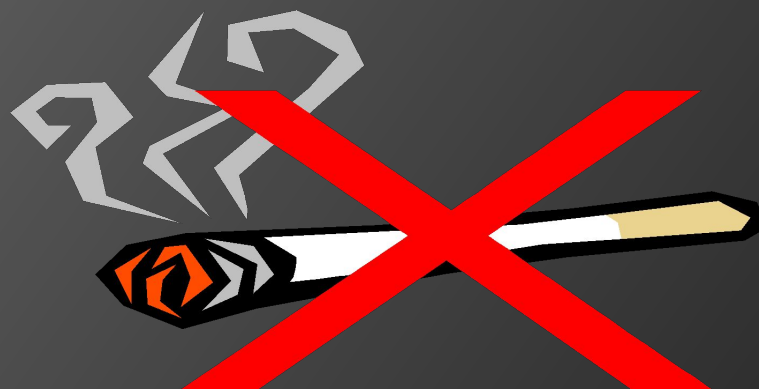


ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА

МБУК «ГОРОДЕЦКАЯ ЦБС»

БРОСЬ КУРИТЬ -



ВДОХНИ СВОБОДНО

Г. Городец - 2021г.

**Табак приносит вред
всему телу, разрушает
разум, оуппляет
целые нации.**



Оноре де Бальзак

Из истории
табакокурения...

- Христофор Колумб был первым европейцем, столкнувшимся с табакокурением. Во время его первого путешествия в Новый Свет в 1492 году он увидел, как жители острова Куба держали в зубах плотно свернутые тлеющие листья какого-то растения.



- Нюхательный табак был завезен во Францию приблизительно в 1559 году Жаном Нико французским послом при дворе Португалии, а в 1586 году сэр Френсис Дрейк, который научился курить трубку от «краснокожих индейцев» Виргинии, завез этот обычай в Англию.
- Именно Жан Нико впервые выделил из табака сильнодействующее вещество, названное его именем.



- В второй половине XVI века табак попадает из Испании в другие европейские страны, а вскоре и в страны Азии, и в частности в Турцию (остается вспомнить знаменитые кальяны).

Табак добрался до России...

- В начале XVII столетия табак начал появляться в России, где его высевали на полях Украины.
- До Петра I курение на Руси не одобрялось. При царе Алексее Михайловиче за курение наказывали битьем палками, а торговцам табака вырывали ноздрю.



- С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце 16 века в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади.
- Французский король Людовик XVIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, как лечебное средство.
- В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии в назидание потомству, пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

- В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили с верёвкой на шее.
- В России в царствование Михаила Фёдоровича уличённых в курении первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанием носа или ушей.

Аргументы и факты

- ⦿ Если начал курить в 12 – 13 лет, рак легких может развиваться в 30-35 лет.
- ⦿ Каждый год в мире погибает 3 миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- ⦿ Каждый тысячный молодой курящий россиянин, которому сегодня 17 – 18 лет, умрет преждевременно.

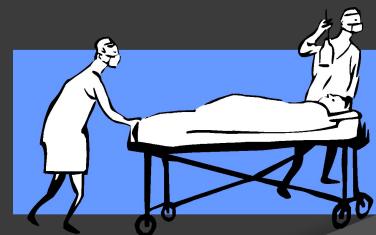
Что еще содержится в табаке?

- В табачном дыму насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно-сосудистой системы, 300 из них активные биологические яды.



Не смешно...

- В одной сигарете содержится от 0,1 до 0,3 миллиграмма никотина. Во время выкуривания сигареты никотин проникает в кровь.
- Сужение капилляров кожи после выкуривания сигареты вызывает побледнение кожи. Регулярное курение мешает правильному питанию кожи. Курение вызывает спазм периферических сосудов. В самых тяжелых случаях это приводит к гангрене и ампутации конечности.



А также...

- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580 —1100 раз превышает санитарные нормы.



Ужас!

Причем здесь дети?

- ⦿ Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих.
- ⦿ Вероятность того, что ребенок умрет вскоре после рождения, на 20 % выше у тех женщин, которые курят больше пачки сигарет в день.



Вывод:

- Курение во время беременности повышает риск мертворождения.
- Особенно опасно курение во второй половине беременности.
- Курение матери приводит к увеличению числа врожденных дефектов развития ребенка и ухудшает его физическое и психическое состояние.



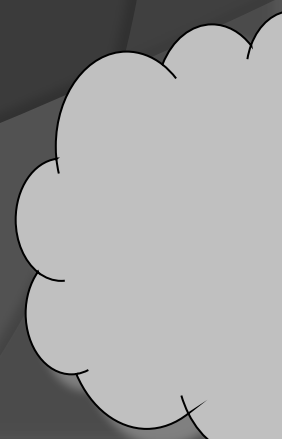
ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК:

- УМЕРШИХ от рака легких,
90 КУРИЛИ;
- УМЕРШИХ от хронических заболеваний,
75 КУРИЛИ;
- УМЕРШИХ от ишемической болезни сердца,
25 КУРИЛИ;




Научно доказано...

- Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.
- Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.



Сколько будем жить...

- ⦿ Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более, чем на 8 лет.
- ⦿ Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.



Я решаю курить:
желтые зубы,
замедление роста и
развития, болезни,
ссоры с родителями

Я решаю не курить: не
надо обманывать
родителей, брать без
разрешения сигареты
или деньги, не
приношу вред своему
организму, красивые
белые зубы.

Начни новую жизнь
без сигарет –
почувствуй себя
здоровым,
уверенным в себе.

**ТЫ
РЕШИЛ БРОСИТЬ
КУРИТЬ...**

Браво !!!

БЛАГОДАРИМ ЗА
ВНИМАНИЕ!
НАДЕЕМСЯ, ЧТО КТО-
НИБУДЬ СЕГОДНЯ
ПРИСЛУШАЕТСЯ И
СДЕЛАЕТ ВЫВОД -
**КУРЕНИЕ ВРЕДИТ
НАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ!!!**

