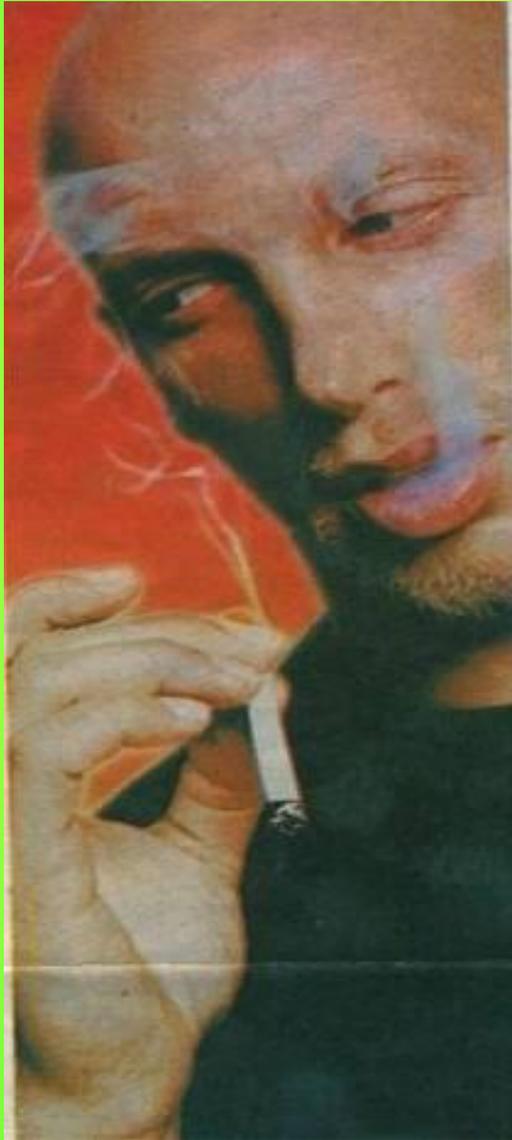


# О вреде курения



# Табак - враг



Табак приносит вред телу,  
разрушает разум,  
отупляет целые нации.

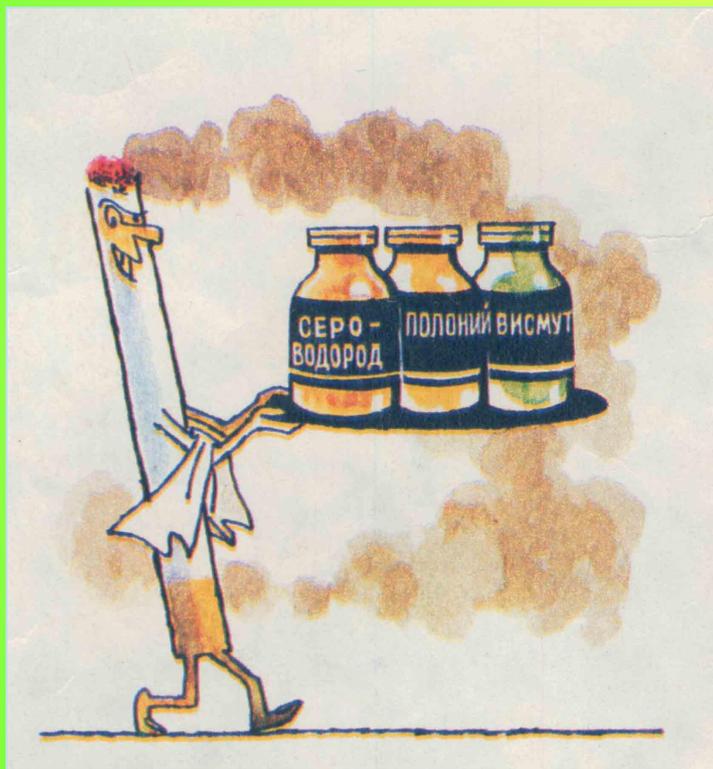
*Бальзак*

# Табак в России



В России торговля  
табаком и курение  
были разрешены в  
1697 году в  
царствование Петра I,  
который сам стал  
заядлым  
курильщиком.

# Сигарета – как она ест



- Каждую секунду на земле выкуривается **более 300 000 сигарет.**
- Около **40 веществ**, содержащихся в табачном дыме, **вызывают рак.**
- Пассивные курильщики в два раза чаще заболевают раком, чем те, кого не **«обкуривают».**

# Сигарета – как она есть



- При выкуривании 20 граммов табака образуется **1 грамм табачного дёгтя**. Табачный дёготь на зубах курильщика откладывается и они чернеют, издают специфический неприятный запах, который ощущается при разговоре с курильщиком.
- У курильщика обогащение крови происходит не столько кислородом, сколько **угарным газом**. Вот почему у человека, выкурившего подряд несколько сигарет или находящегося в накуренном помещении, развивается кислородное голодание, появляется головная боль, головокружение, тошнота, бледность.

# Сигарета – как она есть



- От действия **никотина** понижается острота зрения, ухудшается светоощущение, обоняние, ощущение вкуса.
- Температура тлеющего табака – **300 градусов**, а во время затяжки – до тысячи. Перепады температуры вдыхаемого дыма и атмосферного воздуха действуют на организм разрушающе.



# Торопись победить!

**Считается, что бросить курить – трудно.**

**А так ли это на самом деле?**

**Научные исследования показывают**

**ЧТО**

- ❖ **даже самый заядлый курильщик может навсегда отказаться от своего пристрастия;**

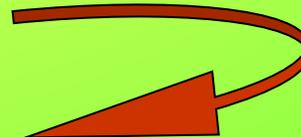
**ЧТО**

- ❖ **У 70% курящих не существует истинной потребности в табаке;**

**ЧТО**

- ❖ **только 5 – 10% курящих не способны самостоятельно прекратить курение и нуждаются в специальных методах лечения.**

**ПОЭТОМУ**



# Расчеты показывают

40 миллионов россиян, из 150 миллионов ныне живущих, будут убиты табаком, с потерей в среднем 20 лет жизни.



# Разрушительные воздействия табака:



- Раздражение слизистых оболочек легких
- Нарушение зубной эмали
- Нарушение усвоения кислорода организмом
- Потеря аппетита
- Хронические гастриты
- Язвы желудка

# Табак - враг привлекательности



Курение нарушает приток жидкости к коже, она становится сухой, на ней появляются морщины.

**Это важно знать девушкам!**

# Табачный дым



В табачном дыме содержится более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства, способные вызывать раковые заболевания.

# Курение и рак

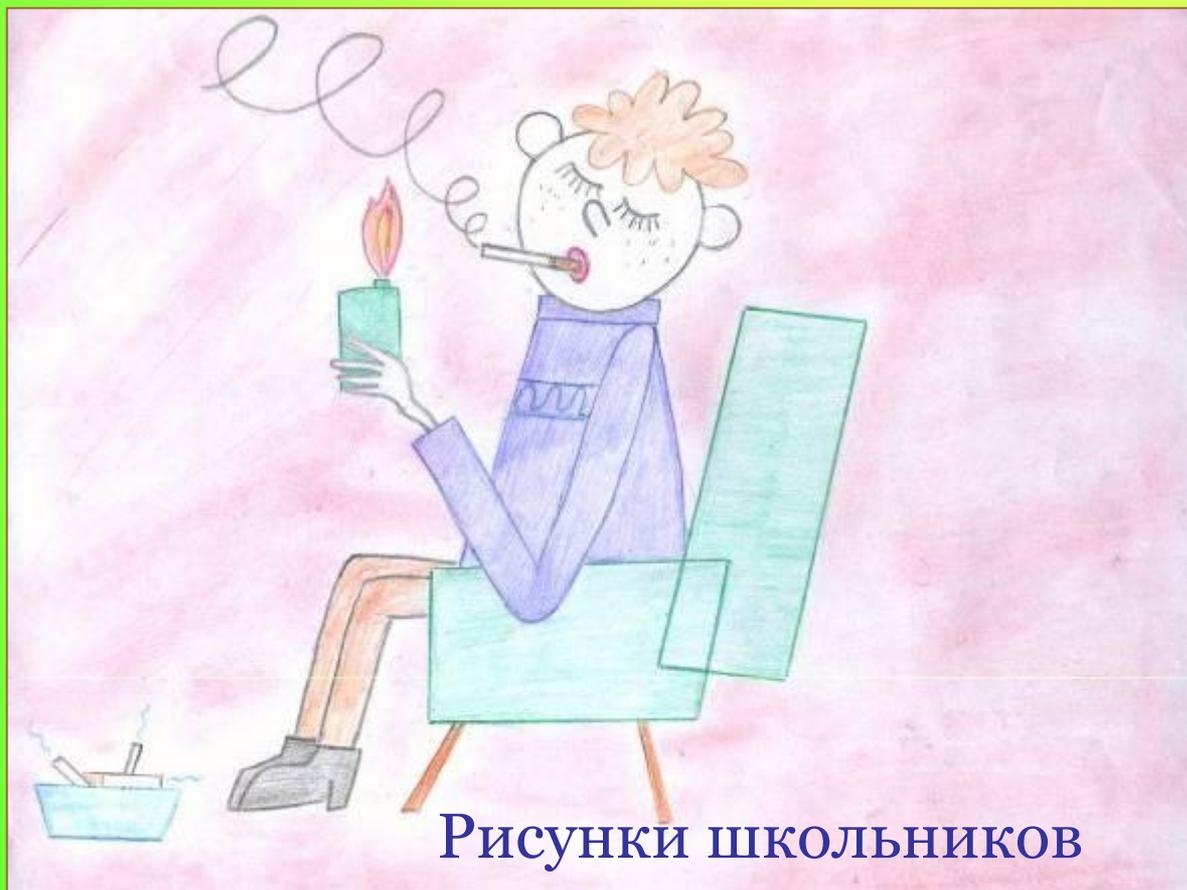
Рисунки школьников



10% курильщиков  
заболевают и  
погибают от  
злокачественных  
опухолей.

# Вред окружающим

Пассивным курением называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящих.



Рисунки школьников



# Курение – причина пожаров



# Борьба с табакокурением



- Категорически запрещается курить в школе.
- Запрещено курение в лечебно-профилактических учреждениях.
- Запрещено курение во всех видах транспорта, в столовых, в ряде ресторанов, кафе и в других общественных местах .

# Закон

В Российской  
Федерации  
действует  
«Закон об ограничении  
курения табака».



# Статистика

По данным врачей каждый подросток в возрасте 13 – 14 лет уже пробовал курить. А к 16 годам число ребят, выкуривающих хотя бы одну сигарету, превышает 40%.



# Осознай!

Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, то продолжали бы курить только сумасшедшие.



Одна затыжка, и все пропало!



# Что дает отказ от курения



- Избавление от интоксикации организма.
- Уменьшение риска развития рака.
- Сохранение денег на другие расходы.
- Спасение окружающих от заболеваний органов дыхания.
- Шанс продлить жизнь на 10 – 20 лет.
- Получить контроль над своей жизнью.

# Влияние курения на женский организм.

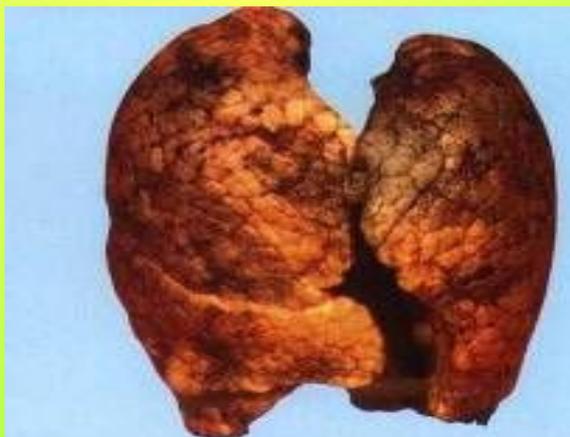
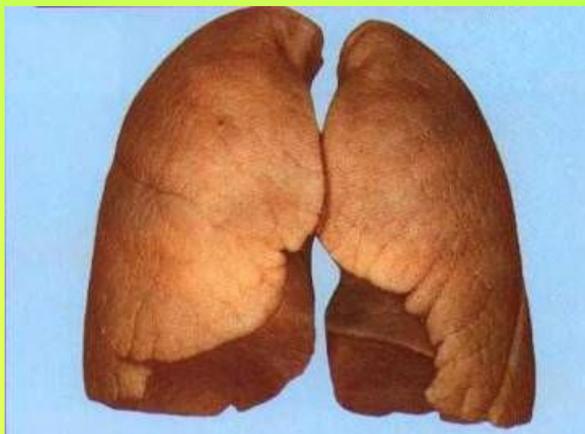
- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

# Органы курящих людей

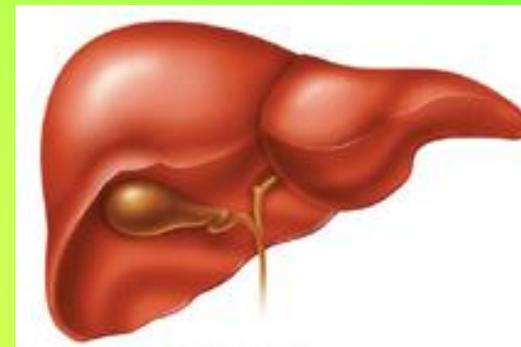
**Зубы**



**Лёгкие**



**Печень**



# Помни!

Кто курит табак –  
тот себе враг.

