

Курить –

здоровью вредит.



Презентацию подготовила библиотекарь
Николаевского отдела МБУК ПР «МЦБ»
Белоглядова Л.В.

**Трудно себе представить то благотворное
изменение,
которое произошло бы во всей жизни людской,
если бы
люди перестали одурманивать и отравлять себя
водкой,
вином, табаком и опиумом.**

Толст



Л. Н.

При курении у подростков возникает:

- **Одышка**
- **Ухудшается память**
- **«вянет кожа» - особенно у девочек**
- **Рыхлость десен**
- **Чернеют зубы**
- **Из рта неприятный запах**
- **Осиплость голоса**

Статистика

- **Люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.**
- **Каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут**
- **У курящих рак легких возникает в 20 раз чаще, чем у других.**
- **У людей, выкуривших 38 пачек сигарет в месяц – поражается 1 артерия мозга.**
- **У курящих после преодоления 100м пульс достигает 180 ударов, а у не курящего 120.**
- **Если поместить мышей в банку и периодически наполнять ее табачным дымом – у 90% развивается рак легких.**
- **Когда альпинисты преодолевали перевал, с одним случился обморок. Он был единственным курящим в группе.**
- **30% курящих женщин не могут иметь детей**
- **50% детей, рожденных от курящих родителей, страдают от хронических заболеваний разных органов**

Наиболее характерные для табакокурения заболевания:

- Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
- Раковые заболевания легких, гортани.
- Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
- Спазм артерий, инфаркт, инсульт, мигрень.
- Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность.
- Расстроена работа потовых и сальных желез.
- Волосы истончены, секутся и выпадают.
- Снижается сексуальная потенция, репродуктивная функция (заячья губа).
- Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.
- Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.
- Понижается острота слуха.
- Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.
- “Синдром хронической усталости”.

Легкие здорового человека и курильщика



Причины (мотивы) употребления табака :

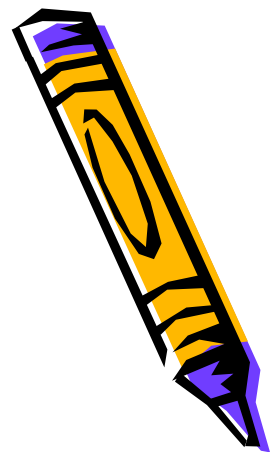
- **любопытство,**
- **желание быть принятым в группе "взрослых сверстников",**
- **быть "крутым";**
- **"легкое" общение,**
- **пониженная самооценка,**
- **неумение отдыхать без допинга,**
- **неумение отказаться, просто так, удовольствие,**
- **развлечение,**
- **пример друзей и взрослых,**
- **наличие свободных денег;**
- **влияние кино, телевидения, рекламы;**
- **баловство,**
- **от нечего делать,**
- **уйти от проблем.**

МОТИВЫ



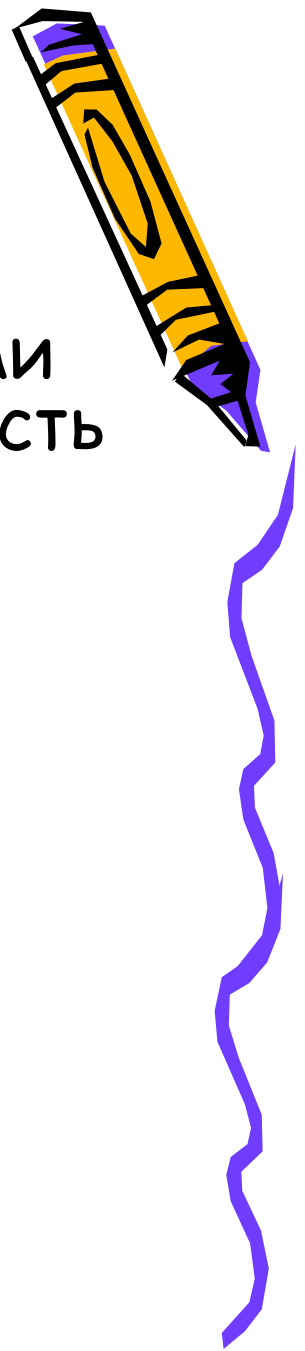
Курить нельзя:

- В вагонах поездов, электричек
- В любых школьных помещениях
- В присутствии больного человека
- В присутствии здорового, но не курящего человека
- В подъездах домов, т. к. дым идет в квартиры, где могут быть больные люди или дети
- Во время танца с девушкой (юношей), даже если вы танцуете на улице



Правилами этикета предусмотрено:

- Курение во время прогулки с другими людьми, особенно если среди них есть не курящие
- Здороваться или вести разговор с сигаретой во рту
- Входить в подъезд, а тем более, в квартиру, с горящей сигаретой
- Курить в помещении без разрешения хозяина.



ПОМНИТЕ !!!

**Курение -
вредит вашему
здоровью!!!!!!**