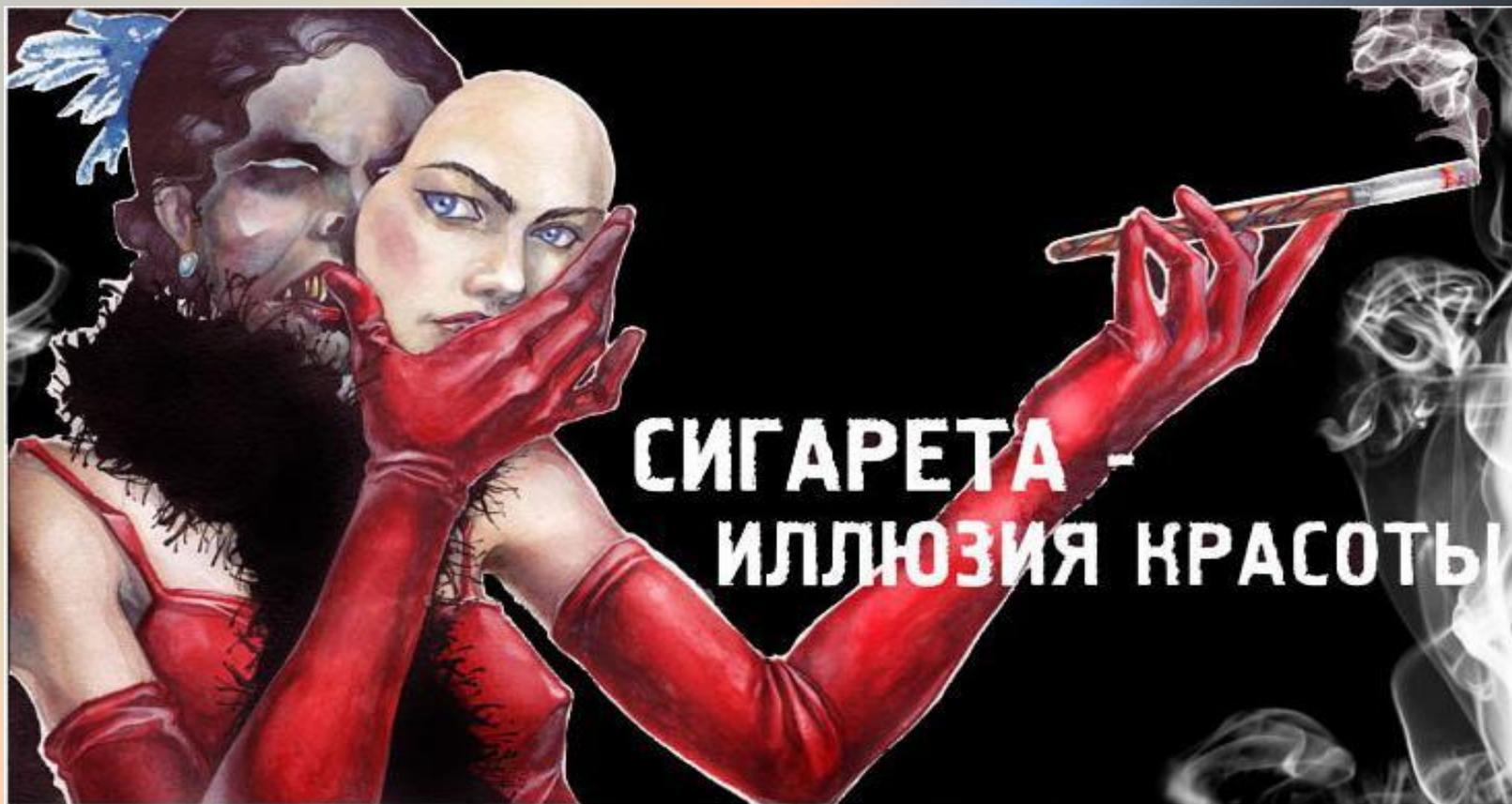


A man with a beard is shown in profile, exhaling a plume of white smoke. The scene is set against a dark, almost black background, with the smoke catching the light. The man is wearing a dark t-shirt.

БЕСЕДА-
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

«Дымная петля»

Курение одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от курения умирают более 5 миллионов человек. Каждые 8 секунд в мире умирает курильщик.

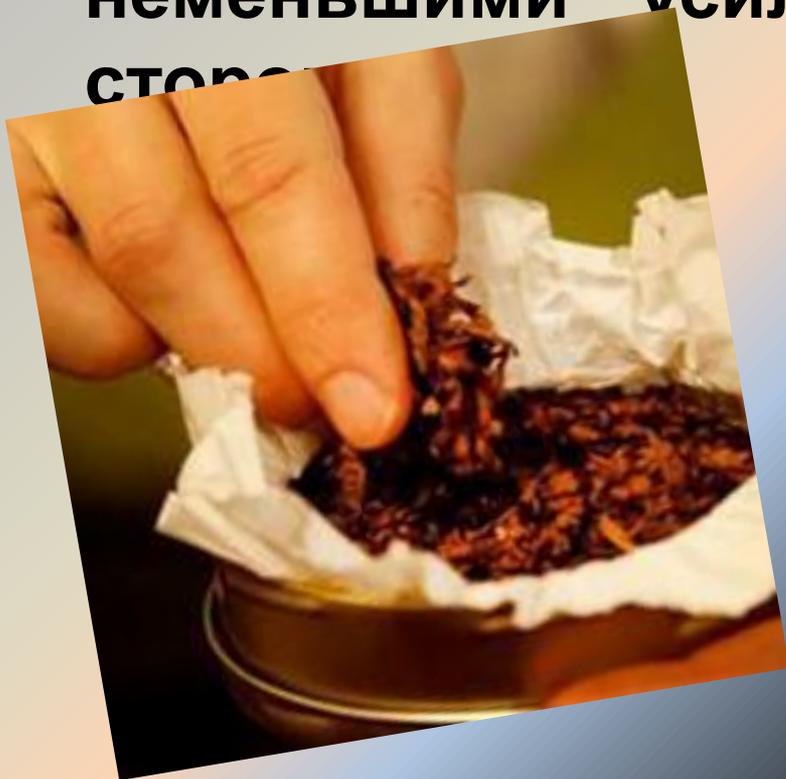


Табак занимает совершенно особое место в паслёновом семействе, это великий и ужасный повелитель мира.

- Проводя аналогии с существующим мироустройством, табак можно назвать «крестный отец-мафиози» или «олигарх».
- Табак - одно из самых широко используемых и социально значимых растений. Табак озолотил множество производителей сырья и торговцев табачными изделиями.



поставил в зависимость от себя миллионы людей. Он помог отправить на тот свет неизмеримое количество своих приверженцев. И хоть табак не является официально признанным наркотиком, но зависимость от него излечивается с неменьшими усилиями заинтересованных сторон.



Табак используется человеком из-за воздействия никотина, который имеет свойство абсорбироваться в теле человека.

- **Никотин - жидкий алкалоид, выделяющийся из табака при курении.**



Никотин - высокощелочное эфирное горючее масло с резким запахом и жгучим

Почему подростки начинают курить?

- «Желание быть как все», не выделяться из друзей, которые курят
- Стремление выглядеть «круто»
- «Это модно и красиво»
- Удовольствие от того, что делаешь что-то запретное
- Курение родителей



Горящая сигарета – это химическая фабрика. В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900°C. Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную смесь многих ядовитых веществ.



В результате курения образуются токсичные вещества Табачный дым содержит 4000 химических веществ



нитрозамины

формальдегид

угарный газ

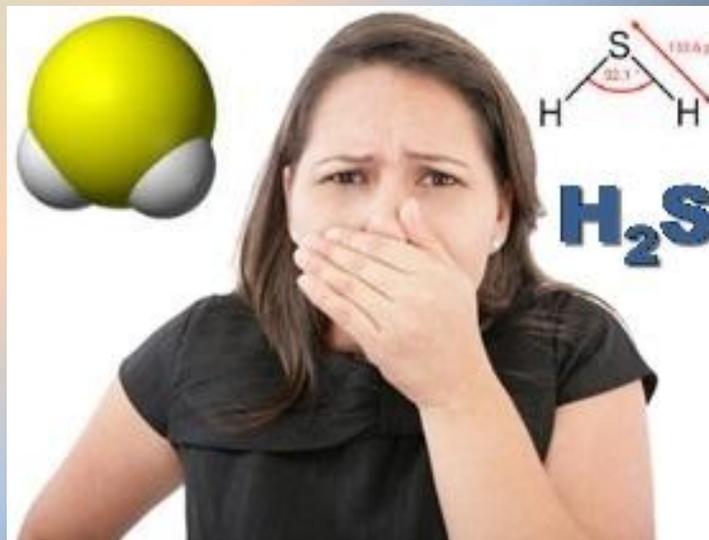
бензол

полиароматические
углеводороды

Синильная кислота (цианид) – ядовитая кислота, используется в химической промышленности.



Сероводород - газ, с запахом тухлых яиц, образуется при разложении, гниении белковых веществ.



Формальдегид- ядовитый газ с резким запахом.



Угарный газ - ядовитый, удушливый газ, образуется при

Табачный деготь - вязкая жидкость черного цвета, образуется при разложении, гниении растений без доступа воздуха. В течение года в легкие заядлого курильщика попадает около 1 кг табачного дегтя. Курение является причиной заболевания рака легких. Это происходит из-за того, что в табачном дегте содержится радиоактивный элемент - полоний.



Никотин – сильный яд, один из самых опасных ядов растительного происхождения. Приводит к привыканию. Затрудняет доставку кислорода к мышцам и сердцу. Учащает сердцебиение и пульс. Отравляет клетки мозга.

При курении всасывается в организм, в малых дозах вызывает возбуждение ЦНС, а в больших дозах – вызывает паралич (остановку дыхания, остановку сердца). Никотин – это наркотик. По словам учёных, половина курильщиков хочет бросить курить, но не может. Они попадают в зависимость от никотина.

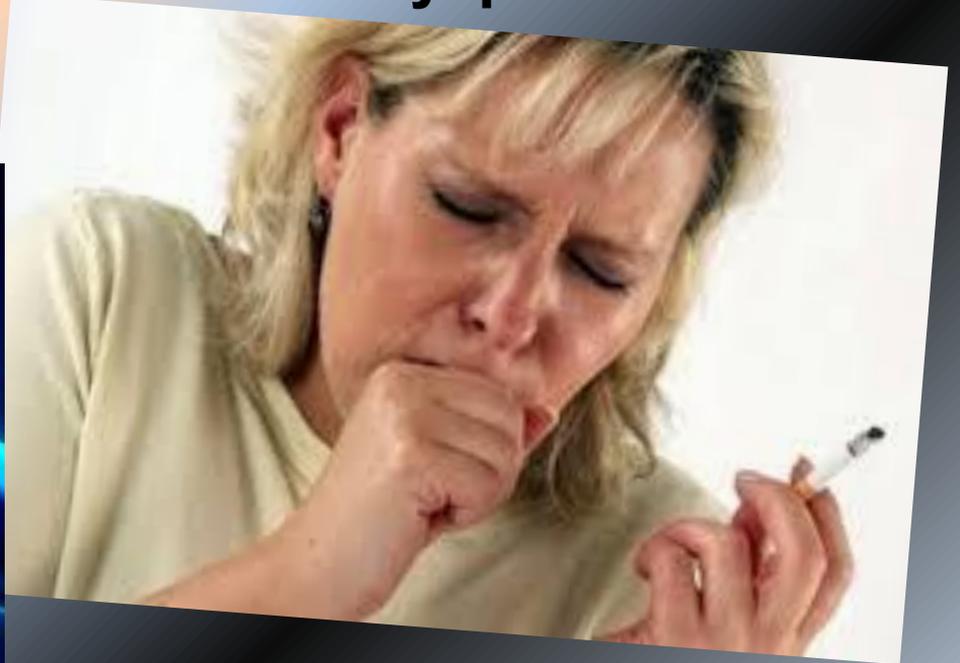


Как действует табак на организм?



Больше всего от курения страдают лёгкие.

В лёгких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани лёгкого. Табачный деготь обволакивает легкие, скапливается внутри. Легкие каменеют.



Табачный дым и зубы

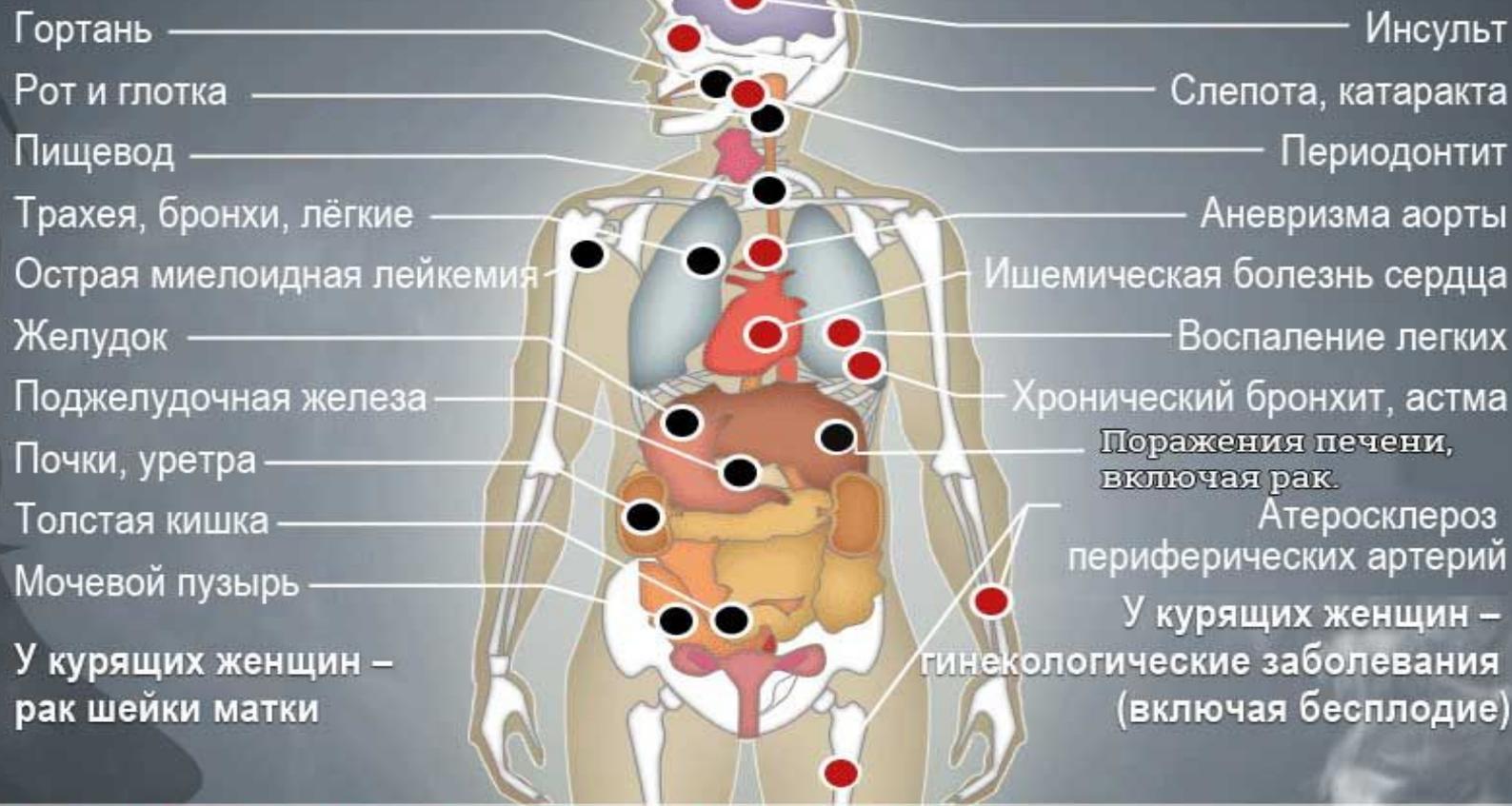
Дым от сигарет делает зубы желтыми, разрушает эмаль. Поражается слизистая оболочка десен, неба, щек. Неприятный запах изо рта. Голос становится хриплым.



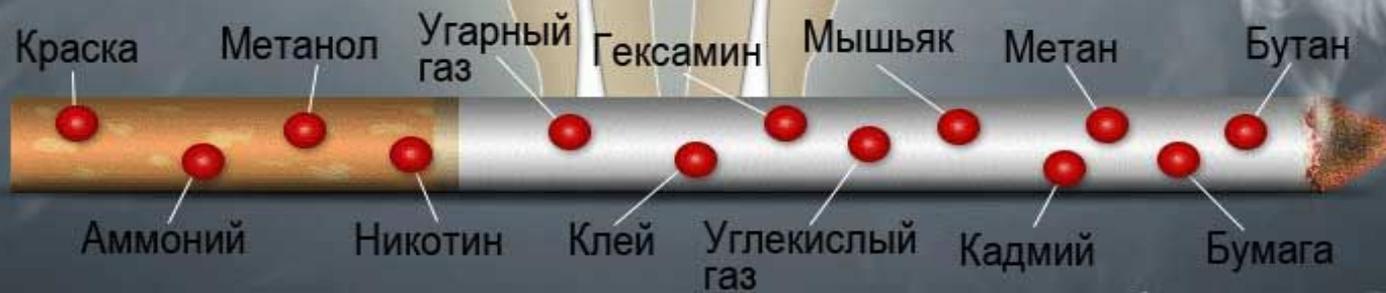
БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ



При выкуривании одной сигареты в организм попадает



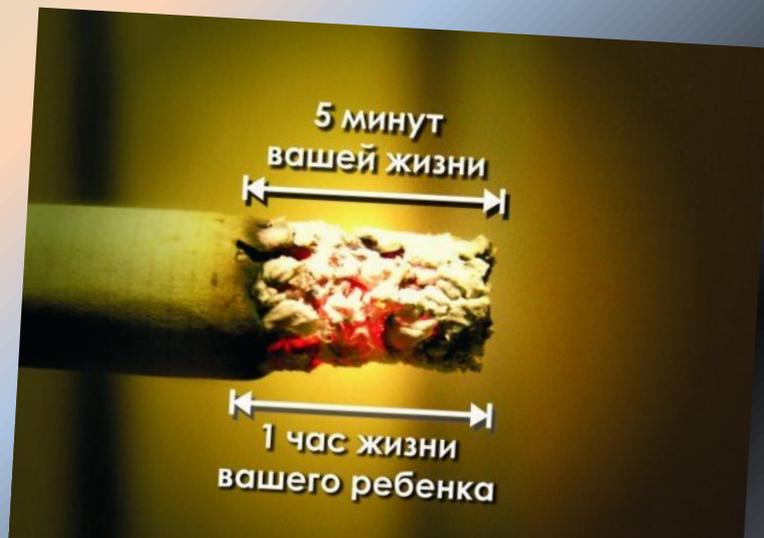
**У курящих школьников:
отставание в физическом и
интеллектуальном развитии,
уменьшается объем памяти,
им труднее заучивать
материал они становятся
рассеянными, снижаются
внимание,
наблюдательность, часты
головные боли,
головокружения, нередко
развиваются невриты,
быстрая утомляемость и
пониженная
работоспособность**



Дети курильщиков

Дети, родившиеся от курящих матерей отстают от своих сверстников в умственном и физическом развитии. Самый большой вред курение наносит детям при внутриутробном развитии.

Статистика показывает: курение (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!



Табак, как и всякий наркотик, легко вызывает привыкание.

А вот отвыкание от пагубной привычки происходит с большим трудом.

Курение наносит серьезный вред здоровью человека, сокращает жизнь. Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.

Сигаретный дым опасен для здоровья не только для курящих но и дышащих этим дымом.

Уничтожается красота человека, особенно женщины.

Никотин забирает свободу, делает человека своим рабом.



Свобода от курения

СРОКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

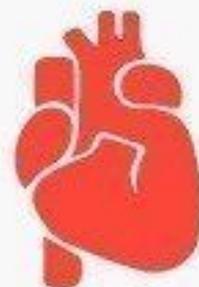
Через 20 минут давление и пульс стабилизируются и приходят в норму. Улучшается циркуляция крови, температура конечностей возвращается к норме.





Через 8 часов уровень кислорода существенно увеличивается! Так называемое «дыхание курильщика» (неприятный запах из ротовой полости) становится менее выраженным. Курение препятствует нормальному функционированию мозга и мускулов за счет снижения уровня кислорода до минимального уровня.

Через 24 часа тело функционирует в практически нормальном режиме. Снижается шанс сердечного приступа.



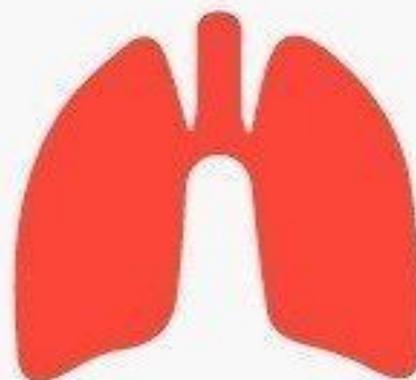
Через 48 часов ваши вкусовые сосочки оживают, улучшается чувство вкуса и обоняния.

Через 3 дня бронхиолы станут менее напряженными, процесс дыхания становится более свободным.



Через 2-3 месяца улучшается кровообращение, ходить становится легче. Объем легких увеличиваются до 30%.

В течение 1 — 9 месяцев ваше здоровье заметно улучшится! Кашель, свистящее дыхание, заложенность пазух пойдут на убыль, вы перестанете задыхаться. С восстановлением функционирования легких значительно уменьшится риск развития простудных и инфекционных заболеваний. Увеличится заряд энергии!





Спустя 1 год без никотина вероятность довести сердце до дистрофии, заработать ишемическую болезнь сердца снижается вдвое.

Через 2 года без сигарет риск сердечного приступа снижается до обычного уровня.



Через 5 лет снижается риск смерти от рака легких, риск развития рака ротовой полости, горла или пищевода! Уменьшается риск развития инсульта.



**ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ**