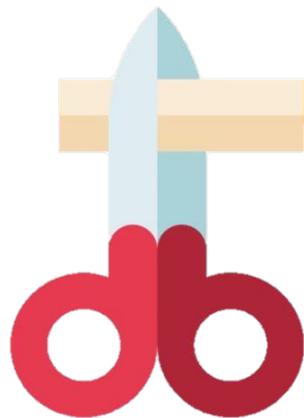




**«Бросай курить в
реальном времени!»**



*(к Международному дню
отказа от курения)*



12+



«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

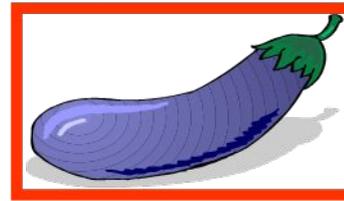
Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

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.

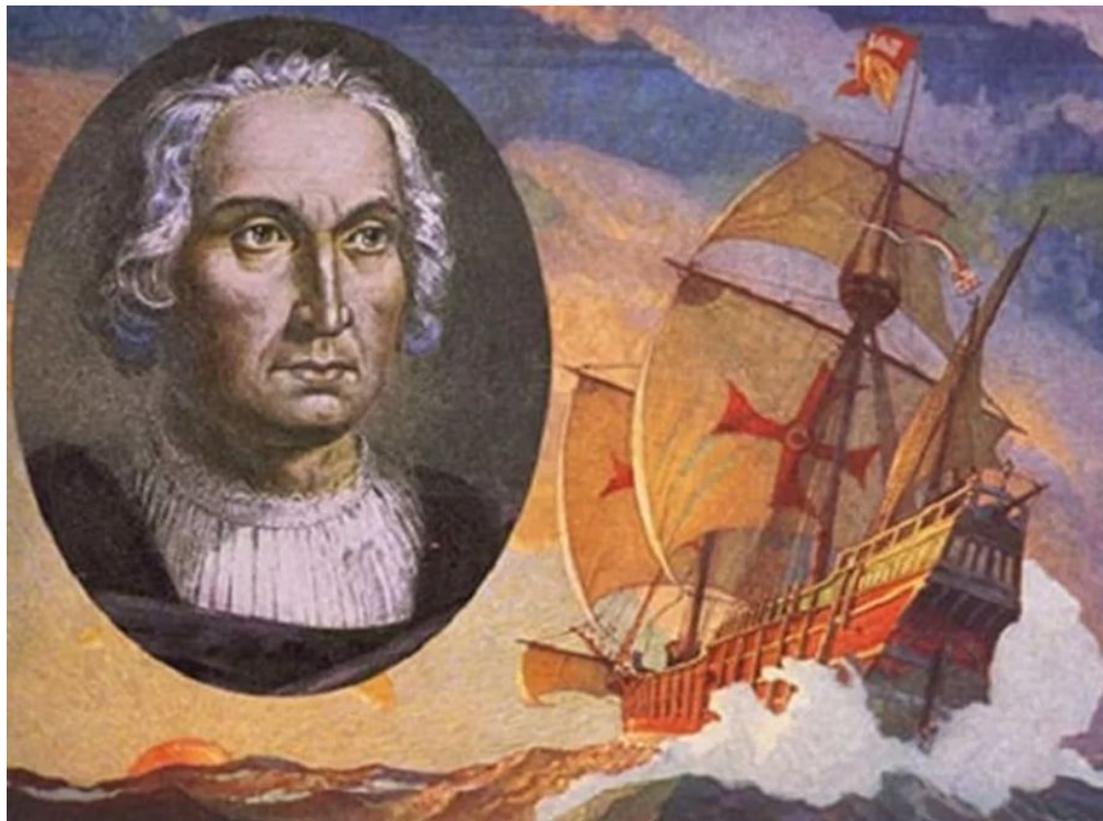
Родина табака – Южная Америка

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.



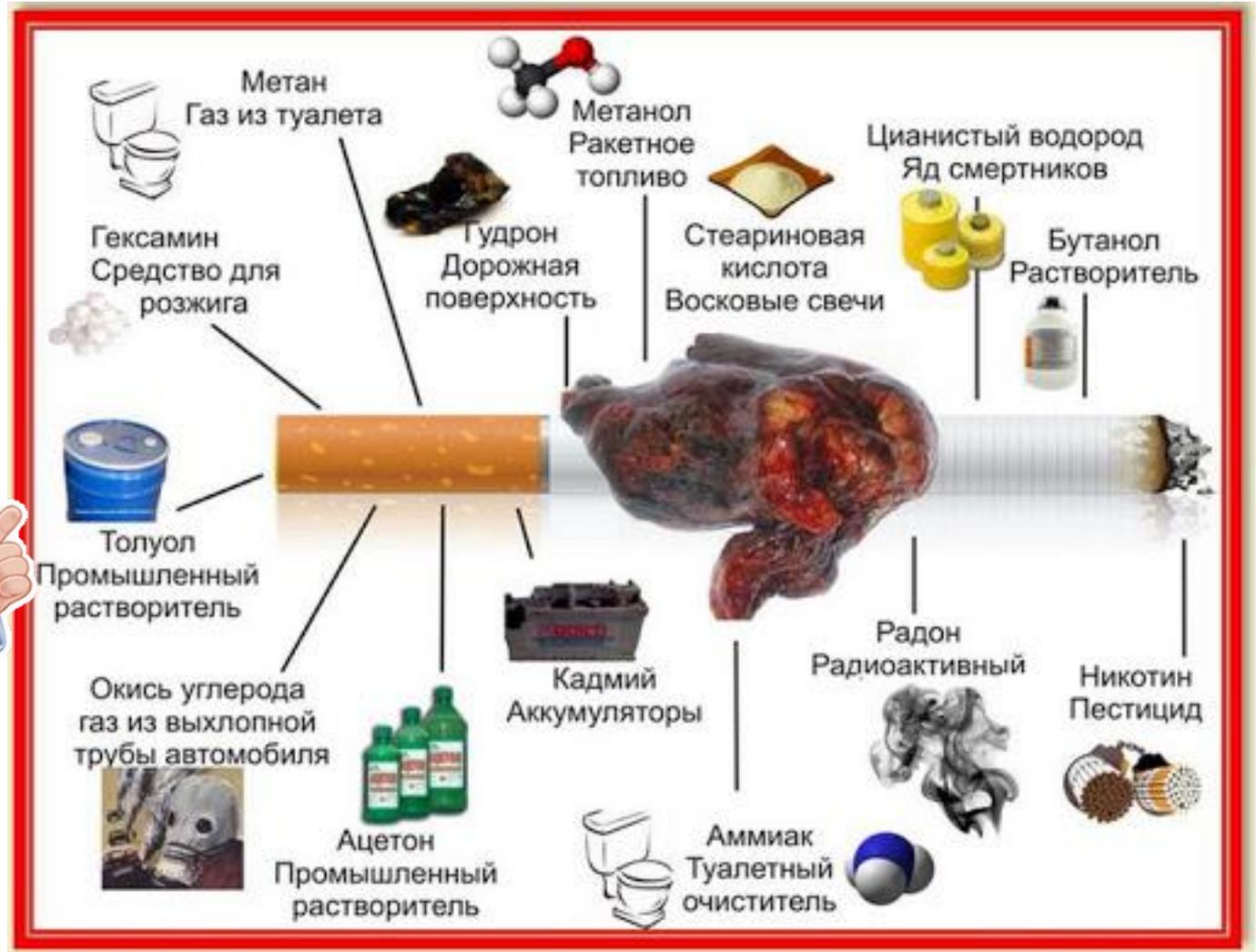
Борьба с курением на современном этапе

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.

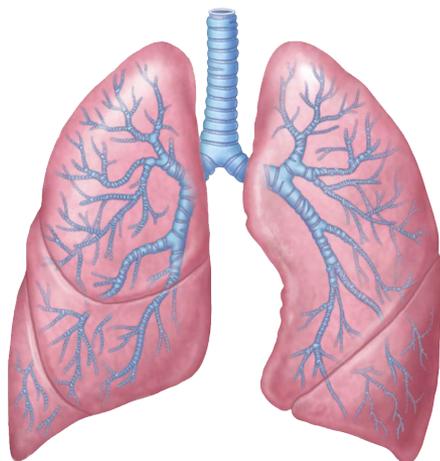
В России курение **запрещено** в общественных местах (транспорт, театры, кинотеатры, кафе, школы, библиотеки и др.). Нарушителям грозит штраф от 500 до 1500 рублей, за курение на детских площадках – в размере от 2000 до 3000 рублей.



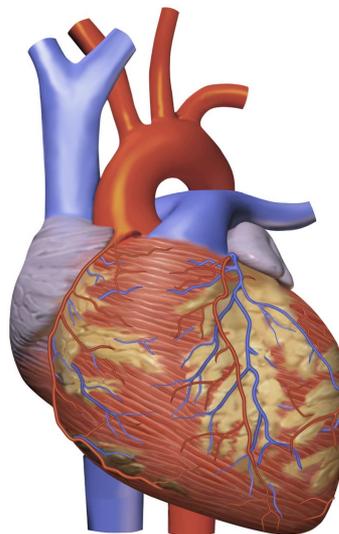
Состав сигареты простым языком:



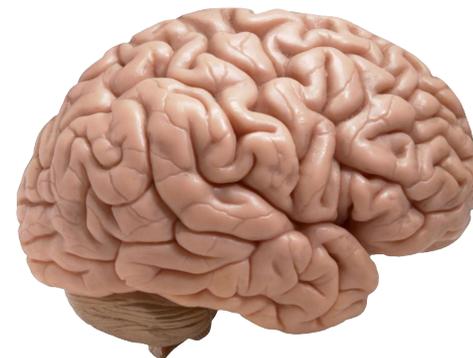
Курение оказывает пагубное влияние на:



Лёгкие



сердце



МОЗГ



зрение

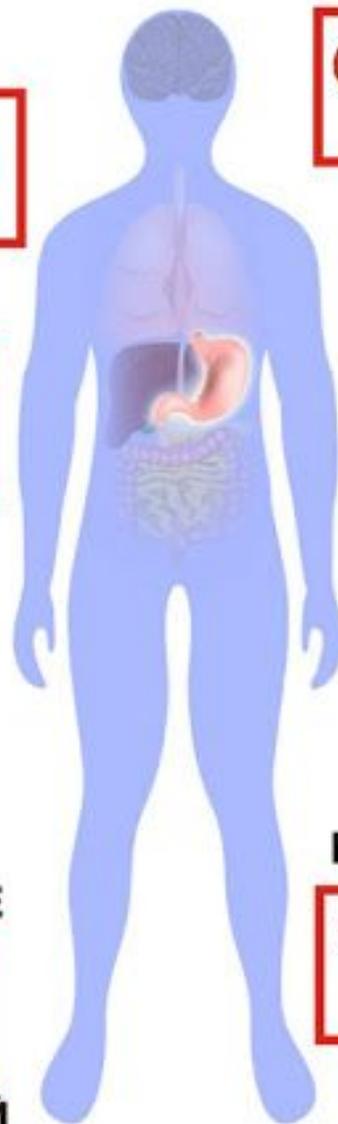


слух



желудок

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



**СЕРДЦЕ
ИНФАРКТ**

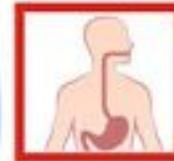


**МОЗГ
ИНСУЛЬТ**

**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

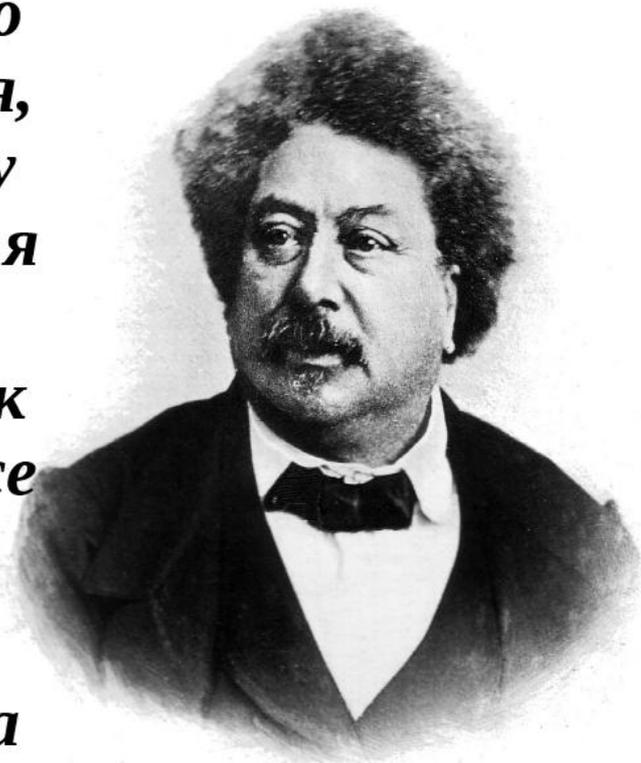




ПИСАТЕЛИ О КУРЕНИИ

«...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





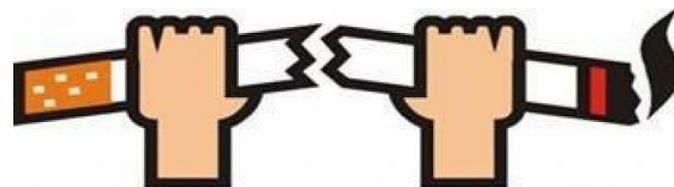
**Не будь как все,
будь самим собой!**





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!