

УРОК-ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

# НЕ БЫВАТЬ ТОМУ АТЛЕТОМ, КТО СДРУЖИЛСЯ С СИГАРЕТОЙ

---

16+

*Про курение давно  
Всем понятно лишь одно:  
Что болезни для тебя –  
Станут лучшие друзья!*

Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека.

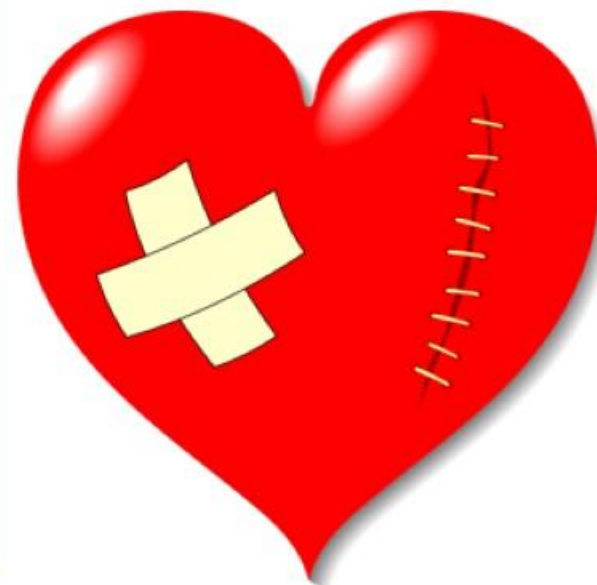
## Привычки человека

### Полезные привычки



Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям.

### Вредные привычки



Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака.



Вредными эти привычки называются ещё и потому, что от них бывает очень трудно отказаться, т.к. они постепенно становятся необходимыми человеку, последствия, которые возникают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам.

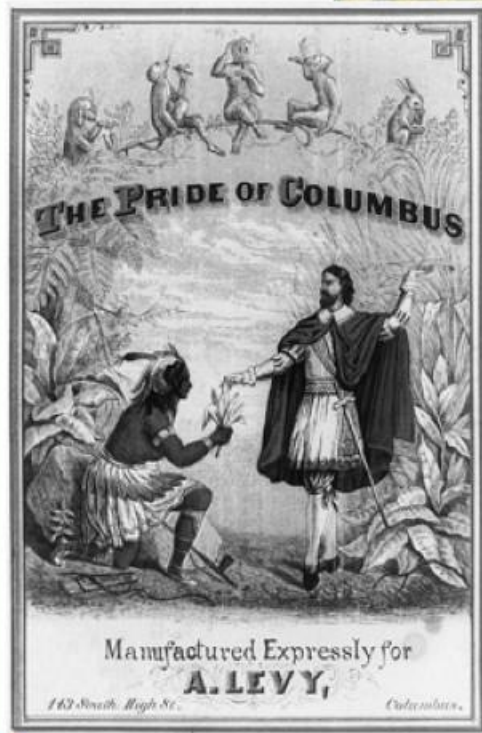
Это связано с тем, что, попадая в организм, табак становится неотъемлемой частью обменных процессов организма. Организм начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.



Как  
*долго*  
**ТЫ**  
будешь  
***ЖИТЬ?***



# История табака



ТАБАК - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба в 1492 г., наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свёрнутых в трубочки, зажженных на конце. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум», которые они курили после подсушивания на солнце.



# Табак в России



В Россию табак был завезён англичанами в 1585 г. через Архангельск. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа и ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Но в этой борьбе табак всё же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Торговля табаком не сокращалась, доходы казны начительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить своё отношение к табаку и использовать его как источник прибылей.

# Табак в России

В России торговля табаком и курение были разрешены 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком и разрешил свободный ввоз табака из - за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.





1952 г.

В 1952 г. Была опубликована серия статей под общим названием «Рак из пачки», которые сильно напугали читателей доказательствами прямой связи курения и рака легких. Паника в рядах курильщиков привела к массовому отказу от курения и следовательно, резким падением продаж сигарет. Но табачные компании пошли на хитрость. Они «обезопасили» курение добавив сигарете фильтр.



# Бесплодие и больные дети в обмен на пачку сигарет

В 90-х табачные компании избрали стратегию развития рынка – втягивание в курение женщин и детей. Чтобы заставить их курить, создали красивый дизайн пачки с красочными и привлекательными цветами на любой вкус. Привлекательный дизайн ориентирован на то, чтобы сформировать у молодежи ощущение того, что курение является модным атрибутом, необходимым для жизни. И самое главное появились тонкие сигареты. Этот рекламный ход заставил миллионам женщин нести им деньги в обмен на бесплодие и рождение больных детей.





# Прежде чем взять сигарету, посмотри, что хочешь затянуть!

На упаковке любого товара вы найдете описание из чего он сделан, за исключением сигарет.

В общей сложности около 4 000 вредных химических соединений, среди которых: сероводород, аммиак, угарный газ, полоний, диоксины, накапливающиеся в организме и вызывающие образование опухолей, и даже радиоактивные изотопы калия, радия и свинца, вызывающие генетические мутации. Все это заменено одним словом СМОЛА.

- СЕРОВОДОРОД -  $H_2S$
- АММИАК -  $NH_3$
- УГАРНЫЙ ГАЗ – CO
- ПОЛОНИЙ – Po
- ДИОКСИНЫ
- ИЗОТОПЫ КАЛИЯ, РАДИЯ И СВИНЦА – K, Ra, Pb.





**НИКОТИН.** Это основной элемент в любой сигарете. Именно благодаря никотину у людей появляется пристрастие к курению, а также вырабатывается зависимость. Он повышает кровяное давление и вызывает сужение кровеносных сосудов. В организме начинает высвобождаться холестерин, увеличивая риск сердечных заболеваний. Что в свою очередь повышает вероятность инсульта.

**Свинец, кадмий и никель.** Эти металлы также содержатся в сигаретах. **Никель** вызывает заболевание дыхательных путей, используется в производстве аккумуляторов, а также для производства обмотки струн музыкальных инструментов. **Кадмий** – используется в производстве батареек, поражает почки; Являются ядовитыми веществами.

**ФОРМАЛЬДЕГИД.** Это очень ядовитое вещество, которое используется для сохранения трупов и содержится в сигаретном дыме. Формальдегид также вызывает проблемы с желудком, и дыхательными путями.

**Изопрен и ацетон** – вызывают тошноту, раздражение дыхательных путей, головокружение;

**Бензол.** представляет собой бесцветный углеводород. Его основное применение в качестве растворителя в химической промышленности. Он является известным канцерогеном. Канцерогенное вещество, которое вызывает рак. Бензол, как известно, способствуют заболеванию лейкемией.



**Аммиак** обычно используются в качестве очистки сан узлов и как средство для выведения пятен.


Угарный газ - продукт неполного сгорания, содержащихся в сигаретном дыме. Является очень ядовитым газом, который соединяется с гемоглобином в крови и уменьшает подачу кислорода. Является причиной того, что курильщики имеют такие слабые легкие.

**Мышьяк** используется в качестве крысиного яда.

Соли тяжелых металлов – вызывают отравление, почечную недостаточность, генные мутации.

**Крезолы** оказывают негативное влияние на сердечно-сосудистую систему.

В 1999 г. На экраны вышла биографическая драма под названием «Свой человек». Сюжет фильма полностью основан на реальных событиях. В основу сюжета легла статья человека, который слишком много знал. Главный герой – уволенный вице-президент одной из крупнейших табачных компаний раскрыл профессиональные тайны - как человека подсаживают на сигареты.



$(\text{NH}_2)_2\text{CO}$  - мочеви́на

Мочевиной начали пропитывать табак для сигарет еще в 50-х годах. Благодаря добавлению мочевины, никотин гораздо быстрее всасывается в кровь, что вызывает более быстрое привыкание к сигарете.

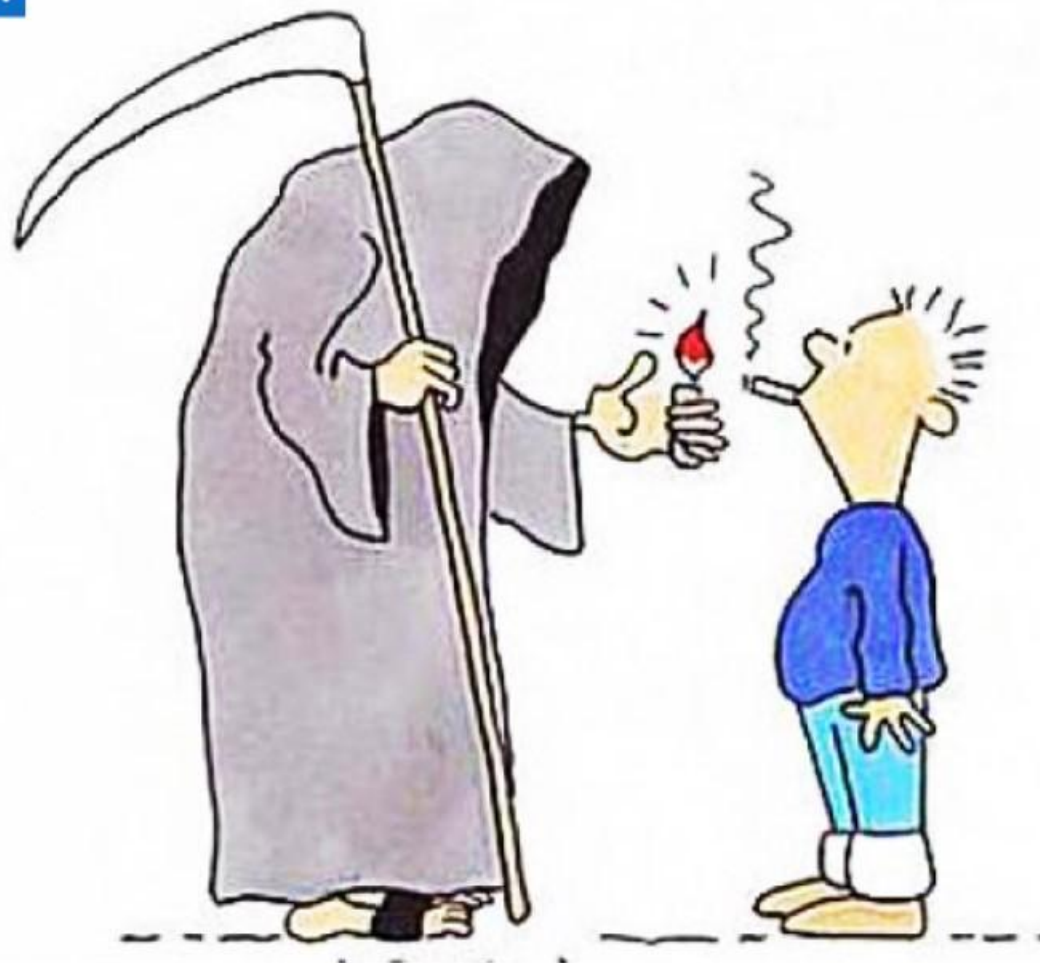




# Последствия курения

Кратковременные отрицательные последствия курения (проявляющиеся через несколько минут после первой затяжки):

- учащенное сердцебиение;
- рост артериального давления;
- раздражение слизистой оболочки горла;
- проникновение в кровь угарного газа;
- попадание в легкие канцерогенов;
- отравление воздуха;
- иногда раздражение слизистой оболочки глаз;
- снижение температуры кожных покровов.



## Отрицательные последствия длительного курения:

- рак легких, полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы и мочевого пузыря;
- заболевания сердца;
- язвы;
- заболевания системы кровообращения, инсульты;
- эмфизема легких;
- хронический бронхит.



РАК ЛЕГКИХ





# Рак полости рта, поджелудочной железы



Язва



# Нарушение кровообращения, ампутация





# Эмфизема лёгких





## Прочие отрицательные последствия курения:

- возможно повреждение слизистой оболочки губ, языка, неба, гортани, горла, что в свою очередь неблагоприятно сказывается на вкусовых ощущениях;
- возможное появление сухого прерывистого кашля, неприятного запаха изо рта, инфекции полости рта;
- возможно ухудшение обоняния;
- возможно преждевременное образование морщин на лице;
- пожелтение зубов; нарушение нормального дыхания и снижение выносливости;
- снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Самое страшное, что заработать рак легкого можно просто подвергаясь воздействию табачного дыма со стороны. 85% дыма от сигарет является невидимым для невооруженного глаза. При курении его значительная часть выделяется окружающую среду и его вдыхают не курящие так называемые пассивные курильщики.

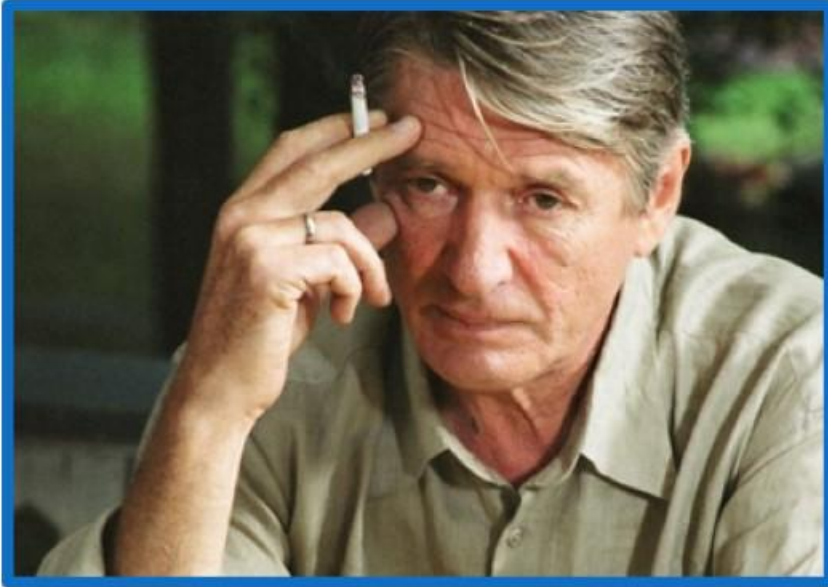




**ВДЫХАЯ — УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ — ДРУГИХ**

**Пассивное курение**





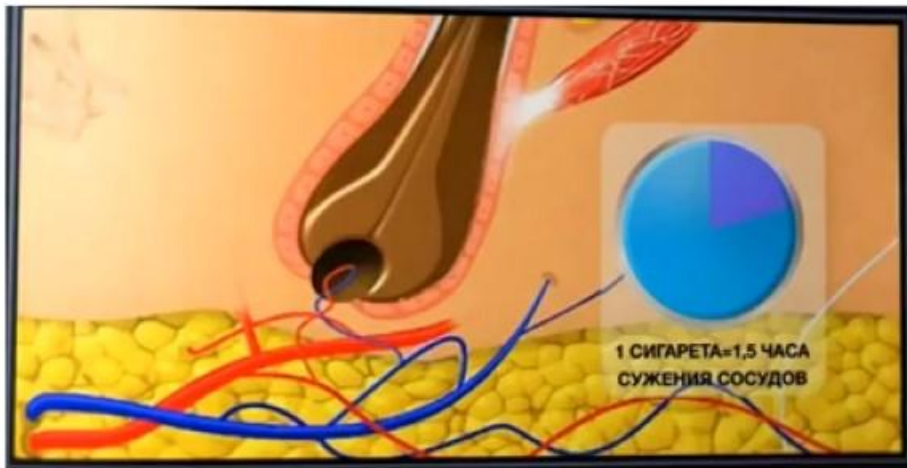
**Александр Абдулов, 54 года**



**Лев Яшин, 60 лет**



**Андрей Миронов, 46 лет**



Человек курящий с интервалом в 1,5 часа создает в коже постоянное кислородное голодание. Тяжелые хронические заболевания. Начинают мерзнуть ноги, хромота, резкие боли, и в итоге гангрена, заражение крови и ампутация.



# Легендарный вратарь - Лев Яшин



Именно из-за этого умер один из лучших вратарей мирового футбола, обладатель золотого мяча Л.Яшин.



# СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ПОТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ ПОЛНОСТЬЮ РАЗЛОЖИЛИСЬ...

БУМАЖНОЕ ПОЛОТЕНЦЕ 2-3 НЕД.

БАНАНОВАЯ КОЖУРА 3-4 НЕД.

БУМАЖНЫЙ ПАКЕТ 1 МЕСЯЦ

ГАЗЕТА 1,5 МЕСЯЦА

ОГРЫЗОК ОТ ЯБЛОКА 2 МЕСЯЦА

КАРТОН 2 МЕСЯЦА

АПЕЛЬСИНОВАЯ КОЖУРА 6 МЕСЯЦЕВ

ФАНЕРА 1-3 ГОДА

ШЕРСТЯНОЙ НОСОК 1-5 ЛЕТ

КОРОВАТКА ИЗ ПОД МОЛОКА 5 ЛЕТ

ОКУРОК 10-12 ЛЕТ

КОЖАНЫЕ БОТИНКИ 25-40 ЛЕТ

ПЕНОПЛАСТОВЫЙ СТАКАН 50 ЛЕТ

РЕЗИНОВАЯ ПОКРЫШКА 50-80 ЛЕТ

ПЛАСТИНОВЫЙ КОНТЕЙНЕР 50-80 ЛЕТ

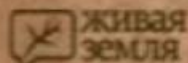
АЛЮМИНИЕВАЯ БАНКА 200-500 ЛЕТ

ПЛАСТИНОВАЯ БУТЫЛКА 450 ЛЕТ

ОДНОРАЗОВЫЙ ПОДГУЗНИК 500 ЛЕТ

ПЛАСТИНОВЫЙ ПАКЕТ 200-1000 ЛЕТ

КАК ЖЕ ТАБАЧНЫЙ  
ДЫМ И СИГАРЕТЫ  
ВЛИЯЮТ НА  
ЭКОЛОГИЮ НАШЕЙ  
ЗЕМЛИ?



facebook.com/biorussia





Каждый из нас рано или  
поздно умрет, зачем  
спешить на встречу  
смерти?

Сделай над собой усилие,  
победи вредные привычки.

