# О вреде курения.

«Почему курить вредно?»

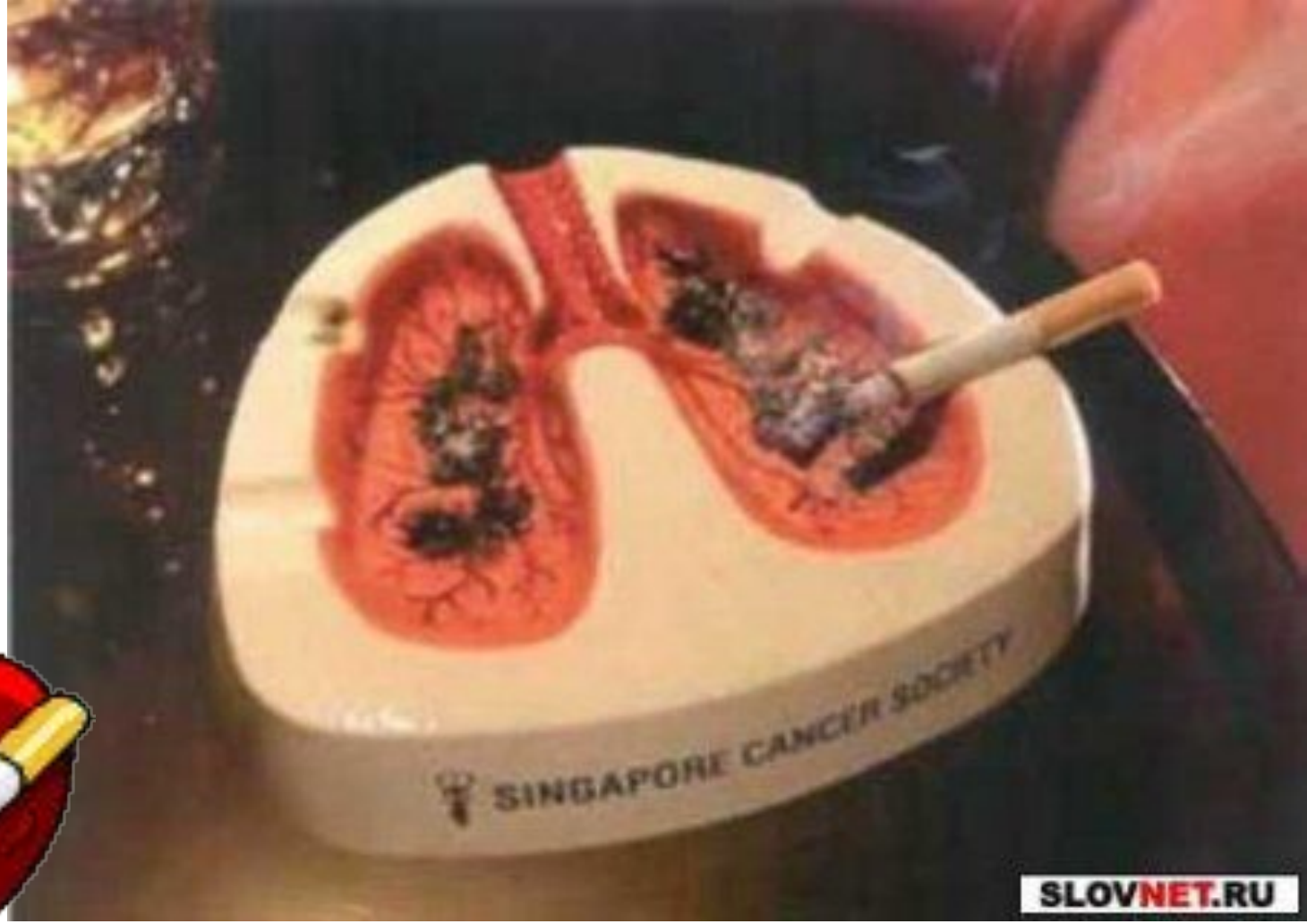
*Ухудшаются память, внимание, почерк, глазомер.*
*Одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить лошадь.*

Нет, нужно уточнить.

Одной капли никотина хватит, чтобы *уничтожить* тройку взрослых лошадей, до полутоны каждая.

А как же человек?

В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен.



Бедные лёгкие! В течении года у курильщика в лёгких накапливается около 1 кг табачного дыма.

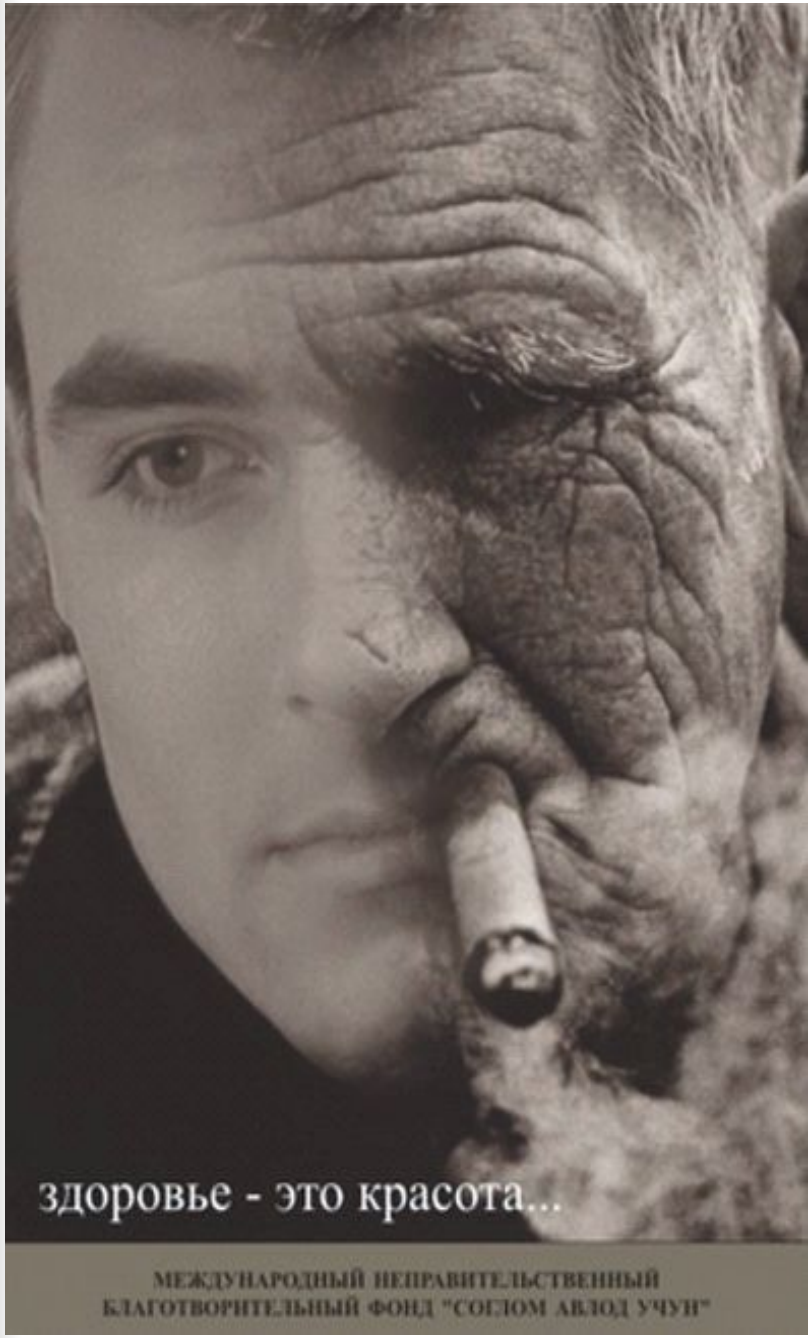
# Легкие здорового человека и курильщика

# Мотивы

желание сохранить здоровье
следовать закону
избежать зависимости
позитивные интересы и увлечения
компания
мода
скука
любопытство
уход от проблем

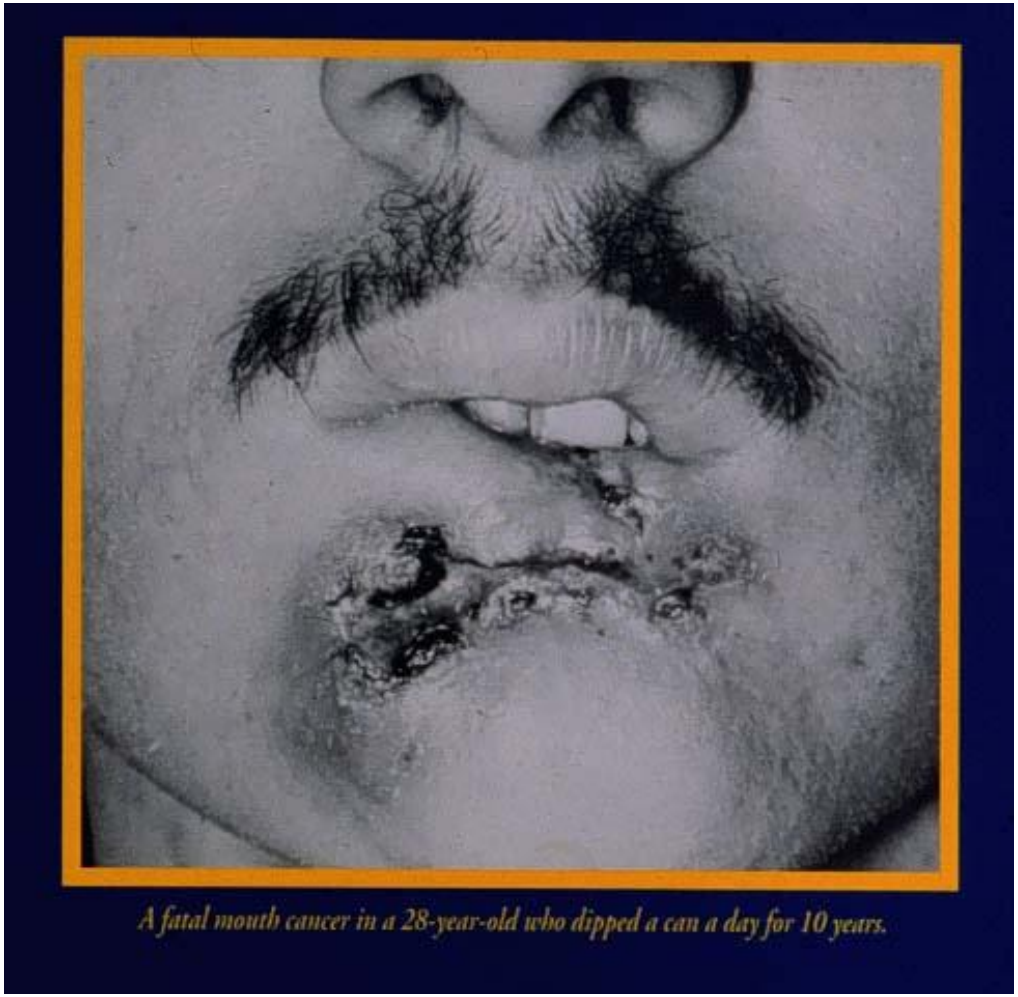
В медицине известен случай. Когда при вскрытии трупа скальпель заскрежетал о камень, то оказалось, что в лёгких скопилось около 1.5 кг угля. Этот человек курил и умер от рака лёгких.

Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы, гангрены конечностей.




Видите пагубное влияние никотина на организм в целом.
Изменение не только внутри.

# Рак губы


A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.

# ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

## *МУЖЧИНЫ*

- ***Курение начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию.***
- ***Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин будущего*** *бесплодия*

# ЖЕНЩИНЫ

- ***Самое частое осложнение*** ***-*** *выкидыши* ***до 36 недель в 2 раза чаще некурящих.***
- *Патологии* ***при родах.***
- ***Выше процент*** *мертворожденных* ***детей.***
- ***Чаще других курильщицы*** *не могут родить* ***детей.***
- *Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящие!*
- *Рак матки*
- *Бесплодие*

# ДЕВУШКАМ

- *От курения станет хриплым твой голос*
- *Постепенно почернеют, испортятся зубы.*
- *Кожа лица постепенно приобретет землистый цвет.*
- *Резко ухудшаются обоняние, вкусовые качества.*
- *Запах изо рта настолько неприятен, что не удивляйся, если знакомые парни будут тебя избегать.*
- *Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашляла.*
- *Курящая девушка представляет собой временную забаву, закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленной и более доступной. И только твоя молодость не дает увидеть катастрофу, тебя ожидающую.*

В первую очередь страдают органы дыхания.

98% смертей от рака гортани,

96% смертей от рака легких,

75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением.

Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, углекислый газ, окись углерода, т.д.

В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!

# О вреде курения.

«Что такое побочный дым?»

**Дым, выходящий из горящего края сигареты содержит все вредные вещества табачного дыма. А также**

**-в 2 раза больше никотина**

**-в 3 раза больше бензопирена (канцерогенное вещество)**

**-в 5 раз больше окиси углерода**

**чем главная струя дыма.**

не курить

Около 79% дыма попадает в окружающую среду и вдыхается людьми, находящимися поблизости от курильщика.

**А кому не приходилось наблюдать картину, когда молодой отец везёт детскую коляску или даже несёт ребёнка на руках, а у него в зубах дымящаяся сигарета.**

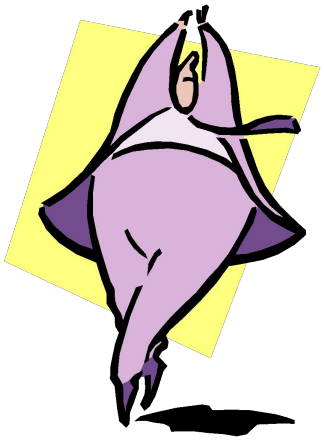
**Разумеется, в этом случае ребёнок накуривается вместе с отцом, который безумно отравляет организм малыша.**

Дети курящих родителей в большей степени подвержены заболеваниям органов дыхания, чем некурящих.
У таких детей удваивается частота бронхитов и воспаления лёгких.

# МИФЫ О КУРЕНИИ

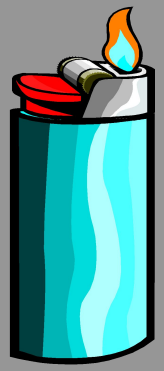
***Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?***

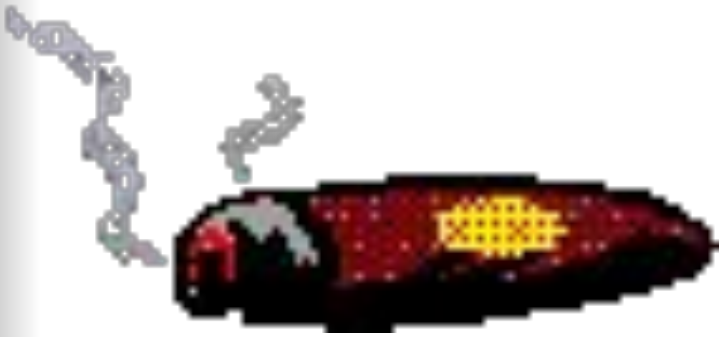
***Кругом полно дымящих толстяков.***
***Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.***
***Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.***



# О вреде курения

# История табака





**Табак родом из Америки. 12 октября 1492года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушёные на солнце листья, свёрнутые в трубочку. Они курили это растение, «петум» - так они его называли.**

После второго похода Колумба семена табака были занесены  в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака – привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

- **В Англии по указанию Елизаветы I (1585г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с верёвкой на шее.**

Царь Михаил Фёдорович вёл жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали носы, уши, ссылали в дальние города.

***В Россию табак завезён английскими купцами в 1585 году через Архангельск.***

***Пётр 1 стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации.***

***Славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных лёгких умер до срока.***

# Как ведётся борьба с курением

**Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведённое в курильной комнате.**

**Дания- запрещено курить в общественных местах.**

**Сингапур – курение – 500 долларов штрафа. Нет рекламы на табачные изделия.**

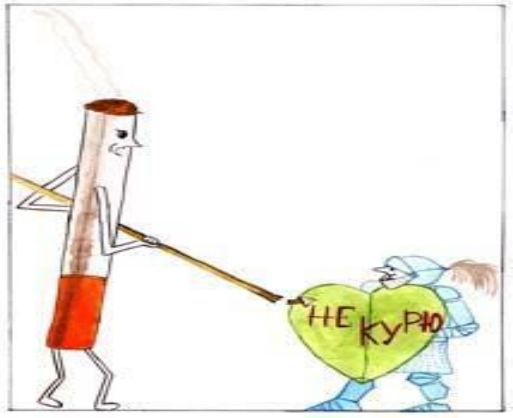
**Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.**

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

**Франция – После антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.**

- *«Курение - медленное самоубийство».*
- ***Скажи себе : «Нет!»***
- *Прекращать дурные привычки надо сразу.*
- *Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.*
- ***Человек с сильной волей никогда не начнет курить!***

- *От причин, связанных с употреблением табака,*
- ***умирает каждый пятый.***
- ***Вдумайтесь в эти цифры и факты. Здоровье не купишь.***



Человек- это разумное существо.

А ты считаешь себя человеком?

Не начинай курить!