


Курению скажем –
НЕТ!

Составитель: Шапошникова Т.С.



**КУРЕНИЕ ИЛИ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ
– САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ НА ЗЕМЛЕ.
В РОССИИ КУРЯТ 65% МУЖЧИН И 30%
ЖЕНЩИН**



По определению
Всемирной
Организации
Здравоохранения:

Курение – «заразная»
болезнь,
передающаяся через
рекламу
производителей
табачной продукции.



Основные причины курения:

- сигарета помогает нерешительным людям легче адаптироваться в незнакомой обстановке;
- курение помогает уйти на время от проблем, которые слабовольный человек не в состоянии решить самостоятельно.

Курение подростков –
стремление доказать всем,
что он уже взрослый.

Курящие школьники
становятся
раздражительными,
неаккуратными, жалуются
на плохую память и плохие
оценки, у них снижается
слух и сообразительность.



Никотин мешает развиваться интеллекту.
Ребенок, начавший курить в 10 лет, может не закончить школу из-за снижения интеллекта.





ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ В ТАБАКЕ - 1200



ЗДОРОВЬЕ - как свежий воздух -

пока оно есть, его не замечаешь!

motivators.ru

**НИКОТИН – ЯД
РАСТИТЕЛЬНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ.**

**СМЕРТЕЛЬНЫЕ ДОЗЫ
НИКОТИНА:**

**$\frac{1}{4}$ КАПЛИ НИКОТИНА
УБИВАЕТ КРОЛИКА,**

$\frac{1}{2}$ КАПЛИ – СОБАКУ,

**КАПЛЯ НИКОТИНА
СМЕРТЕЛЬНА ДЛЯ 3
ЛОШАДЕЙ.**

**ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА
СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА –
ОТ 50 ДО 100 МГ (2-3
КАПЛИ)**

**ОДНОМОМЕНТНОГО
ПОСТУПЛЕНИЯ В
ОРГАНИЗМ**



В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ СОДЕРЖАТСЯ:

ОКИСЬ УГЛЕРОДА (УГАРНЫЙ ГАЗ), КОТОРАЯ СОЕДИНЯЕТСЯ С ГЕМОГЛОБИНОМ (ВМЕСТО КИСЛОРОДА), СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА ПРИ ЭТО СНИЖАЕТСЯ;

АММИАК – РАЗДРАЖАЕТ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ РТА, ГОРТАНИ, ТРАХЕИ. ВОЗНИКАЮТ ВОСПАЛЕНИЯ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ, ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА, БРОНХИТЫ.

**БЕНЗОПИРЕН – ОКА
ПРИВОДИТ К РАЗВИ**

СТВИЕ,





Никотин достигает клеток мозга за 7 секунд и приводит мозг в состояние возбуждения и легкой эйфории;
учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;
ослабляет мышечную деятельность и изменяет работу эндокринной системы;
тормозит циркуляцию крови в капиллярах;
снижает аппетит и нарушает баланс

A pair of human lungs is shown against a black background. The lung on the left is healthy, appearing as a smooth, light brownish-tan organ. The lung on the right is severely diseased, appearing dark, shriveled, and covered in numerous bright red, irregular spots and patches, representing cancerous growths or severe infection.

НЕ ЗАТЯГИВАЕШЬСЯ ?

Особенно
страдают при
курении легкие.



КУРЯЩИЕ БОЛЕЮТ В 13 РАЗ ЧАЩЕ СТЕНОКАРДИЕЙ,

В 12 РАЗ ЧАЩЕ ИНФАРКТОМ МИОКАРДА,

В 10 РАЗ ЧАЩЕ ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА,

В 30 РАЗ ЧАЩЕ РАКОМ ЛЕГКИХ.

БОЛЕЕ 25 ЗАБОЛЕВАНИЙ РАЗВИВАЮТСЯ ОТ КУРЕНИЯ,

**ОСЛОЖНЯЕТСЯ ТЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБОЙ
БОЛЕЗНИ.**

**КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ ТАКЖЕ НА ДЕТОРОДНУЮ ФУНКЦИЮ КАК
ЖЕНЩИН, ТАК И МУЖЧИН.**

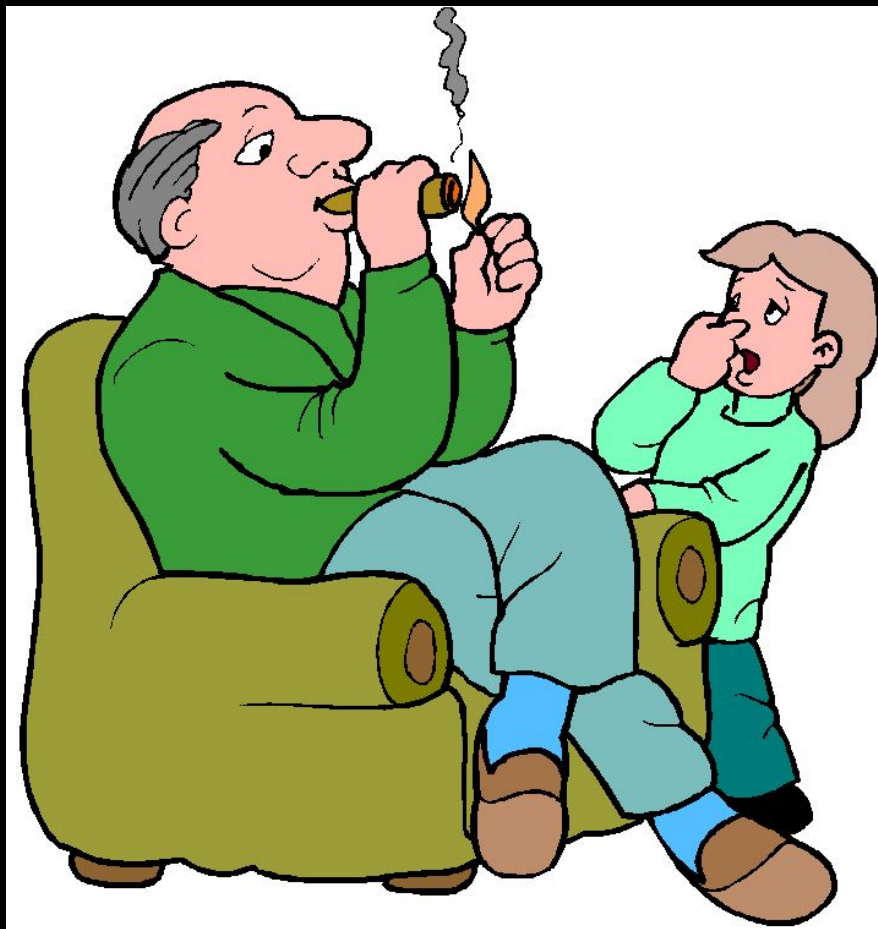


SMOKING KILLS

Issued in Public Health Safety by the New Zealand Health Association



Выкуренная сигарета укорачивает жизнь на 2
минуты.



Пассивное курение – непроизвольное отравление вредными веществами табачного дыма некурящих людей, которые живут или работают с курильщиками. Оно также опасно и сокращает жизнь на 5 лет.

31 мая - Всемирный день борьбы с курением
или день отказа от табакокурения. Он
установлен Всемирной Организацией
Здравоохранения
в 1988 году.





Тот, кто думает о завтрашнем дне и является для этого достаточно взрослым, никогда не начнет курить.