

A bright sun in a blue sky with white clouds. The sun is in the upper left corner, creating a lens flare effect. The clouds are scattered and vary in density and color from white to light blue.

Презентация на
тему:
«вред курения»

Подготовила
: Рублева
Марина

КУРЕНИЕ

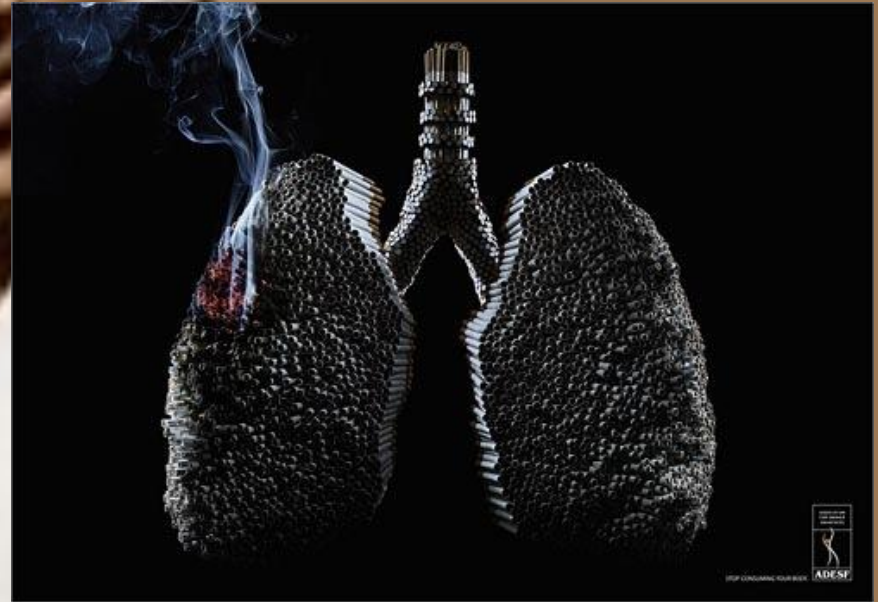
скажи

«НЕТ!»





Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения около **одной трети** взрослого мужского населения мира курят табак.



Табакокурение вызывает **рак и эмфизему легких**, заболевания сердечной системы а также другие проблемы со здоровьем. По данным ВОЗ за весь **20-й век** курение явилось причиной смерти **100 миллионов** человек по всему миру и в **21 веке** эта цифра возрастёт до **миллиарда**.



Табак и табачный дым содержат более **3000 химических соединений**, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.

10% курильщиков заболевают и впоследствии **погибают от злокачественных опухолей**.

Из числа выкуривающих две пачки в день - 15-20%.

Примерно в 85% случаев рака легкого можно

Хим. состав сигареты



Более 90% потока сигаретного дыма состоит из **350-500 газообразных компонентов**, особенно вредоносными из которых являются:

- окись и двуокись углерода
- твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения.

Содержание некоторых из них в дыме одной сигареты следующее:

- **окись углерода – 10-23 мг,**
- аммиак – 50-130 мг, фенол – 60-100 мг,
- ацетон – 100-250 мкг, окись азота – 500-600 мкг,
- цианистый водород – 400-500 мкг,
- радиоактивный полоний – 0.03-1.0 нК.



***НАДО ли ТЕБЕ
ЭТО ?***



A bright sun is visible in the upper left corner of the image, casting a lens flare across the sky. The sky is a clear, vibrant blue, filled with numerous white, fluffy clouds of varying sizes. The overall scene is bright and positive.

СКАЖЕМ

«НЕТ»

ВМЕСТЕ!

Как же бросить?

Сколько людей, столько и способов, но главное это:

- твое сильное желание;*
- осознание серьезности вреда курения;*
- поддержка близких;*
- вера в себя!*

Поддержи себя!

- *Общайся с единомышленниками взаимопомощь подскажет новые подходы к проблеме.*
- *Читай специальную литературу по отказу от курения (например, нашумевшая книга Карра А. «Легкий способ бросить курить»)*



После того, как вы бросите курить:

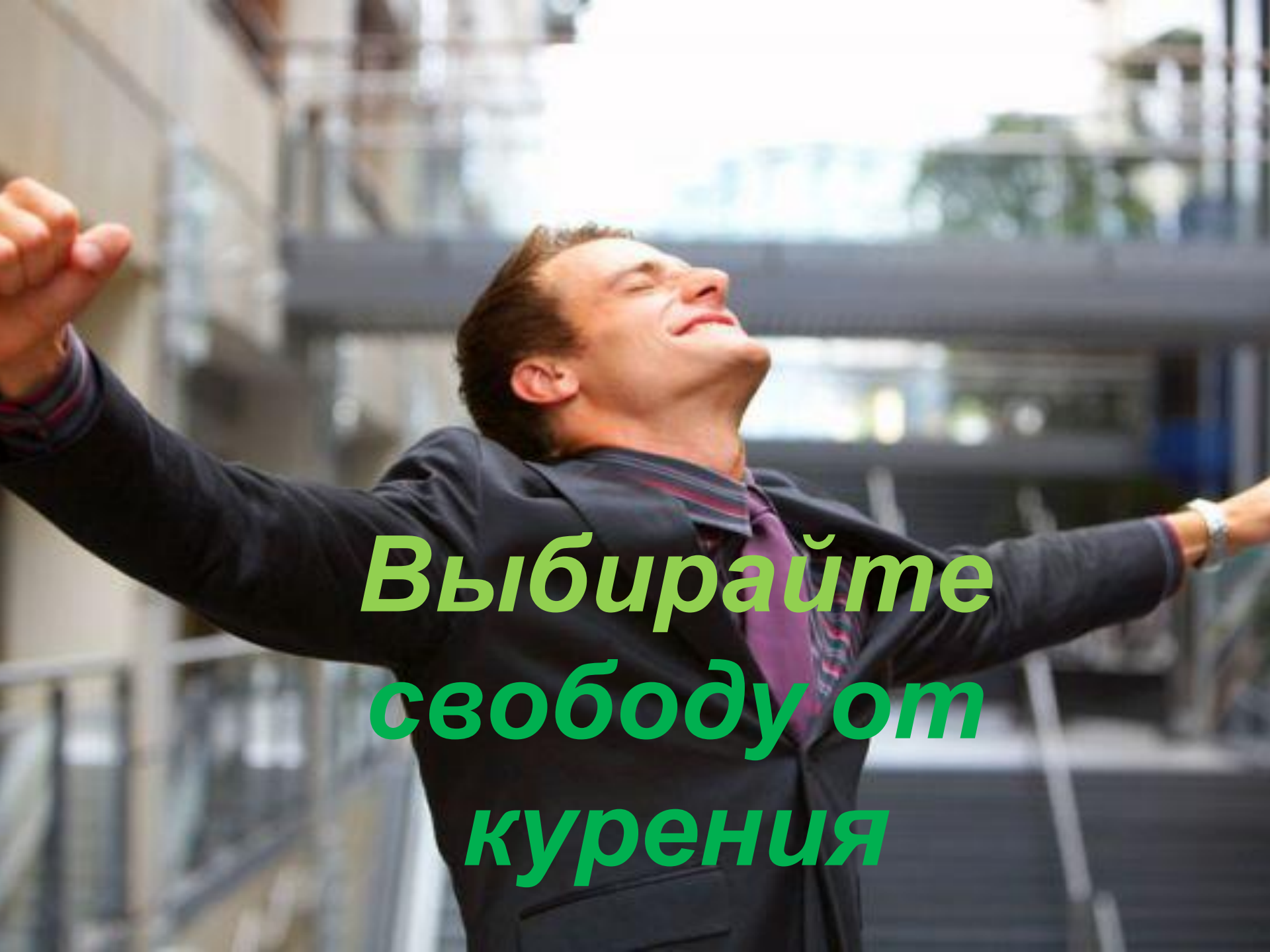
Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель.

Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.

Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).

Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.

Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

A man in a dark suit and purple tie stands with his arms raised in a gesture of triumph or freedom. He has his eyes closed and a slight smile, looking upwards. The background is a blurred city street with buildings and a sky with soft light.

***Выбирайте
свободу от
курения***