

 Хочешь жить -

бросай курить!



Здоровье – самое дорогое, что есть у человека

**Получен от природы дар
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз -
Здоровье. Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.**



**Всемирная организация
здравоохранения (ВОЗ)**

**в 1988 году
объявила**

31 мая

Всемирным

Днём без табака



1977г.

**Американские
специалисты изучают
методы борьбы с
онкологией**





Хочешь жить – бросай курить!

Табак известен давно. Родом он из Америки, и до открытия Колумба в Европе табака не знали. Растение получило своё название по имени о. Тобаго и оттуда начало своё победное шествие

по всем континентам.





Хочешь жить – бросай курить!



**Индейцы племени Майя
курили табак на
религиозных церемониях**





Хочешь жить – бросай курить!

**В XVI веке в Европе
табак завоевал популярность**





Хочешь жить – бросай курить!

**Из-за неосторожности курящих
в деревянных городах стали возникать пожары**

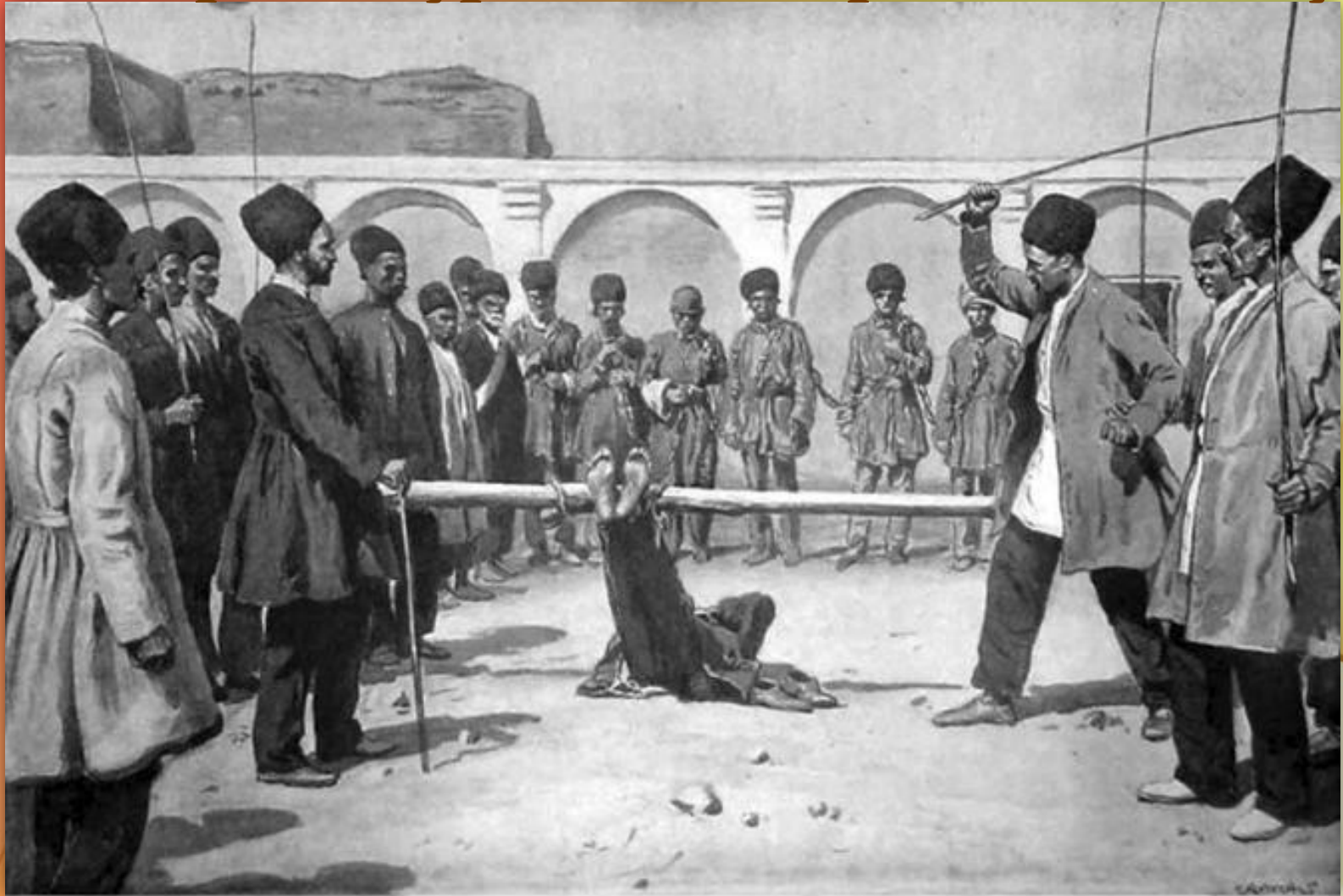
Пожары в Москве 1634 году



**Михаил Фёдорович
Романов**



*Наказание за курение -
60 палочных ударов по пяткам,
за повторное курение - отрезали нос и уши*





Хочешь жить – бросай курить!

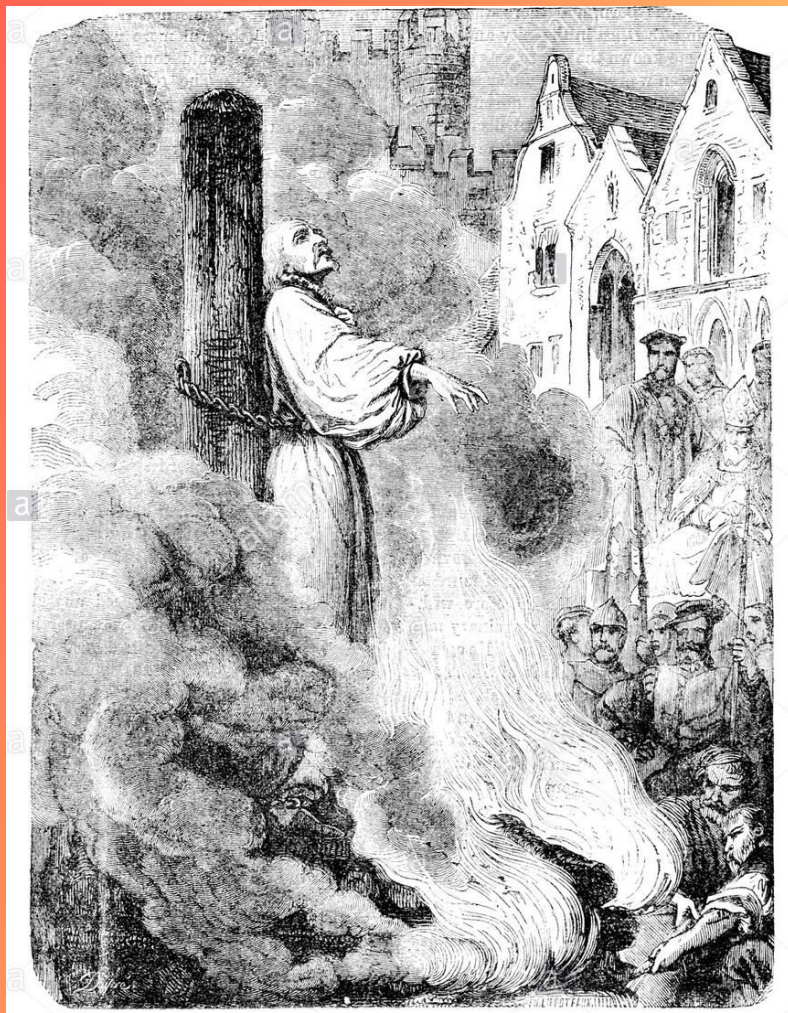


Пётр I отменил запрет на курение



Хочешь жить – бросай курить!

Наказание за курение в других странах



в Персии сожжение

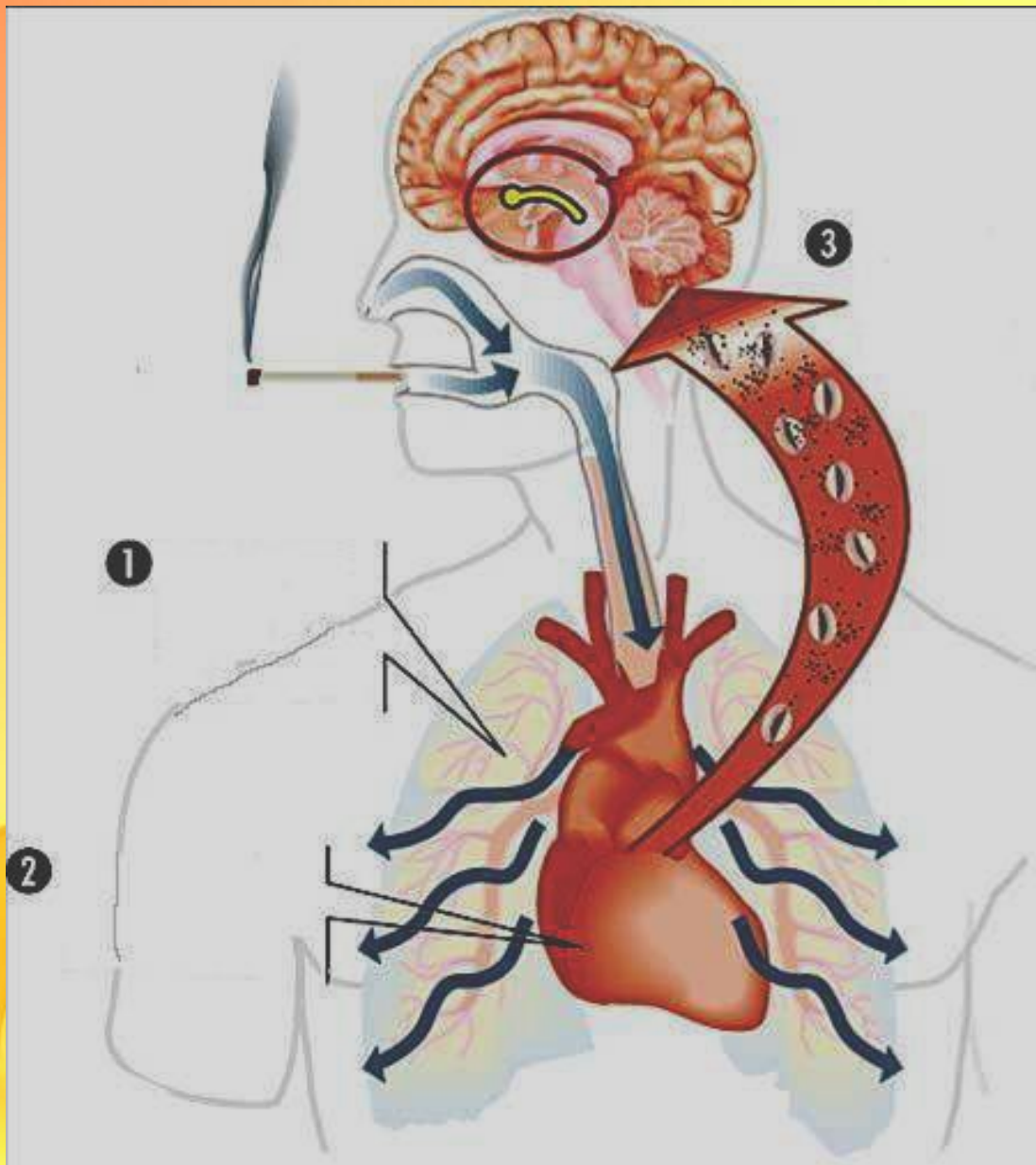


*в Англии
смертная казнь*



Хочешь жить – бросай курить!

**При курении
происходит сухая
перегонка табака
и бумаги под
воздействием
высокой
температуры
(около 300°C)**





Хочешь жить – бросай курить!

Какое же влияние оказывает табак на организм человека?





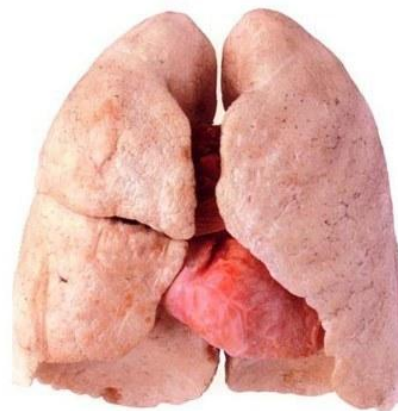
Хочешь жить – бросай курить!

В дыме одной сигареты
содержится:

- никотин – 6 мг;
- аммиак – 1,6 мг;
- угарный газ – 25 мг;
- синильная кислота – 0,03 мг.

Кроме этого, еще и формальдегид, различные смолы, деготь, метанол и радиоактивные элементы: полоний, свинец, висмут.

Все эти вещества оседают в лёгких курильщика и вызывают РАК.



*Здоровые
лёгкие*

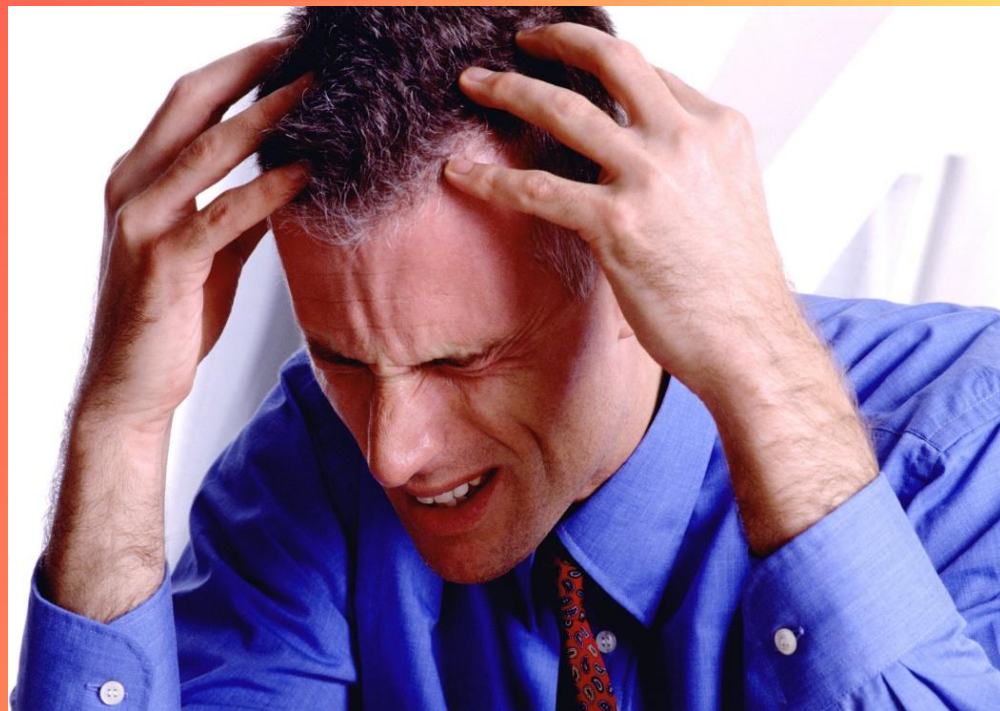


*лёгкие
курильщика*



Хочешь жить – бросай курить!

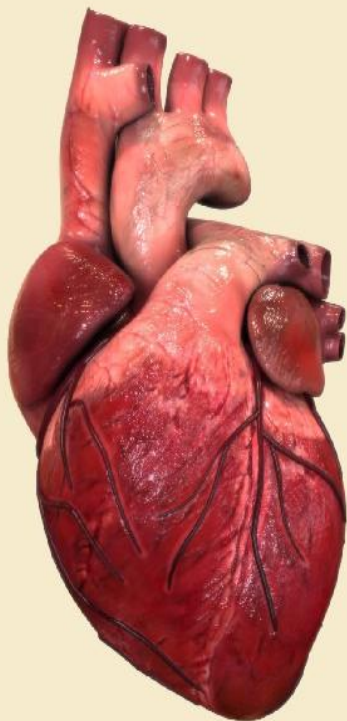
Страдает нервная система





Хочешь жить – бросай курить!

Никотин разрушает сердечнососудистую систему



▣ Сердце
здорового



▣ Сердце курильщика



Хочешь жить – бросай курить!

ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА





Хочешь жить – бросай курить!



КОЖА, ЗУБЫ, ЛИЦО КУРИЛЬЩИКА

бледно-серый
цвет лица, сухая,
дряблая кожа,
отёчность под глазами



ЛЁГКИЕ-

эмфизема, рак, хроническая
обструктивная
болезнь лёгких



НЕРВНАЯ СИСТЕМА-

спазм сосудов,
болезнь коронарных
артерий, ишемическая
болезнь сердца



ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ СОСУДЫ-

перемежающаяся
хромота, гангрена



МОЗГ-

инсульт



ГОРТАНЬ, ТРАХЕЯ

воспаление, рак



ПИЩЕВОД -

рак, пептическая язва



БРОНХИ -

бронхит



ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ-

гастрит, язва желудка



МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА -

бесплодие, выкидыши,
задержка развития
плода, рак, нарушение
половых функций



Хочешь жить – бросай курить!

Курение в подростковом возрасте приводит к негативным последствиям

- Снижение темпов роста организма;**
- Нарушение обмена веществ;**
- Снижение темпов прибавки веса;**
- Быстрая утомляемость;**
- Низкий иммунитет;**
- Повышение внутриглазного давления;**
- Нарушения зрения;**
- Нарушения слуха.**





Хочешь жить – бросай курить!

КУРЕНИЕ КАЛЬЯНА



Вредно



Хочешь жить – бросай курить!





СИГАРЕТА & КАЛЬЯН



Одна сигарета

- **5-7** минут
- **8-12** затяжек
- Скорость горения выше
- **0,5-0,6 л** вдыхаемого дыма
- Вдыхается **0,36-2,7 мг** никотина



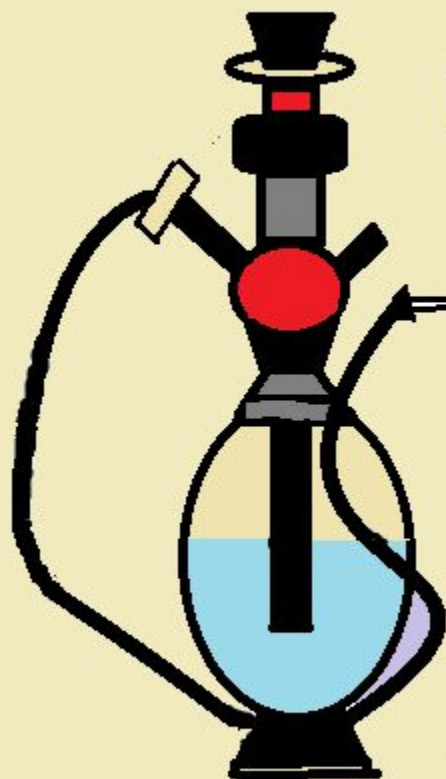
Сеанс кальяна

- **15-90** минут
- **50-200** затяжек
- Скорость горения ниже
- 30 л вдыхаемого дыма
ЭТО 60 ВЫКУРЕННЫХ СИГАРЕТ
- В 1 заправке кальяна содержится **1,8-41,3 мг** никотина
ЭТО 20 ВЫКУРЕННЫХ СИГАРЕТ



Хочешь жить – бросай курить!

Последствия курения кальяна

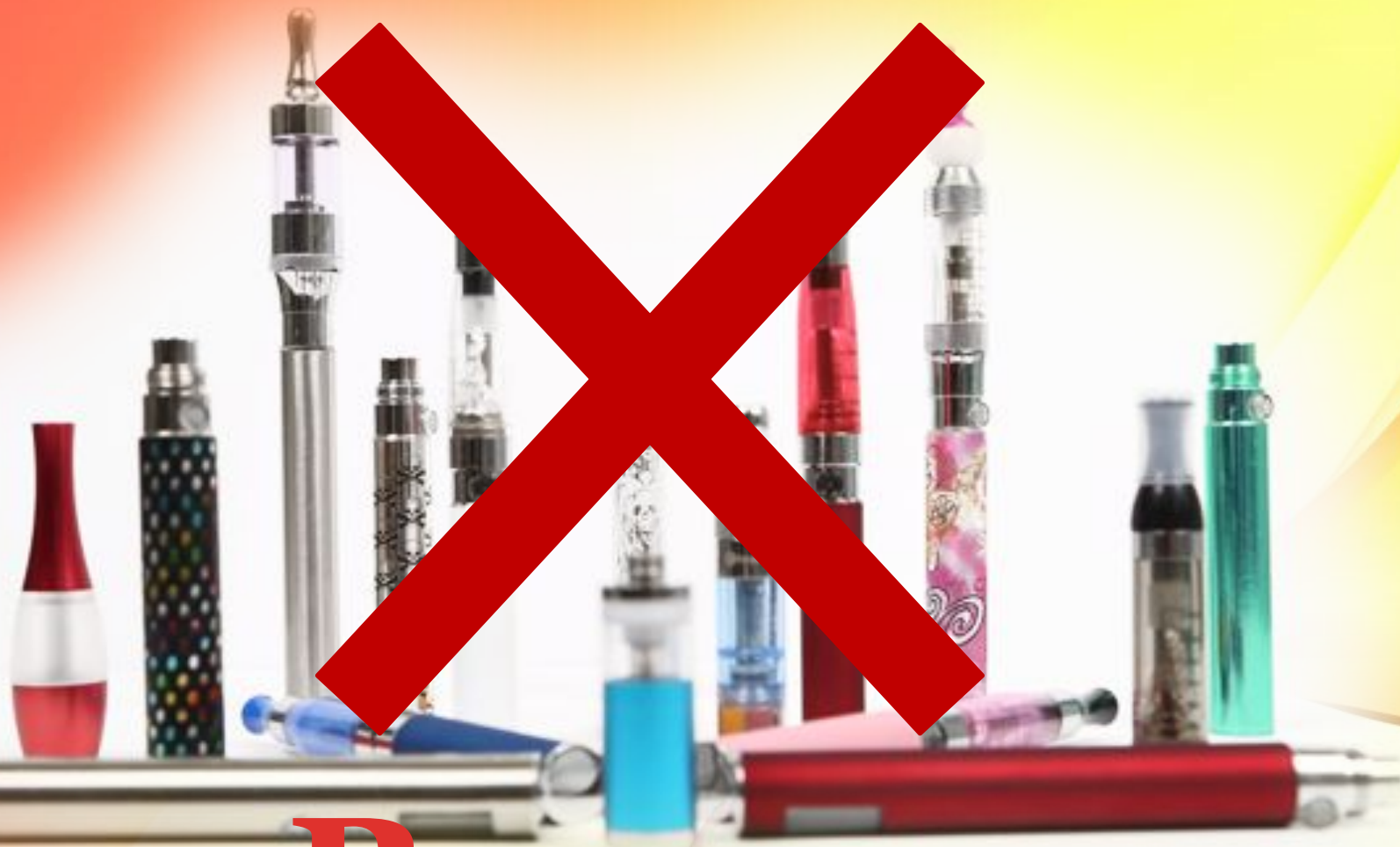


БУКЕТ БОЛЕЗНЕЙ ОТ КАЛЬЯНА...



Хочешь жить – бросай курить!

КУРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ



Вредно



Хочешь жить – бросай курить!

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

