследствие усиленного отложения в изменённых стенках артерий сердца холестерина).

 Крайне неблагоприятны последствия курения для женского организма, в частности для его детородной функции. У курящих женщин значительно раньше, чем у некурящих, происходит увядание организма, Кожа теряет эластичность и свежесть, на лице появляются ранние морщины, голос становится низким, хриплым, появляется специфический запах изо рта. Особенно сильно такому пагубному влиянию подвержен организм девушки. Ребёнок курящей женщины весит при рождении в среднем на 250 г меньше, чем у некурящей; в 2 раза чаще у курящих женщин встречаются выкидыши, рождаются неполноценные и мертворожденные дети.

 О пассивном курении. Курящие люди часто неуважительно относятся ко всем, кто не курит. Пренебрегая здоровьем окружающих, курят где угодно. И от этого страдают все, кто не курит. Табачный дым вызывает у них головную боль, недомогание, снижение работоспособности, быстрое утомление, обострение заболеваний верхних дыхательных путей. Некурящий человек , находясь в одном помещении с курильщиком в течение только одного часа, по сути, выкуривает половину сигареты. Наблюдения показали, что у него тоже происходят негативные изменения в деятельности нервной системы, нарушается состав крови, мочи. Пассивные курильщики тоже подвергаются риску возникновения злокачественных новообразований не только в лёгких, но и в других органах. Особенно опасно пассивное курение для детей.