



Курение
и его влияние
на наш
организм!



**КАК МЕДВЕДЬ
ТРУБКУ НАШЁЛ**

**Почему
медведь
курить начал?**

Путешествие табака из Америки в Европу

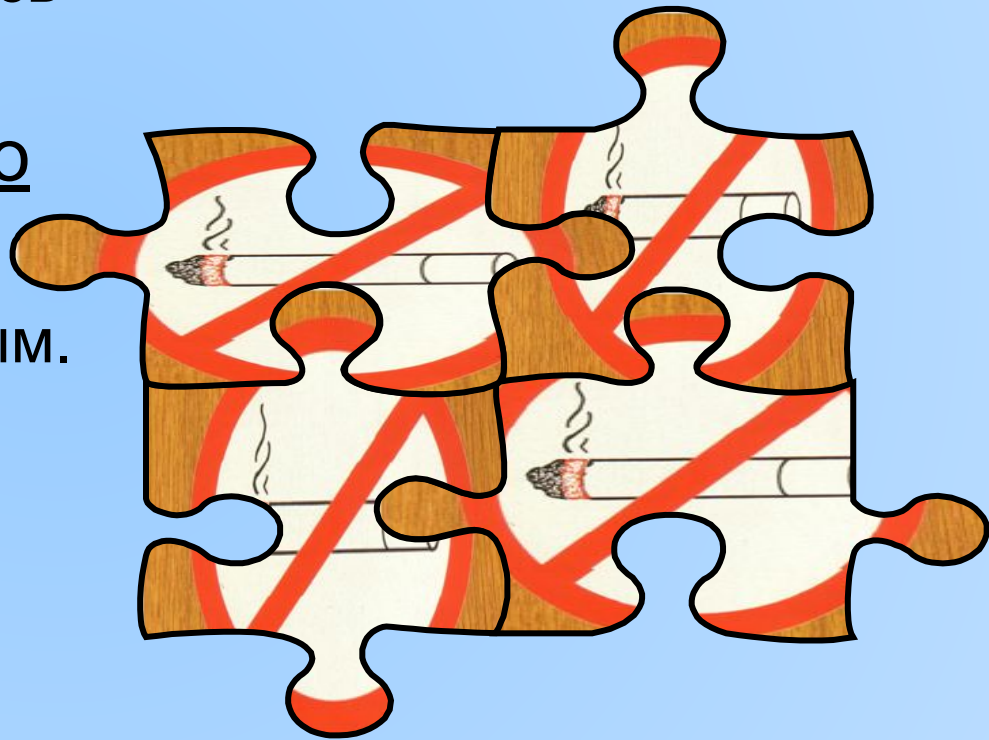
- Самыми первыми курильщиками были индейцы.
- Из белых людей впервые закурил Христофор Колумб и его команда. Они же и завезли табак в Европу.
- Во Францию листья и семена табака привёз Жан Нико. От фамилии Нико произошло слово «**НИКОТИН**».



Христофор Колумб

Почему мы курим?

- ✓ Красивая рекламы, хотелось попробовать.
- ✓ Курить немного не вредно
- ✓ Подражаем родителям.
- ✓ Желание казаться взрослым.
- ✓ Курить модно , это круто.
- ✓ Предложил друг.
- ✓ От курения худеют.
- ✓ Курение успокаивает.



Состав табачного дыма:

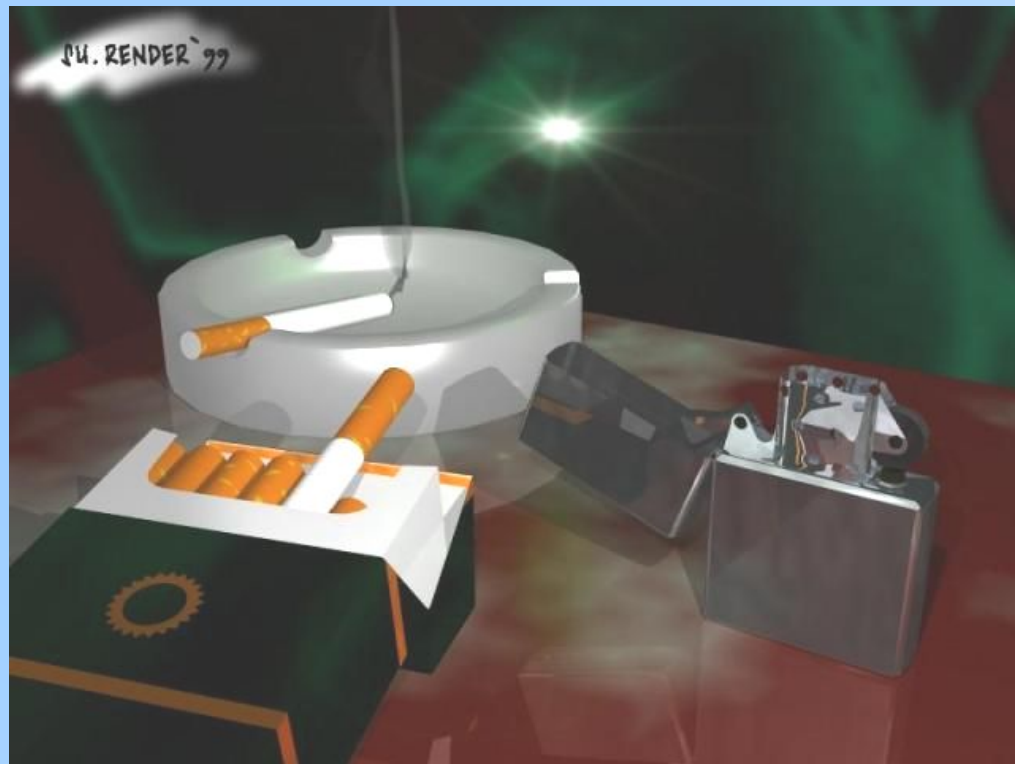
При курении образуется около 1200 вредных веществ:

- Аммиак
- Окись углерода
- Синильная кислота
- Муравьиная кислота
- Сероводород
- Никотин
- Ртуть
- Мышьяк
- Ацетон
- Свинец
- Табачный дёготь
- 43 канцерогенных вещества
(от латинского «канцер» -рак) и т. д..



Никотин

- ✓ Никотин- один из самых опасных ядов растительного происхождения.
- ✓ Капля никотина убивает лошадь.
- ✓ Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли.



ЗАПОМНИТЕ!!!

✓ Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3 – 8 лет.

✓ Если человек курит в день до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4 года

✓ 10-19 сигарет 5 лет

✓ 20-39 сигарет 6 лет

✓ СМЕРТЕЛЬНАЯ доза для взрослого 1 пачка сигарет.

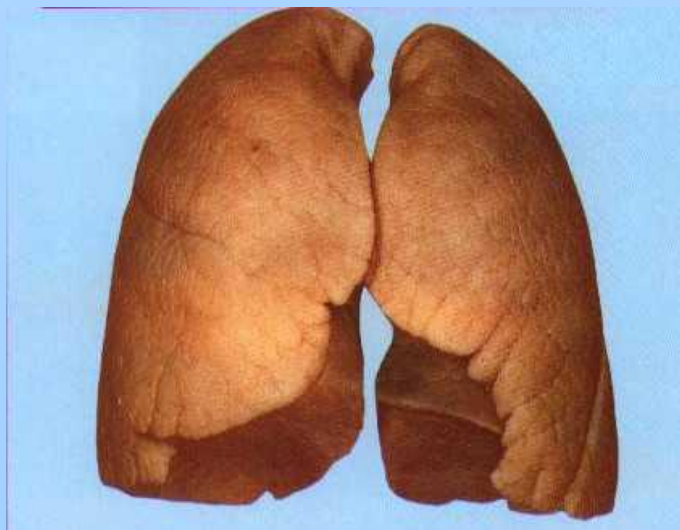


Как влияет курение на наш организм?

- Замедляет рост и развитие некоторых органов
- Цвет лица становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу и там задерживаются, кожа тонкой, ранки на ней хуже заживают.
- От табака глупеют
- Воспаляются голосовые связки, голос грубеет.
- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель.
- Многолетнее курение развивает язву желудка
- Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.
- Способствует раннему облысению
- Плохо сказывается на слух



- Лёгкие здорового человека.



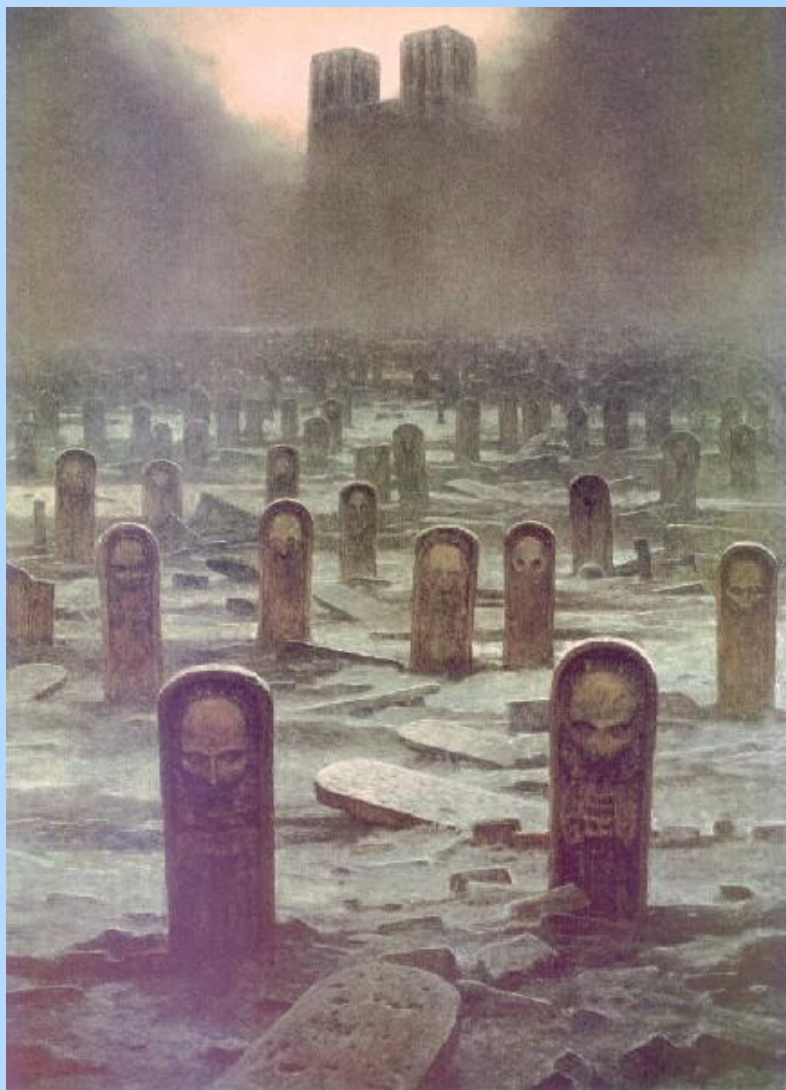
Лёгкие курильщика.



Пассивное курение.

- Пассивное курение называют состоянием, когда некурящий вынужден дышать табачным дымом от курящих.
 1. Дети курящих родителей чаще страдают заболеваниями органов дыхания, расстройством сна и аппетита, нарушением работы желудка, плохой успеваемостью.
 2. Жёны у курящих мужей в 3 раза чаще умирают от рака лёгких, чем у некурящих.





**Ежегодно от болезней,
связанных с табаком,
умирают**

4 миллиона человек,

или

1 человек каждые

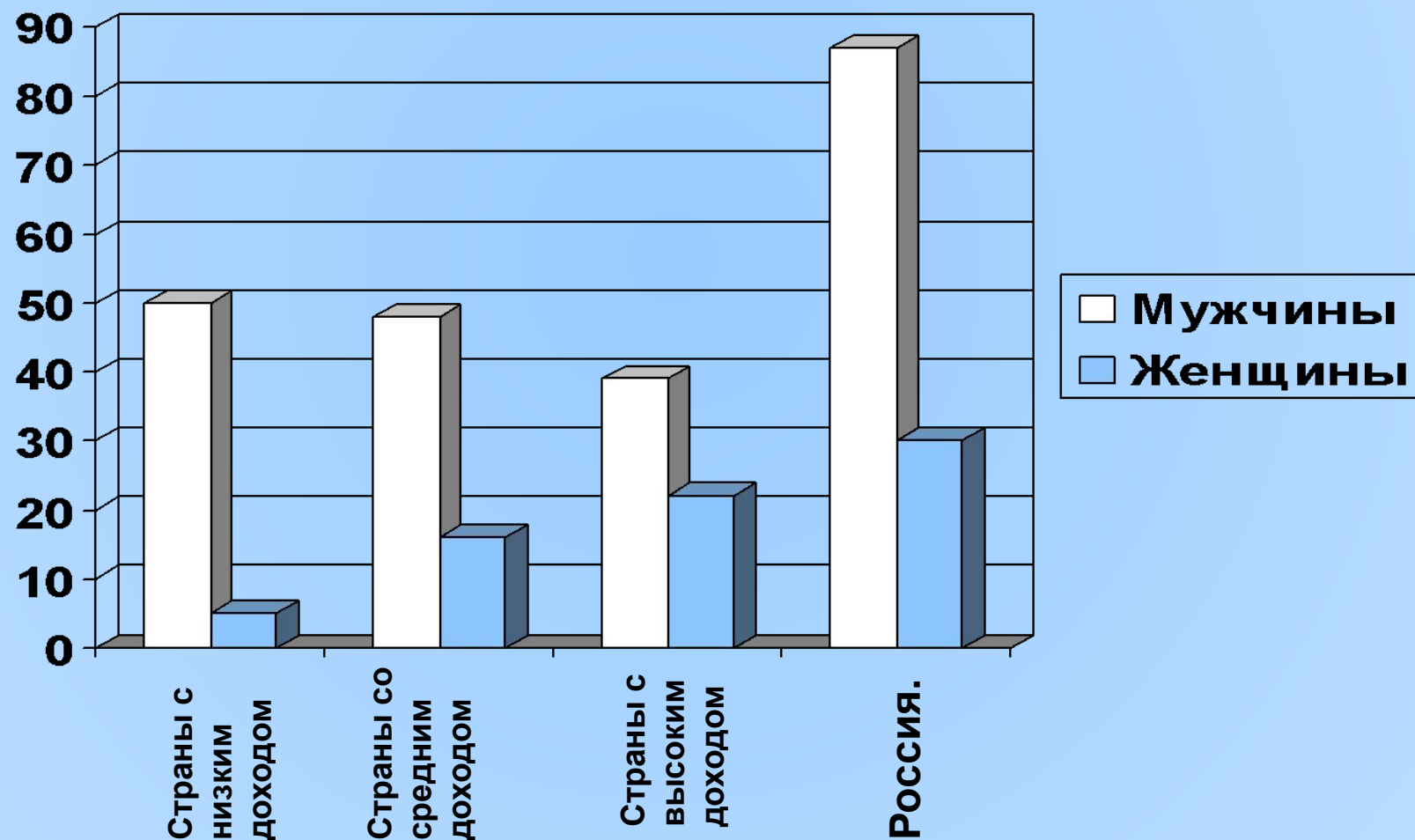
8 секунд.

Как ведётся борьба с курением?



- Не принимают на работу курящих;
- Уменьшают курильщикам заработную плату;
- Запрещают курить в общественных местах;
- Предписывают штраф;
- Подвергают тюремному заключению;

Россия продолжает оставаться в ряду самых курящих стран мира.



Как себя вести в трудной ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи:»Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»
2. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это».
3. Используй перерыв правильно:
 - Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;
 - Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;
 - Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо:»Нет, спасибо, я не хочу сигарету»
 - Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**