

# КУРЕНИЕ - ОПАСНАЯ ЛОВУШКА

Выполнили : Киреева Дарья ,  
Хибачёва Наталья .

6 класс.

# Растение табак.



- Относится к семейству пасленовых, роду табак.
- Род включает 66 видов, 45 из них произрастает в Америке, а 21 вид – в Австралии и Полинезии.
- Однолетнее растение (некоторые виды являются многолетними).
- Листья – цельные, очередные.
- Плод – коробочка с мелким семенами (в 1 г содержится 10 тыс. семян).
- Имеет трубчатые или колокольчатые цветки.
- Растение имеет неприятный и тяжелый запах.
- Многие виды содержат никотин и другие ядовитые алкалоиды

# «В объятиях табачного дыма»

Курение табака возникло в глубокой древности...

В Европу табак попал из Америки. Он был завезен Христофором Колумбом в Испанию.

Вскоре табак из Испании попал во Францию, куда в качестве подарка королеве Марии Медичи его привез посол Жан Нико.

Постепенно курение стало путешествовать по Европе и дошло до России. Первоначально активного распространения в России не получило.

И только при Петре I появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране.



# КАК ВЕДЕТСЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ?

В Англии – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания - запрещено курить в общественных местах.

Сингапур- курение -500 долларов штраф.

Нет рекламы на табачные изделия.  
Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония, г.Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

# По мнению медиков:

1 сигарета сокращает жизнь на  
15 минут,  
1 пачка сигарет – на 5 ч.,  
тот, кто курит 1 год, теряет 3  
месяца жизни,  
кто курит 4 года – теряет 1 год  
жизни,  
кто курит 20 лет – 5 лет,  
кто курит 40 лет – 10 лет



# Очень плохо

*Кроха-сын пришел к отцу,  
И спросила кроха:  
- Если я курить начну,  
Это очень плохо? ...*



- Запах изо рта
- Хриплый голос
- Бронхит
- Отравление радиоактивными элементами
- Укорачивание жизни на 8- 10 лет
- Инфаркт
- Язва желудка
- Рак лёгких
- Головные боли

# Пассивное курение

У детей из семей, где родители курят дома, чаще болеют в раннем детстве, пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.



# Причины курения:

❖ за компанию ;

❖ из любопытства

❖ по незнанию

❖ успокоить нервы

❖ снять напряжение

❖ казаться взрослым

❖ казаться современным



# РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ :

1. ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.
2. Нужно пить больше жидкости
3. Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
4. В первые дни воздержитесь от курящей компании.
5. В первые дни ешьте больше кисломолочной продукции.
6. Каждый день съедайте ложку меда .
7. Займитесь физкультурой.
8. Ежедневно принимайте душ.
9. Ломайте привычки.
10. Запишитесь в спортивную секцию.



**Я выбираю жизнь...**



**Сломай сигарету , пока она не сломала тебя!!!**