

*Мы не курим!*



**ВРЕМЯ РАЗВЕЯТЬ ДЫМ!**

Международный день отказа от курения

*Отличный день, чтобы бросить курить!*

*Присоединяйся!*

- **19 ноября во всем мире отмечают День отказа от курения.**





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

---



## Родина табака – Южная Америка



Родина табака



Южная Америка



**О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.**

**Один из первооткрывателей табака.**

---



**Христофор Колумб**



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





## *Петр Первый*



Называли его «чертово зелье». Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.).

Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии. Очень давно люди поняли, что табак – сильный яд . Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох . Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей .

---



Всемирный день отказа от курения - последний четверг ноября

Всемирный день отказа от курения начался в 1976 году. Этот день появился благодаря Американскому Обществу по борьбе с раком



**Всемирный день отказа от курения - 20 ноября (последний четверг Ноября) Всемирный день отказа от курения начался в 1976 году. Этот день появился благодаря Американскому Обществу по борьбе с Раком.**





## Состав табачного дыма и его действие на организм



**Сигаретный дым - газообразная смесь многих ядовитых веществ.**

---



**Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает.**

---



**Ученные полагают, что от болезней, вызванных курением табака, умирает 8,5 млн. жителей нашей планеты. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. Каждый год от курения умирают 2,5 млн. Исследователи показали, 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.**

---



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?  
есть время передумать

## Вред от курения

Быстрое изнашивание .Закупорка коронарных сосудов. Инфаркт миокарда. Ишемическая болезнь. Кислородное голодание. «Табак приносит вред телу, оупляет целые нации» (О. де Бальзак)

Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут. У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15-30 раз чаще - рак легких, в 13 раз чаще - стенокардия, в 12 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода.

---



## Преждевременные морщины

Курение может ускорить процесс старения вашей кожи, что способствует появлению морщин. При этом зависимость прямая — чем больше сигарет в день вы курите и чем дольше стаж курения, тем глубже и шире сетка морщин.

---



**ПОЧЕМУ БЫ ИХ НЕ НАЗВАТЬ СВОИМИ ИМЕНАМИ?**





**Среди молодёжи 14 -17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем. Так, в старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек. У курящих подростков объем грудной клетки и развитие легких примерно на 25% отстают от показателей у некурящих.**

---



# Подросток и курение

Большинство опрошенных подростков сказали, что поводом или мотивом для курения стало следующее:

- Чтобы общаться свободнее.
  - Чтобы друзья не обижались.
  - Интересно попробовать.
  - Чтобы выглядеть модно.
  - Чтобы казаться взрослым.
  - Просто баловство.
-





**Запомните это,  
девушки:  
Курение женщины  
в любой из  
периодов ее жизни  
опасно для  
потомства!**





Покупая сигареты, ты не только встал на путь сокращения своей жизни, но и пополнил миллиардный бизнес производителей табака. Давайте задумаемся, нужны ли нам вредные привычки? Что мы выигрываем, когда приобретаем зависимости? Что ждет нас в будущем: здоровая старость или быстрая смерть?





**«Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,  
Но с дымом счастье улетает прочь,  
Не сразу. Постепенно и ужасно,  
И лучший врач не сможет вам помочь.  
Друзья и господа, курить бросайте смело,  
Не постепенно, сразу, навсегда.  
Чтоб голова была здорова, не болела,  
Чтоб сердце не болело никогда!» (Эдуард Свирский, врач)**

**Удивительное у нас общество! Как много усилий необходимо приложить, чтобы до людей дошло очевидное... то, что не нуждается в доказательствах ни для одного животного на земле...**

---

# Пословицы о вреде курения

- Один курит, а весь дом болеет.
- Курить много табака- поубавится ума.
- Курить- здоровью вредить.
- Кто табачье зелье любит- тот сам себя губит.
- Заядлого курильщика муха крылом перешибёт.
- Хочешь жить- умей дышать.



# ***Курение одна из вредных привычек***

**Курение** вредно для мозга и опасно для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.



# ОСТОРОЖНО! ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

## Пассивное курение

это пребывание человека в накуренном помещении или рядом с курящим и вдыхание табачного дыма помимо его воли.

В побочном потоке угарного газа больше в 5 раз, дегтя и никотина в 3 раза, бензпирена в 4 раза, аммиака в 46 раз.

## ЗАДУМАЙТЕСЬ!

**РИСК РАЗВИТИЯ РАКА В 2 РАЗА БОЛЬШЕ  
У ЛИЦ, КОТОРЫХ «ОКУРИВАЛИ»**

У детей курящих родителей чаще развиваются тяжелые формы бронхиальной астмы

## КАКОВА ОПАСНОСТЬ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ?

Пассивному курильщику угрожают те же заболевания, что и активному: частые простудные заболевания, бронхиты, бронхиальная астма, кариес, гастрит, болезни сердца и сосудов, рак различной локализации!



**ОТКАЖИСЬ  
ОТ КУРЕНИЯ!**

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН № 15-ФЗ

“Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака”, ст. 12



Цель одна  
Скорость разная

**Курить не стильно,  
живи мобильно!**





**300 000 ЖЕРТВ ОТ ВЗРЫВА**



**300 000 ЖЕРТВ В ГОД  
ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА**



**ВДЫХАЯ – УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ – ДРУГИХ**



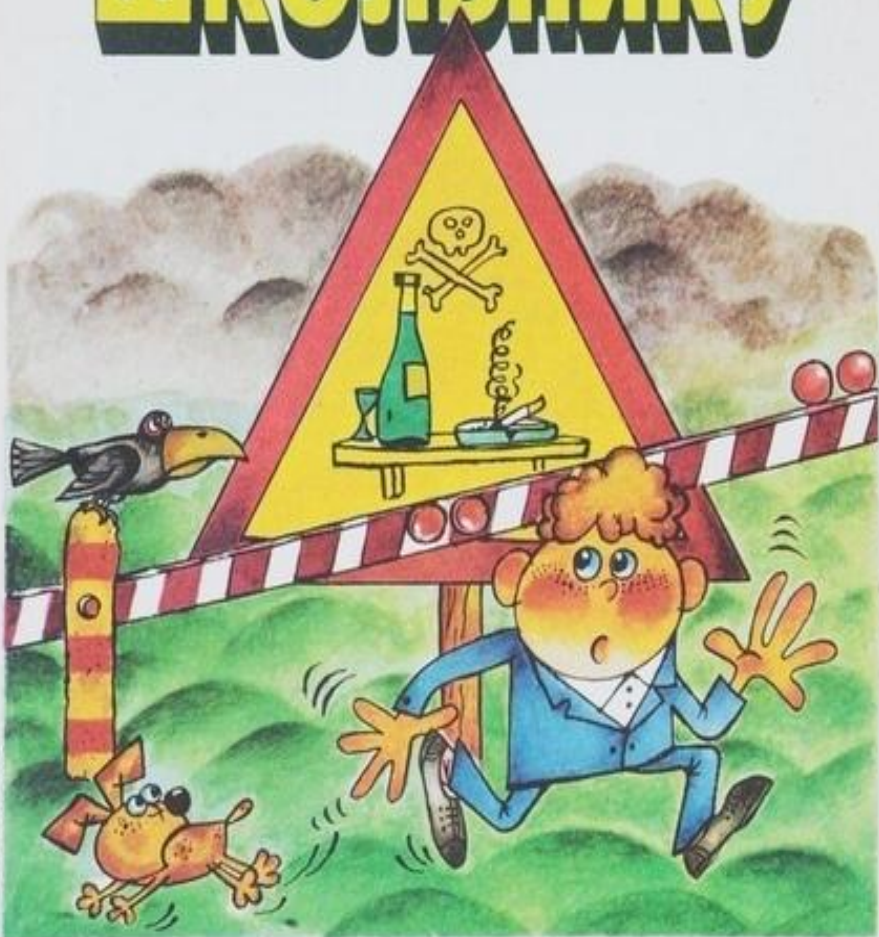
**не прокури своё**  
**ЗДОРОВЬЕ!**



**Подумай**  
**о качестве**  
**своей жизни!**

В.Н. Ягодинский

# ШКОЛЬНИКУ



## О ВРЕДЕ НИКОТИНА И АЛКОГОЛЯ

## Чем «заражают» сигареты

Курение может «наградить» раком легких через 20 лет, а гипертонией — уже через полгода

### ТАБАЧНЫЕ N-НИТРОЗАМИНЫ

(канцерогены)  
Злокачественные опухоли легких, пищевода, поджелудочной железы, ротовой полости.

### АКРОЛЕИН

Поражение нервной системы, провоцирует астму, повышает риск развития онкозаболеваний, цистита.

### БЕНЗАПИРЕН

Раковые опухоли.

### АЦЕТАЛЬДЕГИД

Дефекты плода, злокачественная опухоль слизистой оболочки носа, рак гортани, органов дыхания.

### БЕНЗОЛ

Развиваются инфекции, возникают проблемы со сворачиваемостью крови, анемия, угнетение костного мозга, нарушение роста клеток крови, мутации клеток.

### УГАРНЫЙ ГАЗ

Уменьшает способность крови переносить кислород, сказывается на работе мозга и мышц (включая сердечную), сердечные приступы.

### 1,3-БУТАДИЕН

Увеличение новообразований.

### ФОРМАЛЬДЕГИД

Раздражение глаз, носа и кожи, тошнота, головная боль и головокружение, головная боль, сильное сердцебиение, аллергия, астма, поражение почек.

### Сроки возникновения

Возможные заболевания у курильщиков:

от 6 месяцев  
до 5 лет

Сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, дистония и др.

до 15  
лет

Заболевания желудочно-кишечного тракта

до 20  
лет

Проблемы с почками, угнетение костного мозга, анемия, проблемы со сворачиваемостью крови и др.

20—30  
лет

РАК

- Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.



## Методы профилактики курения



- Избегать мест для курения.
- Избавиться от атрибутов курильщика: зажигалки, пепельницы и т. д.
- Подсчитать примерную экономию денег в месяц, которые раньше тратились на сигареты.
- Сообщить о решении бросить курить всем знакомым и родственникам, а лучше — бросать вместе.
- Ни в коем случае не заменять сигареты едой. Лучше покупать жевательную резинку или мятные конфеты.



# СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР



Курить  
или  
не курить?

**ДЕНЬ  
КОГДА  
ПОРА  
БРОСАТЬ**





## Законодательство в сфере борьбы с курением.


Федеральный закон № 15-ФЗ от  
23.02.2013 "Об охране здоровья  
населения от воздействия  
окружающего табачного дыма и  
последствий потребления  
табака"



# День отказа от курения



*Откажись, не пожалеешь!*



**Прекращай жить  
в облаке дыма.**

**БРОСАЙ КУРИТЬ  
СЕГОДНЯ!**