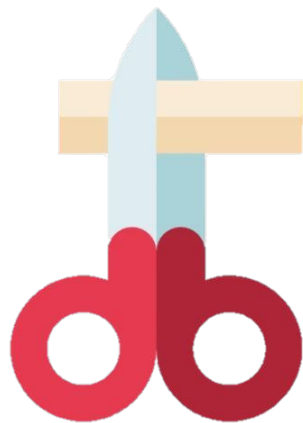




**«Бросай курить в  
реальном времени!»**



*(к Международному дню  
отказа от курения)*





**«Ни одно животное не додумалось до того, чтобы добровольно себя травить. Это пришло в голову только «царю природы» – человеку!»**

Задумайтесь  
над этой  
фразой!





## 18 ноября – Международный день отказа от курения

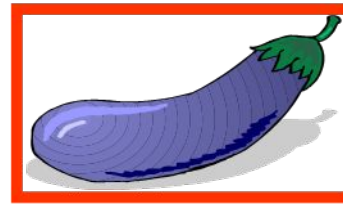
Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Ежегодно в третий четверг ноября ВОЗ и партнёры повсеместно отмечают этот День для широкого информирования о вредных и смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая проводить государства эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака в любой форме.



## Немного о растении табак

**Табак** (латинское название *Nicotiana tabacum*) – это многолетнее травянистое растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. *Ближайшие родственники табака* – картофель, томат, баклажаны, красный перец, белладонна, белена, дурман.





## Курить или не курить? Вот в чём вопрос!



Листья табака обладают способностью избирательно накапливать радиоактивные элементы, выпадающие с осадками, и в первую очередь радиоактивный полоний.

## Родина табака – Южная Америка

Первые изображения курильщиков табака, найденные в древних храмах Центральной Америки, датируются 1000 годом до нашей эры. Табак был в большом почёте у местных лекарей: ему приписывались целебные свойства, и листья табака применялись как болеутоляющее.

Использование табака вошло и в религиозные ритуалы древних цивилизаций Америки: их участники верили в то, что вдыхание табачного дыма помогает общаться им с богами.



## Историческая справка



**Христофор Колумб –  
один из первооткрывателей табака**



## Историческая справка



Распространению табака в Европе способствовали и уважаемые государственные деятели: в 1561 году посол Франции в Лиссабоне Жан Нико послал табак своей королеве, Екатерине Медичи, и порекомендовал его как прекрасное средство от мигрени.





## Историческая справка

История распространения табака тесно связана с историей борьбы против его же употребления. Рекомендуемый вначале как лекарственное средство от всех болезней, табак очень скоро приобрёл плохую славу, и испанская королева Изабелла первая прокляла его заодно с теми, кто его употреблял.

Её примеру последовал французский король Людовик XIV, а царь Михаил Федорович Романов приказал отрезать нос каждому, кто курит. Турецкий султан Мурад IV запретил курение табака под страхом смертной казни применяемой к страстным курильщикам, закон, изданный им в 1625 г., предусматривал различные виды смертной казни для курильщиков: отсечение головы, сожжение или посадка на кол.

В конце XVI в. в Англии за курение казнили, а головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади.



## Борьба с курением на современном этапе

В настоящее время, в связи с развитием науки, появилось множество новых фактов о вредных веществах, содержащихся в табаке. На последней ассамблее Всемирной организации здравоохранения было подчёркнуто, что вред, который табакокурение наносит здоровью людей, остаётся главной проблемой во многих странах.

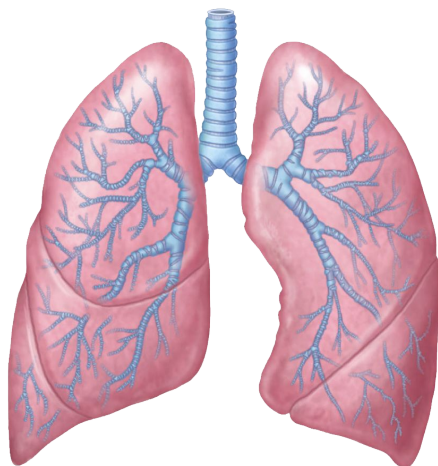
В России курение **запрещено** в общественных местах (транспорт, театры, кинотеатры, кафе, школы, библиотеки и др.). Нарушителям грозит штраф от 500 до 1500 рублей, за курение на детских площадках – в размере от 2000 до 3000 рублей.



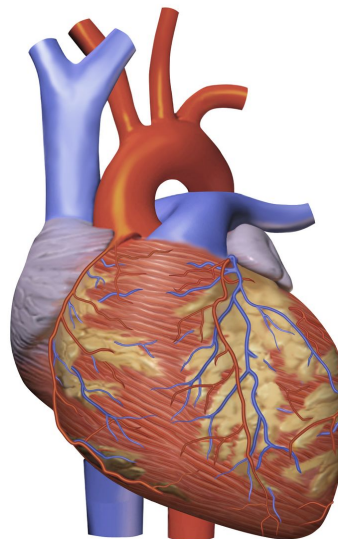
# Состав сигареты простым языком:



Курение оказывает пагубное влияние на:



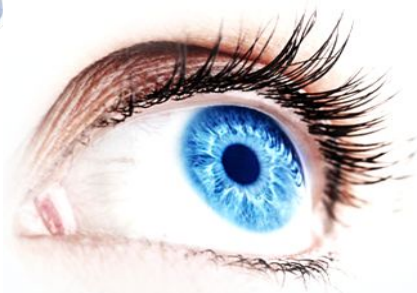
**лѐгкие**



**сердце**



**мозг**



**зрение**



**слух**



**желудок**

# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



**СЕРДЦЕ  
ИНФАРКТ**



**МОЗГ  
ИНСУЛЬТ**

**ОРГАНЫ  
ДЫХАНИЯ  
РАК, БРОНХИТ,  
ЭМФИЗЕМА**



**ОРГАНЫ  
ПИЩЕВАРЕНИЯ**



**РАК, ГАСТРИТ,  
ЯЗВА**

**КОСТНАЯ  
СИСТЕМА  
ОСТЕОПОРОЗ**



**НЕРВНАЯ  
СИСТЕМА  
НЕВРИТЫ**

**ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ  
СОСУДЫ  
ГАНГРЕНА,  
АМПУТАЦИЯ  
НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



**МОЧЕПОЛОВАЯ  
СИСТЕМА  
РАК, БЕСПЛОДИЕ,  
ВЫКИДЫШИ,  
ИМПОТЕНЦИЯ**





## ВАЖНО ЗНАТЬ!!!

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на **15 минут.**

Каждые **13 секунд** умирает человек от заболевания, связанного с курением.

Каждый год от курения умирают **2,5 млн. человек.**





## ВАЖНО ЗНАТЬ!!!

Исследователи доказали,  
что если человек курит в день:

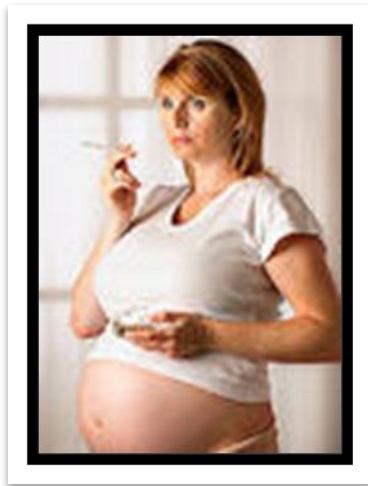
от **1** до **9** сигарет, то он сокращает  
свою жизнь (в среднем) на **5** лет;  
от **10** до **19** сигарет – на **6** лет,  
от **20** до **39** сигарет – на **7** лет.





## ВАЖНО ЗНАТЬ!!!

### «Пассивый курильщик» – кто это?



**«Пассивное курение»** -  
это вдыхание дыма от курящих.

**«Пассивный курильщик»,**  
который в течение 1 часа находится в помещении с активными курильщиками, вдыхает такую дозу дыма, которая равносильна тому, если бы человек выкурил сигарету сам.







# Найди ошибку!

- 1) Вещества, содержащиеся в табачном дыму, благотворно влияют на развитие организма.
- 2) Чем раньше ты начнёшь курить, тем дольше будешь в этом мире жить.
- 3) Курение является эффективным средством при лечении простудных заболеваний.
- 4) Одна выкуренная сигарета продлевает жизнь на 20 минут.
- 5) Первую сигарету лучше выкурить под присмотром родителей.
- 6) Курят все мои друзья, вместе с ними сижу я.
- 7) Не курю я сигарет – выйдет из меня атлет.

НАПИШИТЕ СВОИ ОТВЕТЫ В КОММЕНТАРИЯХ



## ПИСАТЕЛИ О КУРЕНИИ

**«Целовать  
курящую  
женщину всё  
равно, что  
целовать  
пепельницу».**

**А. Чехов**

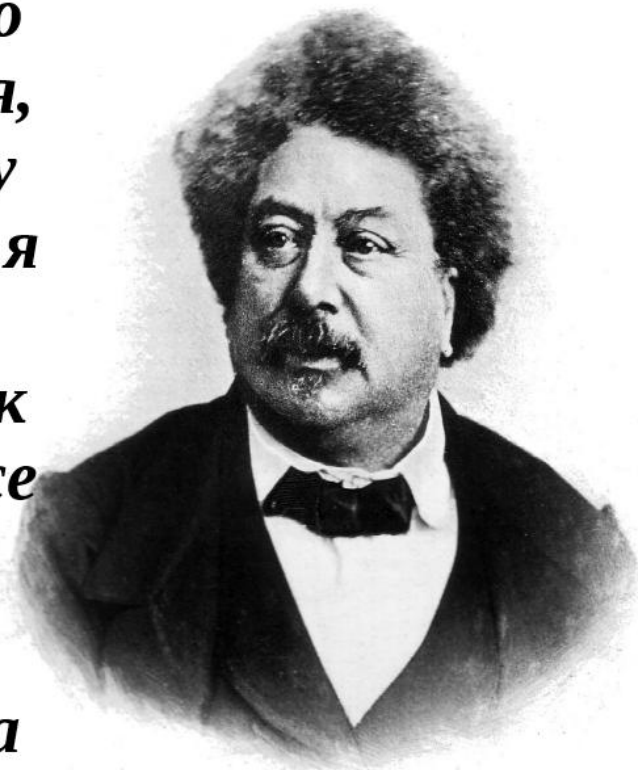




## ПИСАТЕЛИ О КУРЕНИИ

*«...Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить, эту клятву я сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь».*

*А. Дюма*





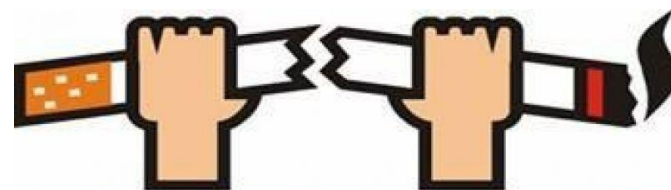
**Не будь как все,  
будь самим собой!**





Использована информация  
из открытых источников Сети Интернет.

Презентацию подготовила:  
Акилбаева Ксения Ивановна,  
заведующая библиотекой-филиалом №29  
МБУК «ЦБС г. Йошкар-Олы»



**Я НЕ КУРЮ!**  
**И ЭТО МНЕ ПРАВИТСЯ!**