

# 31 мая – всемирный день БЕЗ ТАБАКА

папы,  
и дедушки,  
и девушки,  
малыши!

м Вам предложить  
жизнь прожить.  
ровым так легко:  
ть и молоко,

ться физкультурой,  
й, литературой,  
печатать, творить, любить  
но, не курить.  
трубы не дымите,  
просим: НЕ КУРИТЕ!!!

*Аргументы против курения*

1. Курение приводит к неизлечимым болезням
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность
4. Курение портит цвет кожи
5. Никотин забирает свободу, человек становится его рабом



# Курить – здоровью вредить!

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,  
1 пачка сигарет – на 5 часов,  
тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,  
кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,  
кто курит 20 лет – 5 лет,  
кто курит 40 лет – 10 лет.



В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%. Многие считают курение привычкой. Курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости.

## НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ  
0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ  
0,000001 гр – ЛЯГУШКУ  
0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА



## Хочешь жить, бросай курить!

# ПОМНИТЕ!

## Курение вредит Вашему здоровью

### Мышьяк

Мышьяк и все его соединения крайне ядовиты. Смертельная доза мышьяка 50-170 мг.

### Метан

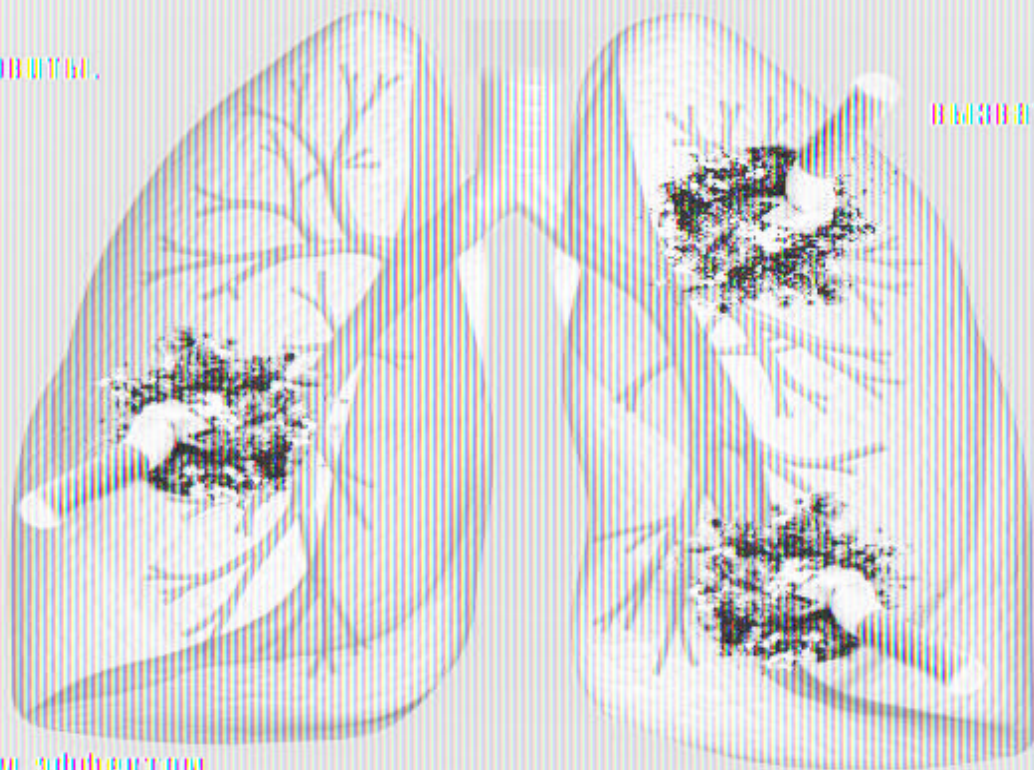
Газ без цвета и запаха. Не ядовит, но провоцирует развитие болезней легких, т.к. замещает собой кислород необходимый для дыхания.

### Клей

Растворители которые составляют основу современных клеев, при сгорании выделяют множество летучих веществ представляющих огромную опасность для здоровья. Фенолы, альдегиды, ацетон и прочие вещества, обладают выраженным канцерогенным и токсичным эффектом.

### Кадмий

Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем, является вдыхание паров его оксида (CdO). Вдыхание в течение одной минуты воздуха с содержанием в нем 2,5 гр./куб.м. окиси кадмия или 30 секунд при концентрации 5 гр./куб.м. - СМЕРТЕЛЬНО!



Современные сорта бумаги содержат в своем составе вещества, которые вызывают рак. Вдыхание паров от сгорания такой бумаги, провоцирует развитие рака в организме, что в перспективе



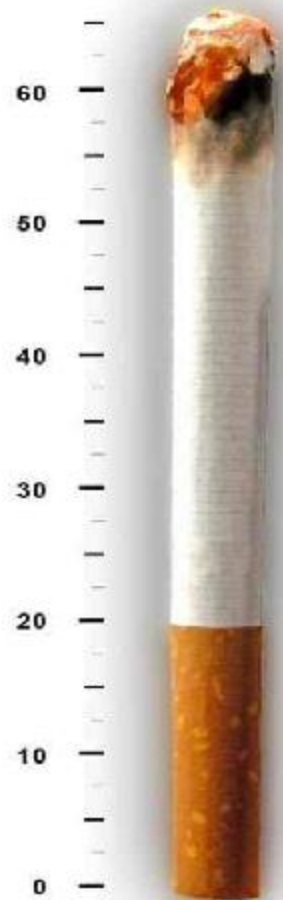
# Вред курения

- Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей.
- **Вред курения** еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма.



# Почему курение вредит здоровью?

- Потому что из каждых 100 граммов табака при горении выделяется 5—7 граммов табачного дегтя. В его состав входят бензпирен (канцероген первого класса опасности), бензотрацен и другие смолы, которые способствуют возникновению злокачественных опухолей. Между тем в организм человека, выкуривающего каждый день одну пачку сигарет или папирос, за год попадает 700—800 граммов дегтя.
- Курение вредит здоровью еще и потому что: из радиоактивных элементов, которые проникают в организм курильщика, наибольшую опасность представляет полоний-210. Указанный элемент впитывается табачными листьями из воздуха. При их высушивании концентрация полония-210 в табаке еще более возрастает. Попадая с табачным дымом в организм, радиоактивный полоний накапливается в бронхах и легких, а также в почках и печени. Период полураспада этого элемента достаточен для того, чтобы в организме заядлого курильщика он концентрировался в таких количествах, которые значительно превышают установленные допустимые нормы.



how  
long  
can  
you  
live?



KOMITE NASIONAL  
PENGENDALIAN MASALAH MEROKA  
<http://www.dntiokok.or.id>

**Lintang**  
MAGAZINE TREND AWAL

# Курение для детей беда.

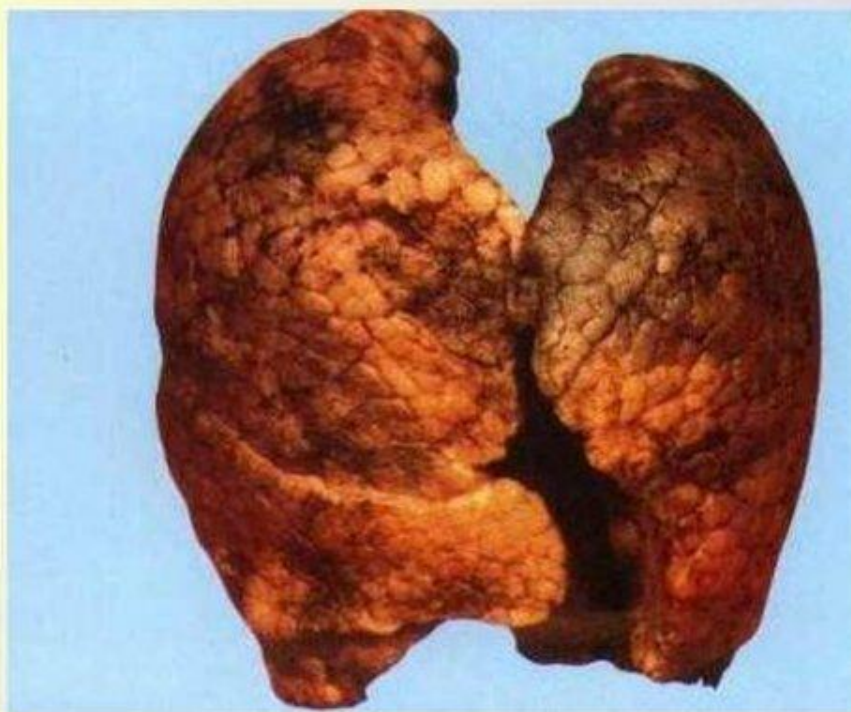
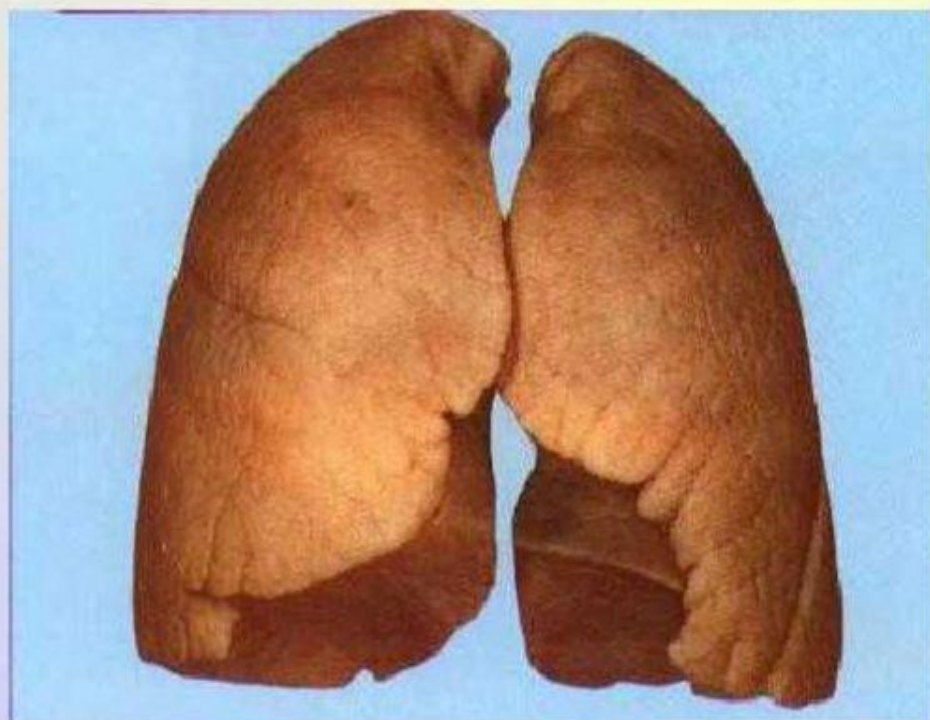
- Привычка курить особенно опасна для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств такова плата за детское и подростковое курение. Школьники курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, слабо успевают, очень часто нарушают дисциплину. У подростков никотин поражает в первую очередь ещё неокрепшее нервную и сердечно-сосудистую системы.



**"Хочешь жить - бросай курить"**

**Легкие не курящего  
человека.**

**Легкие курящего  
человека.**



# Что дает отказ от курения



- Избавление от интоксикации организма.
- Уменьшение риска развития рака.
- Сохранение денег на другие расходы.
- Спасение окружающих от заболеваний органов дыхания.
- Шанс продлить жизнь на 10 – 20 лет.
- Получить контроль над своей жизнью.



# «Жить или курить» – выбирайте сами...



*Кто сигару  
поджигает –  
Жизнь на годы  
сокращает,  
Окружающим, себе,  
Может быть, тебе и  
мне!*

# Разрушительные воздействия табака:



- Раздражение слизистых оболочек легких
- Нарушение зубной эмали
- Нарушение усвоения кислорода организмом
- Потеря аппетита
- Хронические гастриты
- Язвы желудка



# Курение и злокачественные опухоли.



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.

# Вред пассивного курения



Что касается вреда курения для здоровья, 48% пассивных курильщиков жаловались на раздражение глаз, 35% — на раздражение слизистой оболочки носа, наступающее вследствие пассивного курения, 30% — на кашель, сухость в горле и чиханье, около 5% — на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% — на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний. Еще 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.

# Курение - вред здоровью...

Все знают о пагубном влиянии курения на здоровье человека, но ежегодно число курильщиков на нашей Земле неуклонно растёт. Число людей, зависящих от никотина во всём мире уже более 1,5 миллиардов.



Каждый год от болезней, вызванных курением, умирают около 5 миллионов человек. В России по данным Минздрава ежегодно обрываются жизни более 260 тысяч курильщиков. А сколько курящих становятся инвалидами?



# Пословицы о вреде курения

- Один курит, а весь дом болеет.
- Курить много табака- поубавится ума.
- Курить- здоровью вредить.
- Кто табачье зелье любит- тот сам себя губит.
- Заядлого курильщика муха крылом перешибёт.
- Хочешь жить- умей дышать.



## **Вывод:**

Курение наносит непоправимый вред организму человека, сокращает жизнь.

И если жизнь важна  
И вам она нужна,  
Возьми друзей за руки  
и борись.

Труд, физкультура,  
спорт –

И это наш девиз!

Здоровый образ  
жизни – это жизнь!

Здоровый образ  
жизни – наша жизнь!



**ОСВОБОДИМ РОССИЮ**



**ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА!**



# День отказа от курения



Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября, в этом году 17 ноября.