

**«СИГАРЕТЫ - ЭТО ЯД,
ДЛЯ БОЛЬШИХ И ДЛЯ РЕБЯТ»**



Подготовила Трунова И.И. Песчанокоспский отдел МБУК ПР «МЦБ»
2021г.

Ни одно животное не додумалось до того, чтобы добровольно себя травить. Это пришло в голову только «царю природы» - человеку.



Родина табака – Южная Америка



Родина табака



Южная Америка



Один из первооткрывателей табака.

О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.



Христофор Колумб

Табак (латинское название *Nicotiana tabacum*) – это многолетнее травянистое растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. Ближайшие родственники табака – белладонна, белена, дурман.



Называли его «чертово зелье». Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.). Петр I отменил гонения, так как сам пристрастился к табаку в Голландии. Очень давно люди поняли, что табак – сильный яд . Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох . Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей .



Петр Первый



Всемирный день отказа от курения – 18 ноября (последний четверг Ноября) Всемирный день отказа от курения начался в 1976 году. Этот день появился благодаря Американскому Обществу по борьбе с раком.



Всемирный день отказа от курения - последний четверг ноября

Всемирный день отказа от курения начался в 1976 году. Этот день появился благодаря Американскому Обществу по борьбе с раком



Сигарета – химическая фабрика.



Сигаретный дым - газообразная смесь многих ядовитых веществ.

Состав табачного дыма и его действие на организм





Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает.

Ученные полагают, что от болезней, вызванных курением табака, умирает 8,5 млн. жителей нашей планеты. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. Каждый год от курения умирают 2,5 млн. Исследователи показали, что если человек курит в день: от 1 до 9 сигарет, то он сокращает свою жизнь (в среднем) на 5 лет; от 10 до 19 сигарет – на 6 лет, от 20 до 39 сигарет – на 7 лет.



Вред от курения.

Быстрое изнашивание .Закупорка коронарных сосудов. Инфаркт миокарда. Ишемическая болезнь. Кислородное голодание. «Табак приносит вред телу, оупляет целые нации» (О. де Бальзак)

Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут. У курильщиков в 2-3 раза чаще бывают сердечно-сосудистые заболевания, в 15-30 раз чаще - рак легких, в 13 раз чаще - стенокардия, в 12 - инфаркт миокарда, в 10 - язва желудка. Курильщики чаще страдают ОРЗ, бронхитами, астмами, у них нарушаются зрение и слух. Часто развивается рак губы, гортани, голосовых связок, пищевода.



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?
есть время передумать





Курение табака – основной фактор риска: заболеваний органов дыхания, хронических болезней легких, хронического бронхита, пневмонии. Легкие курильщика. Легкие некурящего.



Преждевременные морщины.

Курение может ускорить процесс старения вашей кожи, что способствует появлению морщин. При этом зависимость прямая — чем больше сигарет в день вы курите и чем дольше стаж курения, тем глубже и шире сетка морщин.





ПОЧЕМУ БЫ ИХ НЕ НАЗВАТЬ СВОИМИ ИМЕНАМИ?



Среди молодёжи 14 -17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем. Так, в старших классах курят 50% мальчиков и 40% девочек. У курящих подростков объем грудной клетки и развитие легких примерно на 25% отстают от показателей у некурящих.



Подросток и курение.

Большинство опрошенных подростков сказали, что поводом или мотивом для курения стало следующее:

Чтобы общаться свободнее.

Чтобы друзья не обижались.

Интересно попробовать.

Чтобы выглядеть модно.

Чтобы казаться взрослым.

Просто баловство.



Запомните это, девушки:
Курение женщины в любой из периодов ее
жизни опасно для потомства!



Покупая сигареты, ты не только встал на путь сокращения своей жизни, но и пополнил миллиардный бизнес производителей табака.

Давайте задумаемся, нужны ли нам вредные привычки? Что мы выигрываем, когда приобретаем зависимости? Что ждет нас в будущем: здоровая старость или быстрая смерть?



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.





Инициатором события в 1987 году стала Всемирная Организация Здравоохранения, которая активно борется с никотиновой зависимостью курящих людей.

Именно в этот день можно сделать первый шаг на пути к отказу от никотиновой зависимости.





Оказавшись перед выбором и в критической ситуации вы сумеете выбраться, потому что победили себя.



«Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,
Но с дымом счастье улетает прочь,
Не сразу. Постепенно и ужасно,
И лучший врач не сможет вам помочь.

Друзья и господа, курить бросайте смело,

Не постепенно, сразу, навсегда.
Чтоб голова была здорова, не болела,

Чтоб сердце не болело никогда!»

Эдуард Свирский, врач.

Удивительное у нас общество! Как много усилий необходимо приложить, чтобы до людей дошло очевидное... то, что не нуждается в доказательствах ни для одного животного на земле...



СПАСИБО

ЗА ВНИМАНИЕ!

