

Курение - зло



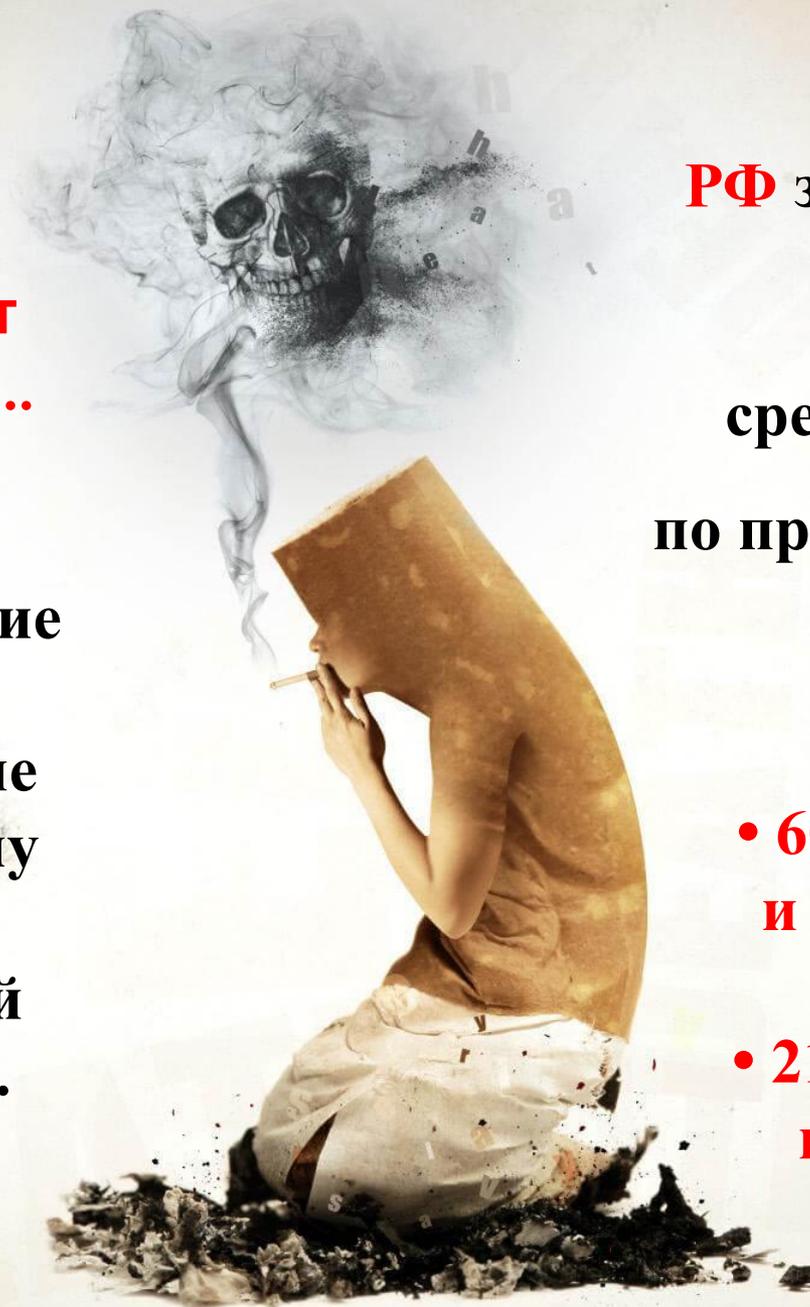
Выполнили: Пятыгина Лиза,
Подоскина Мария
Ученицы 9 «а» класса
МАОУ СОШ №1

Сегодня курение подростков оборачивается для России бедствием: мальчишки и девчонки начинают курить с 11-12 лет, выкуривая при этом ежедневно по 8-10 сигарет. По самым скромным подсчётам, в нашей стране курит 30.000.000 подростков. Этот показатель наводит на грустные размышления о будущем здоровье нации.



**Россия курит
больше всех...**

**Масштабное
распространение
курения
в нашей стране
приняло форму
угрозы
национальной
безопасности.**



РФ занимает первое
место
среди стран мира
по проценту курящего
населения:

- **60,2% мужчин
и 40% юношей**
- **21,7% женщин
и 7,5% девушек**

Дым, образующийся при курении табака, – газообразная смесь из летучих, мелких размеров частиц. В табачном дыме содержится **4000** веществ, которые дополняя друг друга, образуют токсические вещества:



- NH_3
- CO
- CO_2
- CN
- As
- Табачный деготь
- Никотин
- И другие...

Никотин –

маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет и хорошо растворяется в алкоголе



*Вдыхая – убиваешь себя,
выдыхая – других!*



Никотин быстро всасывается слизистыми оболочками щек, языка. При попадании в легкие ядовитые вещества кровь разносит по организму за 21-23 с (время полного круга кровообращения)

Курение - не просто вредная привычка, а, согласно Международной классификации болезней, «умственное и поведенческое расстройство, обусловленное использованием психоактивных соединений»



Кто курит табак - тот сам себе враг!

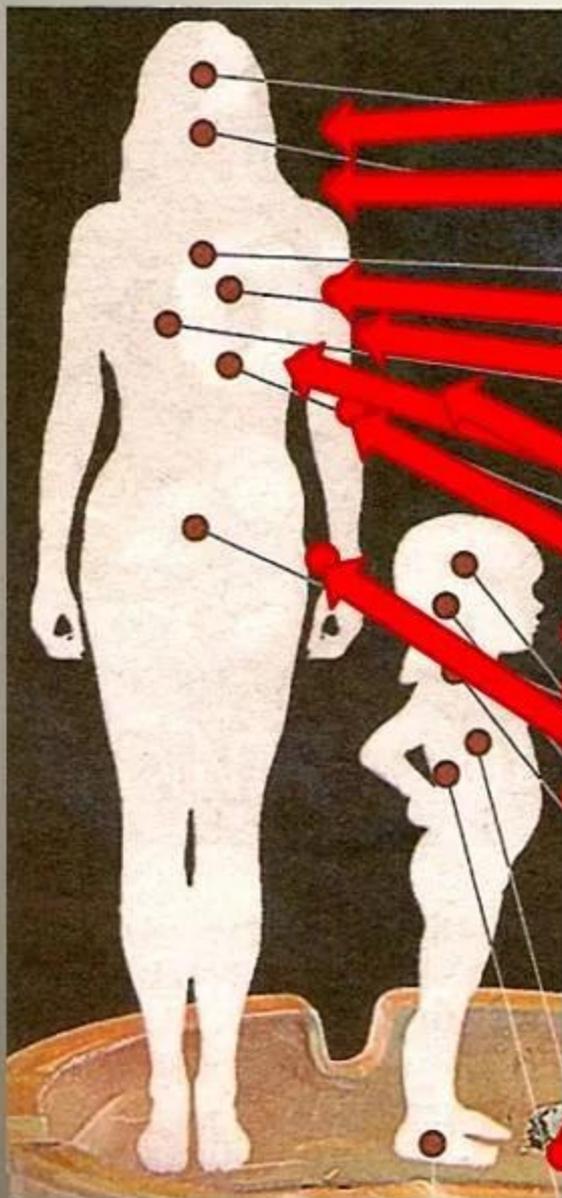
Болезни пассивного курильщика

У взрослых

- Инсульт
- Ринит, рак носовых пазух
- Рак легких
- Ишемическая болезнь сердца
- Рак груди
- Атеросклероз сосудов
- Хронический бронхит, бронхиальная астма, повреждения легких
- Выкидыши, преждевременные роды, рождение недоношенных детей

У детей

- Опухоли мозга
- Болезни среднего уха
- Лимфома
- Заболевания органов дыхания, бронхиальная астма
- Лейкемия
- Синдром внезапной детской смерти (у детей до 1 года)



КУРЕНИЕ = СМЕРТЬ ТЕБЯ И БЛИЖНЕГО



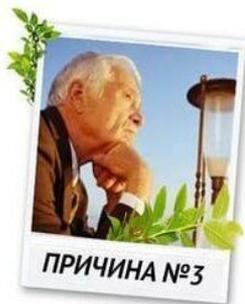
ПРИЧИНА №1

Курение существенно подрывает здоровье, оказывает негативное влияние на все органы человека.



ПРИЧИНА №2

Средний срок жизни курильщика меньше на 10-15 лет



ПРИЧИНА №3

Уже в 40-45 лет курильщик чувствует себя так, как некурящий человек в 55-60 лет.



ПРИЧИНА №4

У курящих людей раньше развивается импотенция и бесплодие



ПРИЧИНА №5

Никотин разрушает клетки мозга, что снижает умственные способности и ухудшает память человека



ПРИЧИНА №6

Курение «съедает энергию и силы» человека, что особенно ощутимо после первой утренней сигареты.



ПРИЧИНА №7

Курение является причиной неприятного запаха изо рта, от рук и от одежды, а также в квартире



ПРИЧИНА №8

Заставляет постоянно заботиться о наличии сигарет и идти в магазин даже тогда, когда этого не хочется.



ПРИЧИНА №9

Довольно-таки дорого обходится. В среднем на курение уходит по 2000-3000 руб. в месяц



ПРИЧИНА №10

Наносит вред вашим близким, особенно детям

НЕ КУРИ, А ПРИНОСИ СЕБЕ ПОЛЬЗУ

- **Занимайся физической активностью**
- **Начни много гулять**
- **Найди хобби, где все делают руки: вязка, моделирование, готовка и другие**
- **Избегай мест скопления курильщиков**
- **Откажись от алкоголя и сигарет**
- **Минимизируй стрессы**
- **Занимайся играми или работой**



ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОЛГО ЖИТЬ - ПОСКОРЕЕ БРОСЬ КУРИТЬ !

