

# Курение - зло



Выполнили: Пятыгина Лиза,  
Подоскина Мария  
Ученицы 9 «а» класса  
МАОУ СОШ №1

**Сегодня курение подростков оборачивается для России бедствием: мальчишки и девчонки начинают курить с 11-12 лет, выкуривая при этом ежедневно по 8-10 сигарет. По самым скромным подсчётам, в нашей стране курит 30.000.000 подростков. Этот показатель наводит на грустные размышления о будущем здоровье нации.**



**Россия курит  
больше всех...**

**Масштабное  
распространение  
курения  
в нашей стране  
приняло форму  
угрозы  
национальной  
безопасности.**



**РФ** занимает первое  
место  
среди стран мира  
по проценту курящего  
населения:

- **60,2% мужчин  
и 40% юношей**
- **21,7% женщин  
и 7,5% девушек**

**Дым, образующийся при курении табака,** – газообразная смесь из летучих, мелких размеров частиц. В табачном дыме содержится **4000** веществ, которые дополняя друг друга, образуют токсические вещества:



- $\text{NH}_3$
- $\text{CO}$
- $\text{CO}_2$
- $\text{CN}$
- As
- Табачный деготь
- Никотин
- И другие...

## Никотин –

маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет и хорошо растворяется в алкоголе



*Вдыхая – убиваешь себя,  
выдыхая – других!*



**Никотин быстро всасывается слизистыми оболочками щек, языка. При попадании в легкие ядовитые вещества кровь разносит по организму за 21-23 с (время полного круга кровообращения)**

**Курение - не просто вредная привычка, а, согласно Международной классификации болезней, «умственное и поведенческое расстройство, обусловленное использованием психоактивных соединений»**



***Кто курит табак - тот сам себе враг!***

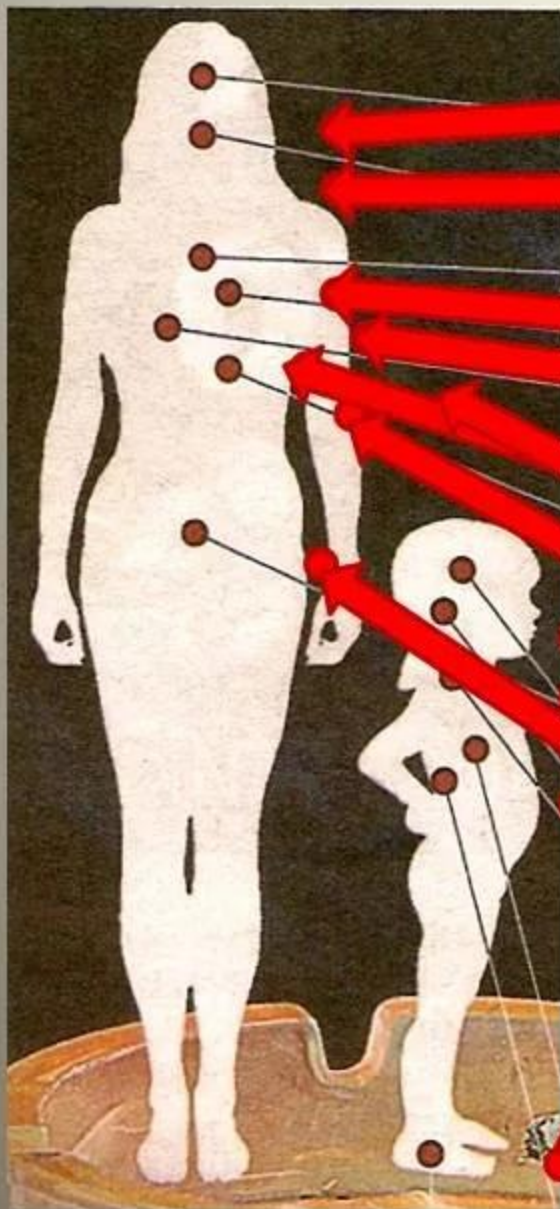
# Болезни пассивного курильщика

## У взрослых

- Инсульт
- Ринит, рак носовых пазух
- Рак легких
- Ишемическая болезнь сердца
- Рак груди
- Атеросклероз сосудов
- Хронический бронхит, бронхиальная астма, повреждения легких
- Выкидыши, преждевременные роды, рождение недоношенных детей

## У детей

- Опухоли мозга
- Болезни среднего уха
- Лимфома
- Заболевания органов дыхания, бронхиальная астма
- Лейкемия
- Синдром внезапной детской смерти (у детей до 1 года)



# КУРЕНИЕ = СМЕРТЬ ТЕБЯ И БЛИЖНЕГО



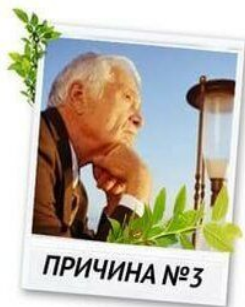
**ПРИЧИНА №1**

Курение существенно подрывает здоровье, оказывает негативное влияние на все органы человека.



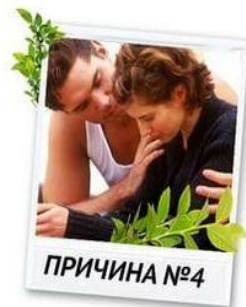
**ПРИЧИНА №2**

Средний срок жизни курильщика меньше на 10-15 лет



**ПРИЧИНА №3**

Уже в 40-45 лет курильщик чувствует себя так, как некурящий человек в 55-60 лет.



**ПРИЧИНА №4**

У курящих людей раньше развивается импотенция и бесплодие



**ПРИЧИНА №5**

Никотин разрушает клетки мозга, что снижает умственные способности и ухудшает память человека



**ПРИЧИНА №6**

Курение «съедает энергию и силы» человека, что особенно ощутимо после первой утренней сигареты.



**ПРИЧИНА №7**

Курение является причиной неприятного запаха изо рта, от рук и от одежды, а также в квартире



**ПРИЧИНА №8**

Заставляет постоянно заботиться о наличии сигарет и идти в магазин даже тогда, когда этого не хочется.



**ПРИЧИНА №9**

Довольно-таки дорого обходится. В среднем на курение уходит по 2000-3000 руб. в месяц



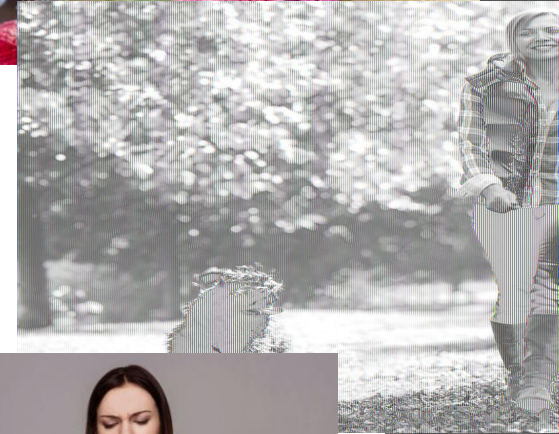
**ПРИЧИНА №10**

Наносит вред вашим близким, особенно детям



# НЕ КУРИ, А ПРИНОСИ СЕБЕ ПОЛЬЗУ

- **Занимайся физической активностью**
- **Начни много гулять**
- **Найди хобби, где все делают руки: вязка, моделирование, готовка и другие**
- **Избегай мест скопления курильщиков**
- **Откажись от алкоголя и сигарет**
- **Минимизируй стрессы**
- **Занимайся играми или работой**



# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ДОЛГО ЖИТЬ - ПОСКОРЕЕ БРОСЬ КУРИТЬ !

