Курить – здоровью вредить.

ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ, НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ – ЭТО НИЧТО!

КУРЕНИЕ -ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА ЧЕЛОВЕКА! ПРИВЫЧКА- ПОВЕДЕНИЕ, ОБРАЗ ДЕЙСТВИЙ, СКЛОННОСТЬ, СТАВШИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА В ЖИЗНИ ОБЫЧНЫМИ, ПОСТОЯННЫМИ. ПРИВЫЧКИ ФОРМИРУЮТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ МНОГОКРАТНЫХ ПОВТОРЕНИЙ: КОГДА ЧЕЛОВЕК СОВЕРШАЕТ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ДЕЙСТВИЯ, ОН ПРИВЫКАЕТ ПОВТОРЯТЬ ИХ, НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ. ПРИВЫЧКА, А ЗАТЕМ – ЗАВИСИМОСТЬ, Т.Е. БОЛЕЗНЬ!

КУРЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ РАСПРОСТРАНЕННОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ. И САМОЕ СТРАШНОЕ, ЧТО ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ТОЖЕ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ.

КАК КУРЕНИЕ ПОЛУЧИЛО СВОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ?

Широкое **распространение курения** относится к более позднему времени, когда в Англию возвратилась большая группа эмигрантов, побывавших в Америке. Они привезли с собой семена табака и стали разводить это растение.

ИЗ ИСТОРИИ ЕВРОПЕЙЦАМ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ БЫЛО НЕИЗВЕСТНО КУРЕНИЕ ТАБАКА. В ЕВРОПУ ТАБАК БЫЛ ВВЕЗЁН ИЗ АМЕРИКИ . ЕГО ЗАВЁЗ ИЗВЕСТНЫЙ МОРЕПЛАВАТЕЛЬ ХРИСТОФОР КОЛУМБ В 1496 ГОДУ.

ХРИСТОФОР КОЛУМБ. ВЫСАДИВШИСЬ НА НЕЗНАКОМЫЙ БЕРЕГ, КОЛУМБ И ЕГО СПУТНИКИ УВИДЕЛИ, ЧТО ТУЗЕМЦЫ – ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТИ – ДЕРЖАЛИ В ЗУБАХ ДЫМЯЩИЕСЯ ПУЧКИ ТЛЕЮЩИХ ЛИСТЬЕВ НЕИЗВЕСТНОГО ЕВРОПЕЙЦАМ РАСТЕНИЯ. ТУЗЕМЦЫ ВТЯГИВАЛИ ДЫМ И ПУСКАЛИ ЕГО НАРУЖУ. НЕСЧАСТНЫЕ ПРИ ЭТОМ НЕРЕДКО ТЕРЯЛИ СОЗНАНИЕ.

Сушка табака в колхозе им. Ильича Каменского района. Село Валя-Адынкэ, август 1951. Из фондов музея г. Каменка.

«ТАБАККО». ВЫЯСНИЛОСЬ ЧТО, ДИКАРИ ТРАДИЦИОННО ИСПОЛЬЗУЮТ ЛИСТЬЯ «ТАБАККО» ДЛЯ ЧАСТОГО ВДЫХАНИЯ ДЫМА. ПО ИХ СЛОВАМ ОНИ УЖЕ НЕ МОГЛИ ЖИТЬ БЕЗ ЭТОГО.

ТАБАК – ЭТО ОДНОЛЕТНЕЕ РАСТЕНИЕ СЕМЕЙСТВА ПАСЛЁНОВЫХ, В ЛИСТЬЯХ КОТОРОГО СОДЕРЖИТСЯ НИКОТИН.

ВОЗВРАЩАЯСЬ В ЕВРОПУ, КОЛУМБ ЗАХВАТИЛ С СОБОЙ НЕСКОЛЬКО КИП СУШЕНЫХ ЛИСТЬЕВ «ТАБАККО» И НЕСКОЛЬКО КУРИЛЬЩИКОВ. БЫСТРОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ ТАБАКОКУРЕНИЯ СТАЛО СПОСОБСТВОВАТЬ НЕ СТОЛЬКО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ЛЮБОПЫТСТВО, СКОЛЬКО ЖАЖДА НАЖИВЫ И АГРЕССИВНАЯ РЕКЛАМА.
ВОЗВРАЩАЯСЬ В ЕВРОПУ, КОЛУМБ ЗАХВАТИЛ С СОБОЙ НЕСКОЛЬКО КИП СУШЕНЫХ ЛИСТЬЕВ «ТАБАККО» И НЕСКОЛЬКО КУРИЛЬЩИКОВ. БЫСТРОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ ТАБАКОКУРЕНИЯ СТАЛО СПОСОБСТВОВАТЬ НЕ СТОЛЬКО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ЛЮБОПЫТСТВО, СКОЛЬКО ЖАЖДА НАЖИВЫ И АГРЕССИВНАЯ РЕКЛАМА.

ЕВРОПА. ПОСТЕПЕННО КУРЕНИЕ СТАЛО ПУТЕШЕСТВОВАТЬ ПО ЕВРОПЕ, ДОШЛО ДО РОССИИ, НО АКТИВНОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ НЕ ПОЛУЧИЛО. ПОКА У «ТАБАККО» НЕ ПОЯВИЛСЯ МОГУЧИЙ СОЮЗНИК. МОЛОДОЙ ПЕТР I ОЧАРОВАЛСЯ ДИКОВИННОЙ ЗАМОРСКОЙ ЗАТЕЕЙ.

ЦАРЬ - ПЕТР I. ВМЕСТЕ С ОБЯЗАННОСТЬЮ БРИТЬ БОРОДЫ, НОСИТЬ ИНОСТРАННЫЕ КАМЗОЛЫ И ПАРИКИ, РОССИЙСКИМ ПОДДАННЫМ БЫЛИ НАВЯЗАНЫ И КУРИТЕЛЬНЫЕ ТРУБКИ. ПРИМЕР ЦАРЯ – ЗАКОН ДЛЯ ПОДДАННЫХ.

ТАБАЧНЫЕ ФАБРИКИ. ПРИ ПЕТРЕ1 В РОССИИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ ТАБАЧНЫЕ ФАБРИКИ.

ТОГДА ЕЩЕ НЕ ЗНАЛИ, НАСКОЛЬКО ОПАСНА ЭТА ПРИВЫЧКА! НО СЕЙЧАС ВСЕ ГОВОРЯТ О ВРЕДЕ ТАБАКА.

Курение и его последствия

Болезни	Курящие	Некурящие
Нервные	14%	1%
Понижение слуха	13%	1%
Плохая память	12%	1%
Плохое физическое состояние	12%	2%
Плохое умственное состояние	14%	1%
Плохие отметки	14%	1%
Медленно соображают	13%	1%

MyShared

ЧЕМ ЖЕ ВРЕДЕН ТАБАЧНЫЙ ДЫМ И СИГАРЕТЫ?

ПОМНИТЕ!
Курение вредит Вашему здоровью!

Мышьяк

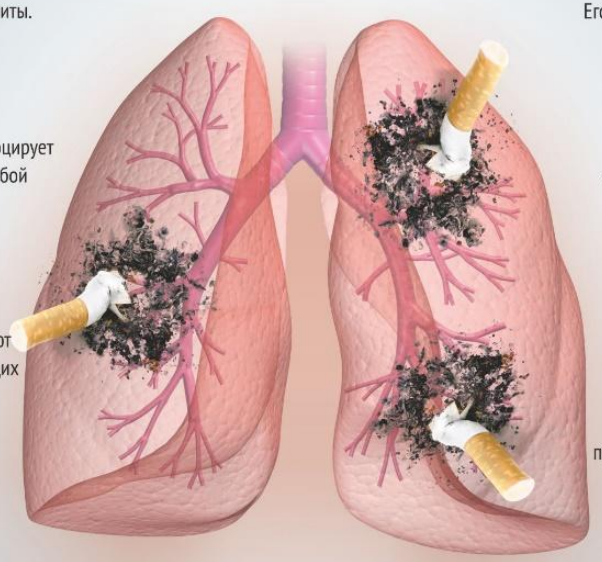
Мышьяк и все его соединения крайне ядовиты.
Смертельная доза мышьяка 50-170 мг.

Метан

Газ без цвета и запаха. Не ядовит, но провоцирует развитие болезней лёгких, 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 токсическим эффектом.



Кадмий

Соединения кадмия ядовиты.
Особенно опасным случаем, является вдыхание паров его оксида (CdO).
Вдыхание в течении одной минуты воздуха, с содержанием в нём 2,5 г/м^3 окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации 5 г/м^3. – СМЕРТЕЛЬНО!!!

Гексамин

Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

Метанол

Метанол – яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Прием внутрь 5–10 мг. метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более – к смерти.

Никотин

Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть).
Средняя летальная доза для человека 0,5-1мг/кг.

Бумага

Современные сорта бумаги отбеливаются хлором, и красятся красками содержащими тяжёлые металлы.
Вдыхание дыма, от горения такой бумаги, приводит к накоплению тяжёлых металлов в организме, что в перспективе может вызвать серьёзное отравление.

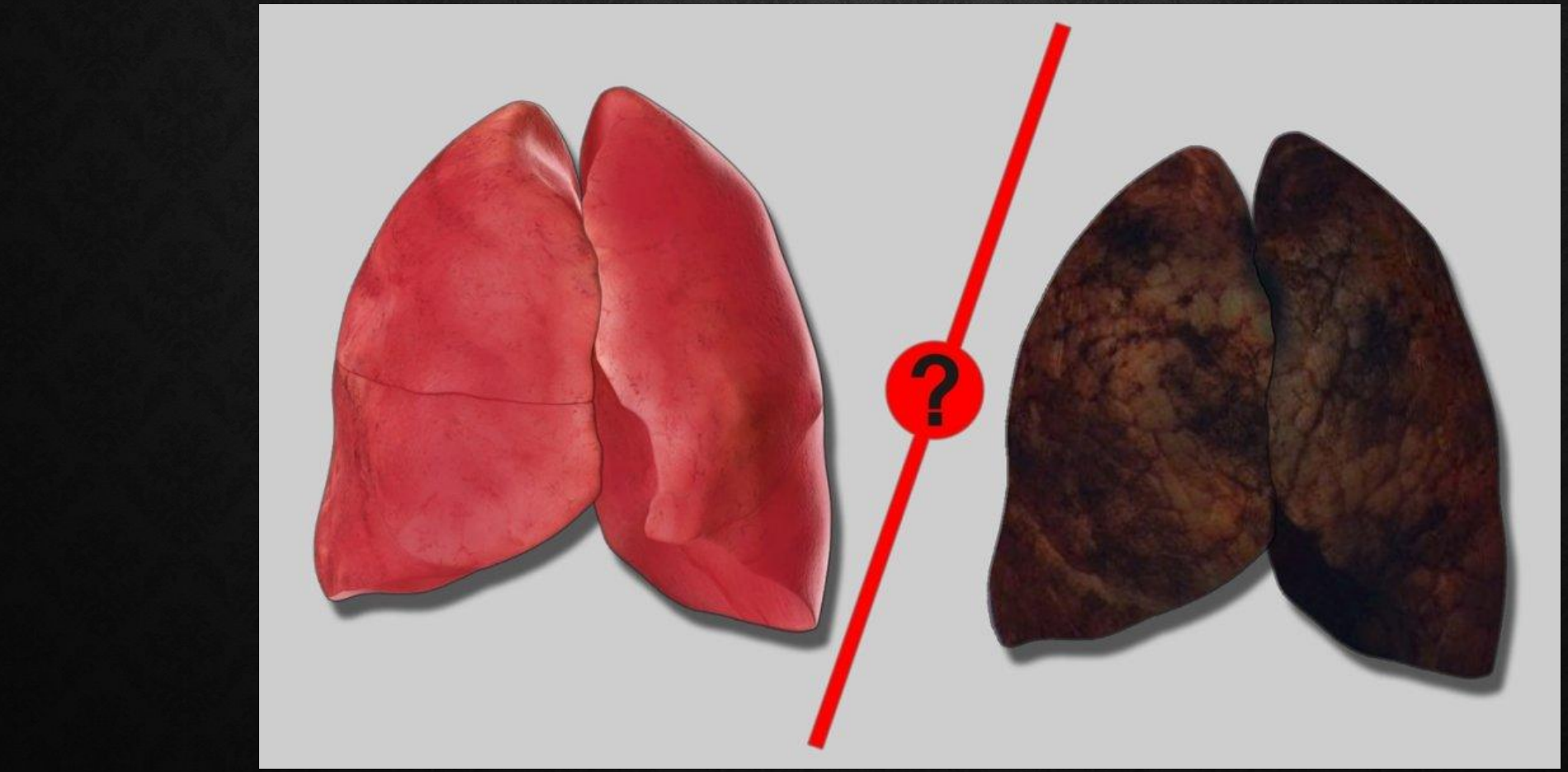
В ДЫМЕ СИГАРЕТ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЕЕ 30 ОТРАВЛЯЮЩИХ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ВЕЩЕСТВ: В ДЫМЕ СИГАРЕТ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЕЕ 30 ОТРАВЛЯЮЩИХ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ВЕЩЕСТВ: - НИКОТИН - АММИАК - УГАРНЫЙ ГАЗ - СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА - ПИРИДИН - МЕТАНОЛ - ФОРМАЛЬДЕГИД - РАДИОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА: ПОЛОНИЙ, СВИНЕЦ, ВИСМУТ, СМОЛЫ, ДЕГОТЬ И ДРУГИЕ.

В ДЫМЕ СИГАРЕТ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЕЕ 30 ОТРАВЛЯЮЩИХ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ВЕЩЕСТВ: В ДЫМЕ СИГАРЕТ СОДЕРЖИТСЯ БОЛЕЕ 30 ОТРАВЛЯЮЩИХ ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ВЕЩЕСТВ: - НИКОТИН - АММИАК - УГАРНЫЙ ГАЗ - СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА - ПИРИДИН - МЕТАНОЛ - ФОРМАЛЬДЕГИД - РАДИОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА: ПОЛОНИЙ, СВИНЕЦ, ВИСМУТ, СМОЛЫ, ДЕГОТЬ И ДРУГИЕ.

НИКОТИН – ОДИН ИЗ СИЛЬНЕЙШИХ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЯДОВ, ОН ОБЛАДАЕТ СПОСОБНОСТЬЮ НАКАПЛИВАТЬСЯ В ОРГАНИЗМЕ. НИКОТИН ОТНОСИТСЯ К НЕРВНЫМ ЯДАМ. В ЭКСПЕРИМЕНТАХ НА ЖИВОТНЫХ И НАБЛЮДЕНИЯХ НАД ЛЮДЬМИ УСТАНОВЛЕНО, ЧТО НИКОТИН В МАЛЫХ ДОЗАХ ВОЗБУЖДАЕТ НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ, СПОСОБСТВУЕТ УЧАЩЕНИЮ ДЫХАНИЯ И СЕРДЦЕБИЕНИЯ, НАРУШЕНИЮ РИТМА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ, ТОШНОТЕ И РВОТЕ. В БОЛЬШИХ ДОЗАХ ТОРМОЗИТ, А ЗАТЕМ ПАРАЛИЗУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КЛЕТОК ЦНС. РАССТРОЙСТВО НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПОНИЖЕНИЕМ ТРУДОСПОСОБНОСТИ, ДРОЖАНИЕМ РУК, ОСЛАБЛЕНИЕМ ПАМЯТИ.

СЕРДЦЕ. КУРЕНИЕ ЗАТРУДНЯЕТ НОРМАЛЬНУЮ РАБОТУ СЕРДЦА. ОНО ДЕЛАЕТ ЗА СУТКИ НА 12-15 ТЫСЯЧ СОКРАЩЕНИЙ БОЛЬШЕ. У КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА СЕРДЦЕ БЫСТРЕЕ ИЗНАШИВАЕТСЯ ЧЕМ У НЕКУРЯЩЕГО.

ЛЕГКИЕ. КУРЕНИЕ ЗАГРЯЗНЕТ ЛЕГКИЕ.



ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ. НИКОТИН И ДРУГИЕ КОМПОНЕНТЫ ТАБАКА ПОРАЖАЮТ ТАКЖЕ ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ. МНОГОЛЕТНЕЕ КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ.

СЛУХОВОЙ АППАРАТ. КУРЕНИЕ ПЛОХО СКАЗЫВАЕТСЯ И НА СЛУХОВОМ АППАРАТЕ ЧЕЛОВЕКА. ДАЖЕ 20 ВЫКУРЕННЫХ ЗА ДЕНЬ СИГАРЕТ ОСЛАБЛЯЮТ ВОСПРИЯТИЕ РАЗГОВОРНОЙ РЕЧИ.

УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. КУРЕНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ДВЕ ВЫКУРЕННЫЕ СИГАРЕТЫ СНИЖАЮТ СКОРОСТЬ ЗАУЧИВАНИЯ И ОБЪЕМ ЗАПОМИНАЕМОГО МАТЕРИАЛА НА 5 - 6%.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ». КУРЯЩИЕ ПОДВЕРГАЮТ ОПАСНОСТИ НЕ ТОЛЬКО СЕБЯ, НО И ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ. В МЕДИЦИНЕ ДАЖЕ ПОЯВИЛСЯ ТЕРМИН «ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ». В ОРГАНИЗМЕ НЕКУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ ПРЕБЫВАНИЯ В НАКУРЕННОМ И НЕПРОВЕТРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ

НИКОТИН, УГАРНЫЙ ГАЗ, СЕНИЛЬНАЯ КИСЛОТА, РАДИОАКТИВНЫЙ ПОЛОНИЙ НАКАПЛИВАЮТСЯ В ЛЮБЫХ ОРГАНАХ И ПРИВОДЯТ К ОБРАЗОВАНИЮ РАКА.

ВРЕД ОТ КУРЕНИЯ! ОТ КУРЕНИЯ СТАНОВИТСЯ ХРИПЛЫМ ГОЛОС. ЧЕРНЕЮТ И ПОРТЯТСЯ ЗУБЫ. КОЖА ПРИОБРЕТАЕТ ЗЕМЛИСТЫЙ ОТТЕНОК. УХУДШАЮТСЯ ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ. ИДЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА.

ЗАПОМНИ! КАЖДАЯ ВЫКУРЕННАЯ СИГАРЕТЫ СТОИТ КУРЯЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ 15 МИНУТ ЖИЗНИ. НА 8-12 ЛЕТ СОКРАЩАЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ КУРИЛЬЩИКА. У РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ КУРЯТ, МОГУТ РОДИТЬСЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫЕ ДЕТИ ИЛИ ДЕТИ С КАКИМИ-НИБУДЬ ПСИХИЧЕСКИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ. ТАКИЕ БОЛЕЗНИ, КАК ТУБЕРКУЛЕЗ, РАК ЛЕГКОГО, РАК ТКАНЕЙ ПОЛОСТИ РТА И ЗЕВА ВСТРЕЧАЮТСЯ В 20 РАЗ ЧАЩЕ У ТЕХ, КТО КУРИТ. «ПАССИВНЫЕ» КУРИЛЬЩИКИ ТОЖЕ ПОЛУЧАЮТ СВОЮ ДОЗУ НИКОТИНА. СЛОМАННЫЕ КОНЕЧНОСТИ У КУРИЛЬЩИКОВ СРАСТАЮТСЯ МЕДЛЕННЕЕ И ТЯЖЕЛЕЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ.

НАРОДНЫЕ ПОСЛОВИЦЫ. КУРИЛЬЩИК-САМ СЕБЕ МОГИЛЬЩИК! ТАБАК-ЗАБАВА ДЛЯ ДУРАКОВ. КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ.

Я не курю!

КУРЕНИЕ – МЕДЛЕННОЕ САМОУБИЙСТВО!

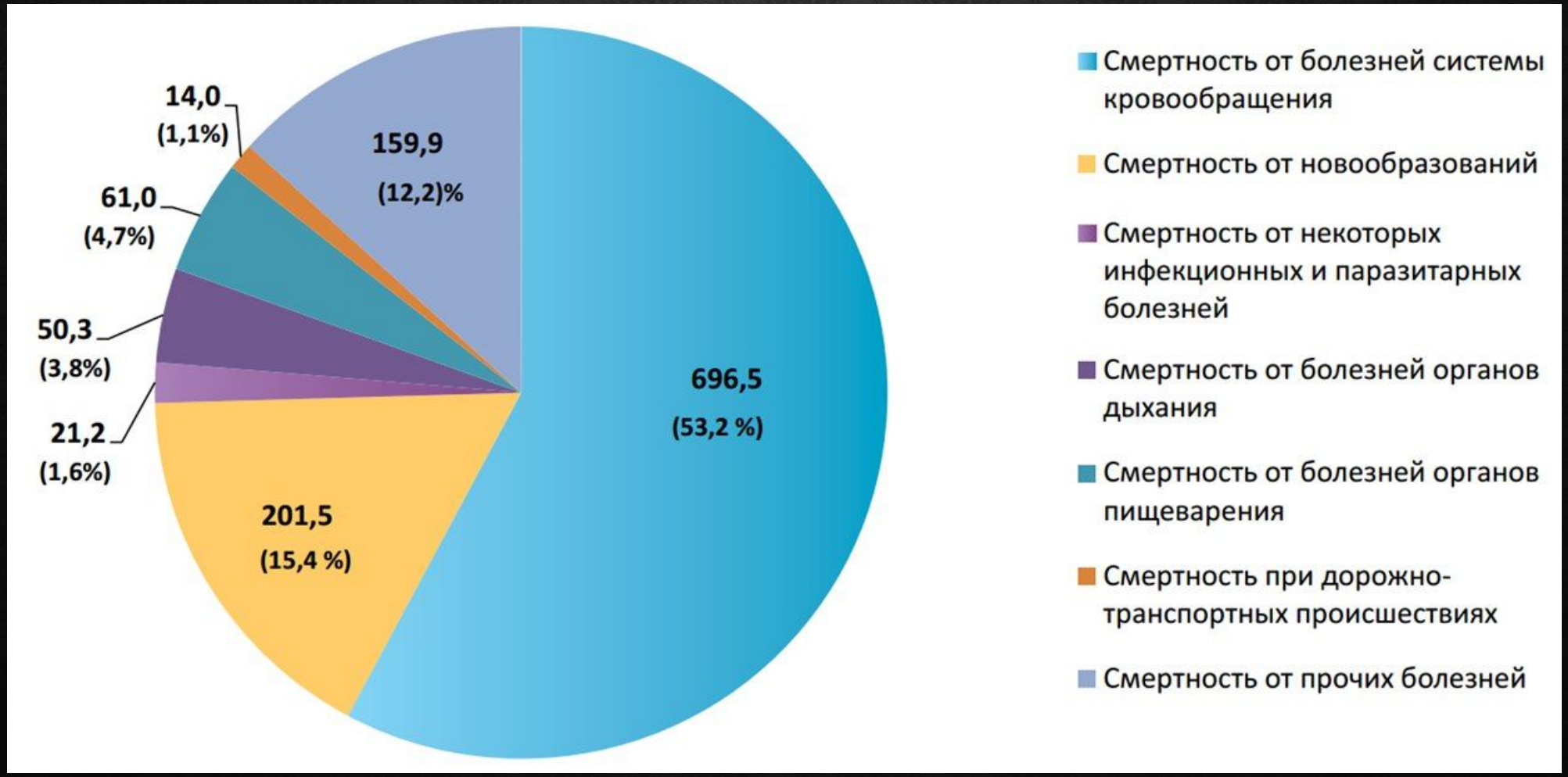
Курение – медленное самоубийство

1 сигарета – сокращает жизнь на 15 минут
1 пачка сигарет – на 5 часов

Тот, кто курит один год, теряет 3 месяца жизни
Кто курит 20 лет - 5 лет жизни
Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни

Курильщик не погибает сразу, потому что доза никотина вводится небольшими порциями.

ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ: ЕЖЕГОДНО ОТ КУРЕНИЯ УМИРАЮТ 3 МИЛЛИОНА ЧЕЛОВЕК.



Курение убивает!
Никогда не кури!