

О вреде курения



Табак - враг



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

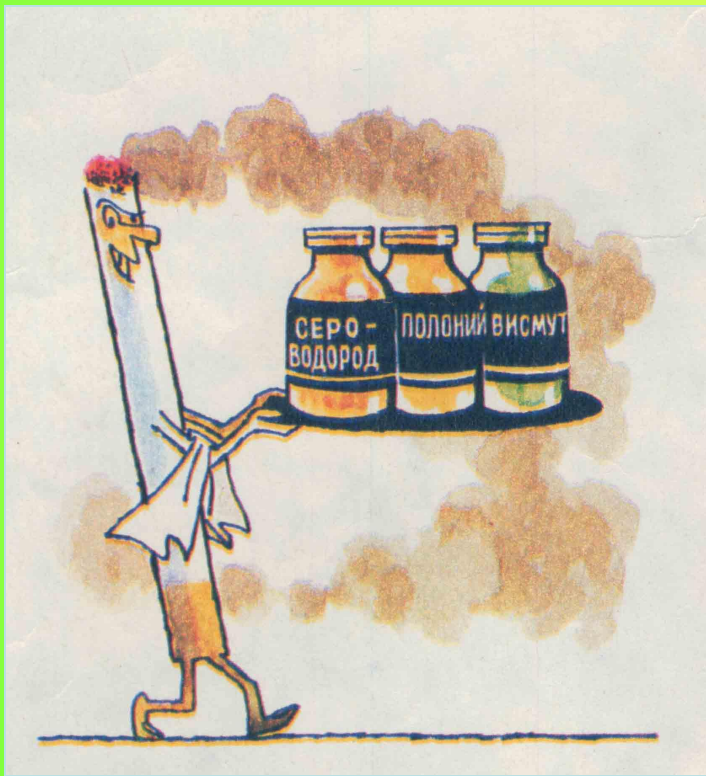
Бальзак

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;**

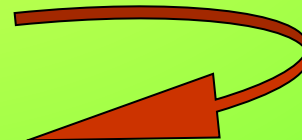
ЧТО

- ❖ **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

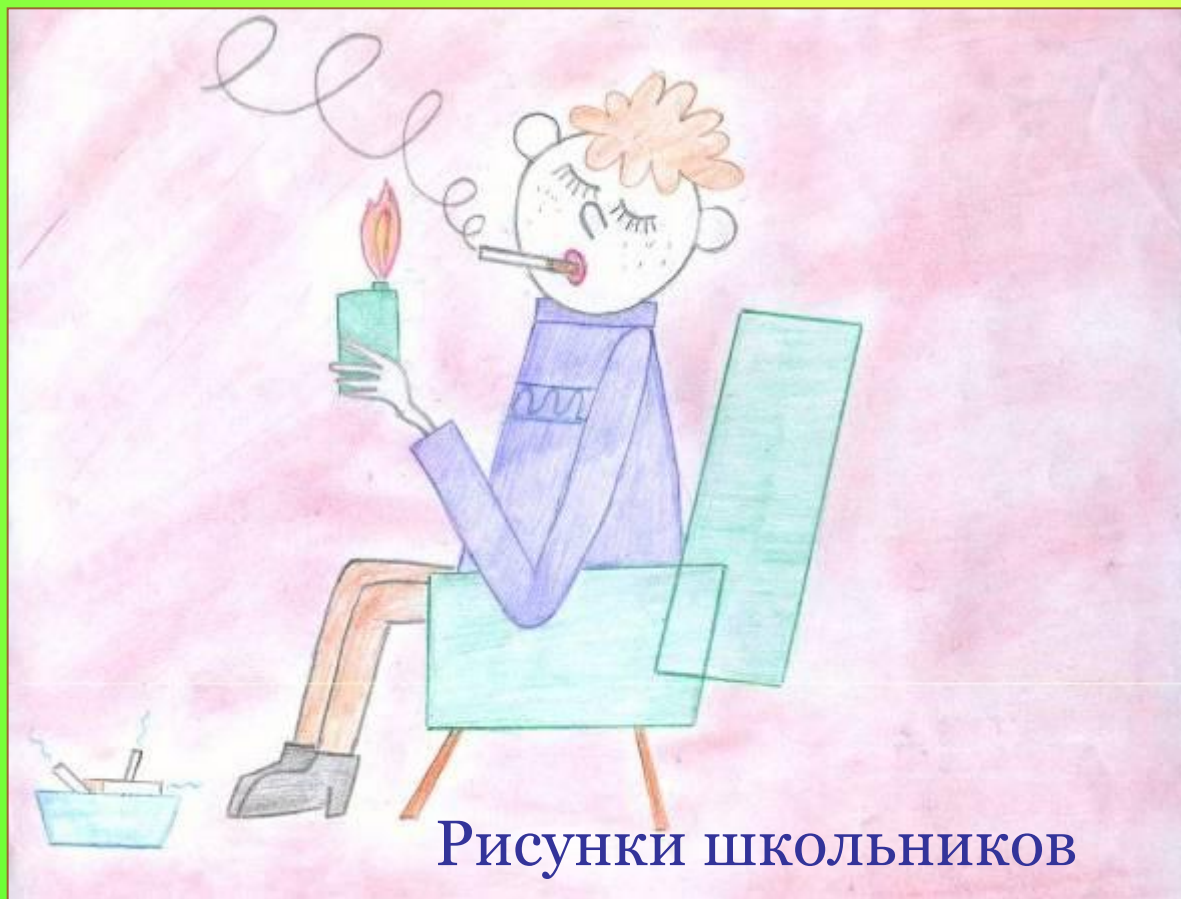
Рисунки школьников



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.

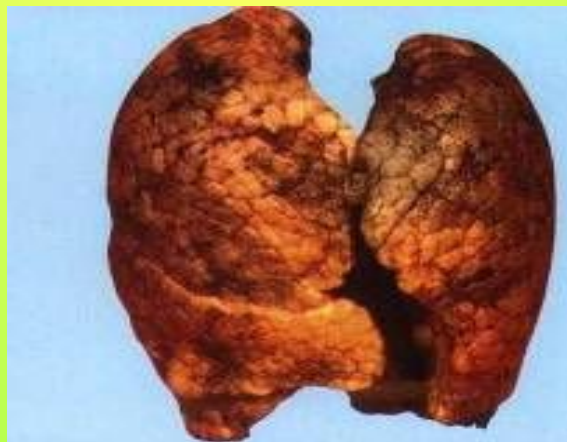
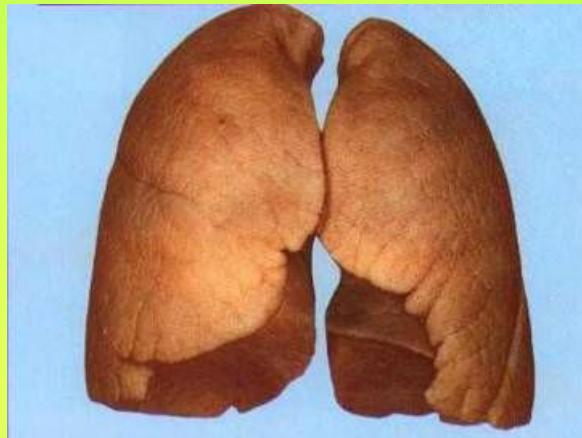
- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

Органы курящих людей

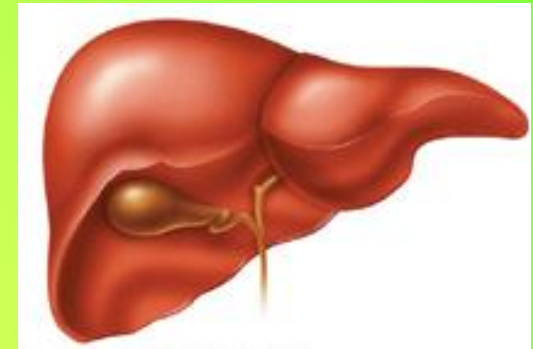
Зубы



Лёгкие



Печень



Помни!

Кто курит табак –
тот себе враг.

