

# Курить или не курить?



Тихомирова С., Хомякова Д. 8 «б» класс  
МОУ СОШ №146

Сегодня во всем мире большое внимание уделяется профилактике курения.

---



**Брось сигарету.**



- Сосредоточить усилия необходимо на профилактике курения у подростков, поскольку именно в этом возрасте, как правило, люди приобретают эту пагубную привычку.

# Причины курения подростков

---



- За компанию
- Самоутверждение в коллективе
- От нечего делать
- Для интереса

# Болезни от курения

Легкие некурящего человека

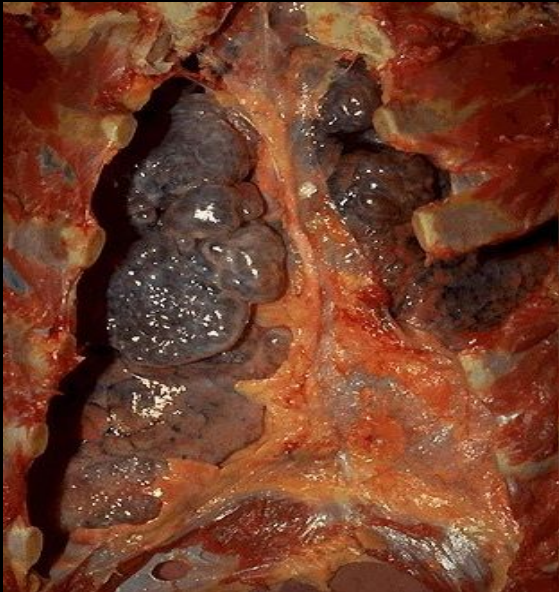


Легкие курящего человека



- Курение независимо от количества потребляемых в день сигарет, всегда раньше или позже ведет к заболеванию ишемической болезнью сердца, хроническим бронхитом, бронхиальной астмой, бронхоэктатической болезнью, наконец раком.

# Увлекательная жизнь?

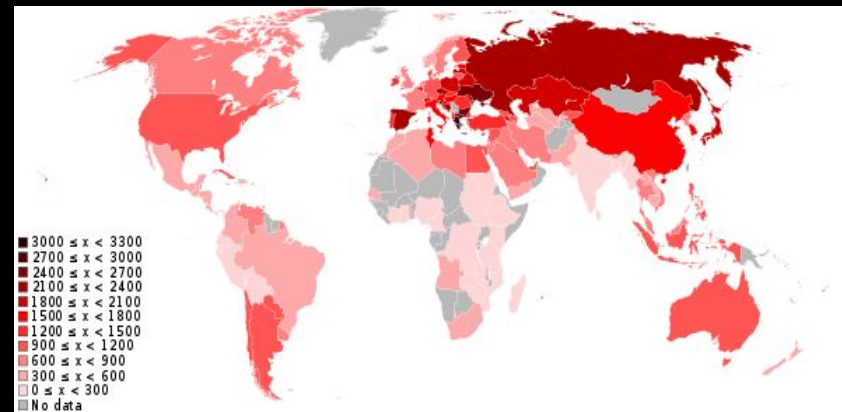


Легкие  
курильщика со  
стажем 25 лет



- Курение не столько порождает многие заболевания, сколько способствует эволюции или прямо стимулирует развитие болезней, ослабляя защитные реакции организма.

# Лидер в числе курильщиков



- Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю Греция

# Бросить курить трудно



- Большой процент людей, пытающихся бросить курить, через три месяца возвращаются к этой привычке снова. Большинство курильщиков не видит необходимости бросать курить! Кроме того, установлено, что курильщики, хорошо осведомлённые о вреде курения для здоровья, склонны бессознательно преуменьшать его.

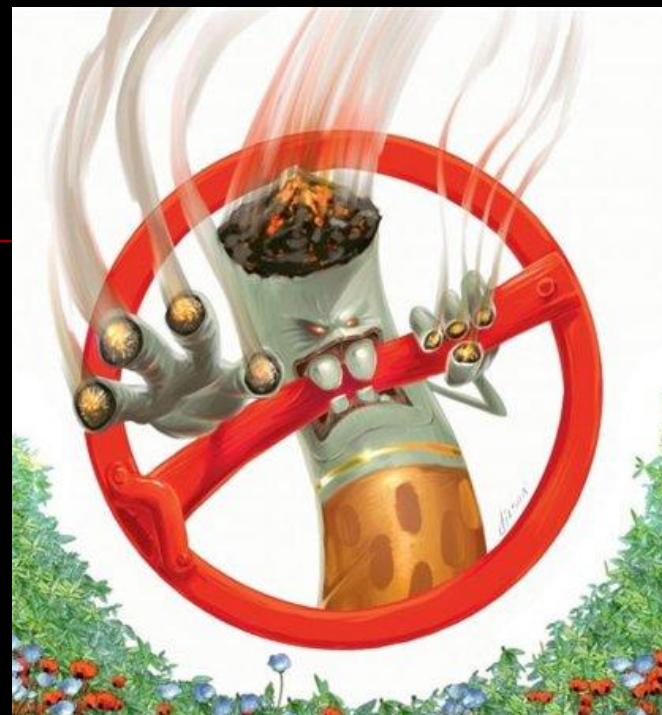
# НИКОТИН



- Никотин - яд нервной системы. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).

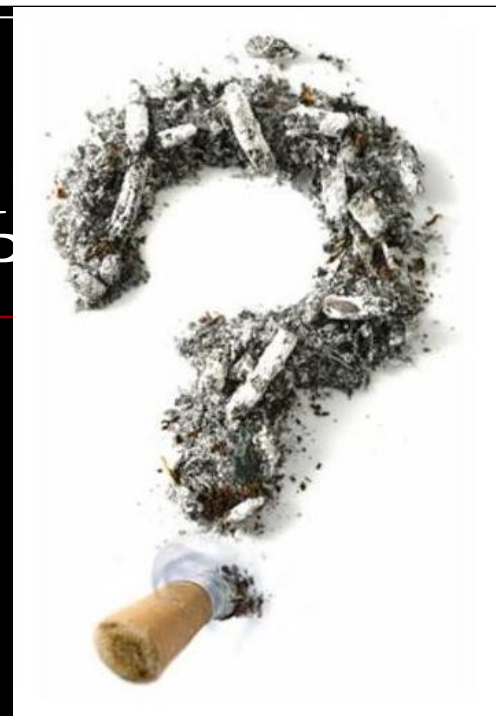


# Порочный круг



- Кроме того, привыкая к курению, человек получает новый источник стресса - отсутствие сигареты, без которой он уже не может расслабиться. Получается порочный круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

# Стоит ли продолжать



- Желание сохранить крепкое здоровье - важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья.