

Думайте сами,  
решайте сами  
— курить или  
не курить...



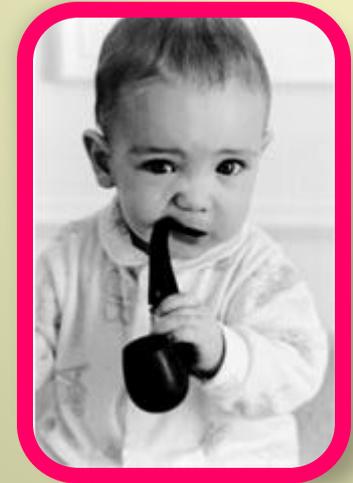
# *О вреде курения*

*Яд опасный проникает  
С дымом в лёгкие твои,  
Он здоровье поедает,  
Сокращая жизни дни.*

*Пропаганда превозносит  
Сигареты до небес,  
И никто себя не спросит:  
"А зачем нам этот бес?"»*

*В жизни ветреной хватает  
И без этого услад,  
Но народ не понимает,  
И курить он снова рад!*

*А курильщик был бы рад  
Позабить свою привычку,  
Но коварен горький яд -  
Он нашёл для нас отмычку!*



**Больная ткань легкого**



# Цель проекта

1. Предотвратить, или по крайней мере отсрочить начало курения среди молодых людей путем развития умения принимать осознанные решения, сопротивляться давлению, видеть преимущества некурения.
2. Создать у подростка позитивный опыт здорового образа жизни.

- **Россия заняла третье место в мире по количеству выкуриваемых сигарет, передает РИА Новости со ссылкой на организацию "Акция против курения" (Tobacco-FreeKids).**
- **Всего же в мире ежедневно выкуривается свыше 15 миллиардов сигарет.**



## *Жители Земли выкуривают миллиард сигарет за день*

- **В первую пятерку потребителей сигарет входят такие страны, как Китай, Соединенные Штаты Америки, Россия, Япония и Индонезия. Самое большое количество сигарет в мире - более чем 30 % - потребляет Китай, где курит почти 70 % мужчин.**
- **В год каждый житель Китая выкуривает 1771 сигарету, США - 1886 сигарет, России - 2792 сигареты, Японии - 2920 сигарет, Индонезии - 1122 сигареты.**

# История табака в мире

Первые изображения курильщиков табака, найденные в древних храмах Центральной Америки, датируются 1000 годом до нашей эры. Табак был в большом почете у местных лекарей: ему приписывались целебные свойства, и листья табака применялись как болеутоляющее.



Использование табака вошло и в религиозные ритуалы древних цивилизаций Америки: их участники верили в то, что вдыхание табачного дыма помогает общаться им с богами. В этот период развились два способа курения табака: в Северной Америке стали популярными трубки, тогда как в Южной Америке большее распространение получило курение сигар, скрученных из цельных табачных листьев

# ИСТОРИЯ ТАБАКА В РОССИИ

**Впервые табак появился в России при Иване Грозном. Его завозили английские купцы и в багаже наемных офицеров, интервентов и казаков во времена смуты. Курение на короткое время приобрело популярность в среде знати.**



**При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету, контрабандный товар сжигают, его потребители и торговцы подвергаются штрафам и телесным наказаниям.**

**Еще жестче стали относиться к табаку после Московского по 1634 году, причиной которого посчитали курение. Вышедши вскоре царский указ гласил: "чтоб нигде русские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и табаком не торговали". За ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся "урезанием" носа.**



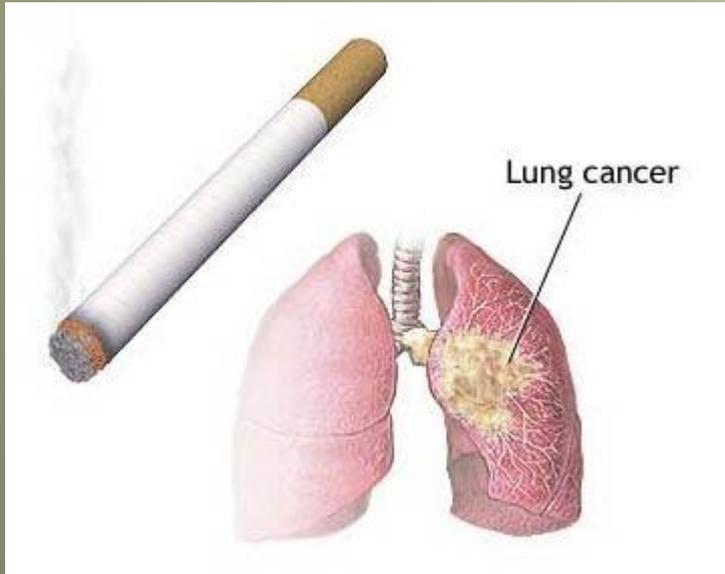
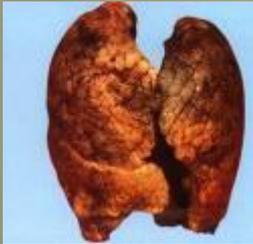
# Какое воздействие на организм оказывает курение?

Никотин, деготь, смолы, синильная кислота – вот некоторые из ядов, проникающие в организм курильщика. При курении эти вещества проходят в легкие и разносятся оттуда по всему организму. Они также растворяются в слюне, что приводит к их попаданию в желудок.

Бензопирен и деготь могут вызвать рак легких, который у курильщиков встречается в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Никотин в больших дозах смертелен. Смертельная доза – 1 пачка сигарет, выкуренная за раз. Не стремитесь проверить этот опыт – все попытки кончаются плачевно. Никотин вызывает раздражение слизистых оболочек у человека, что способствует воспалительным реакциям организма. Курильщики более подвержены простудным заболеваниям, у них снижен иммунитет.

# Дыхательная система



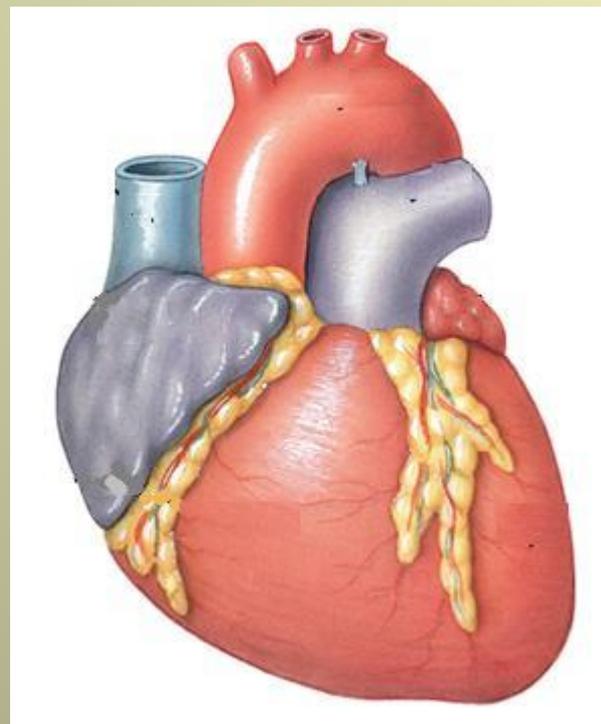
Дыхательная система является первой жертвой табака. Ведь в табачном дыме содержится более 3 тысяч компонентов: углекислый газ, угарный газ, свинец, висмут, сероводород, эфирные масла, азот и др.

Эти вещества раздражают слизистую оболочку, снижают активность мерцательного эпителия, а значит ослабляется функция дыхательной системы.

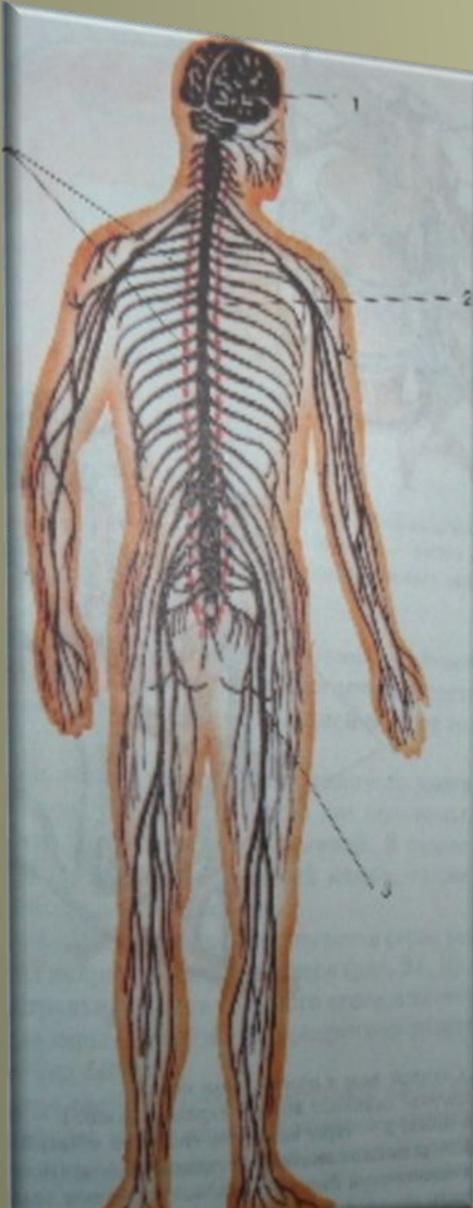
По статистике разных стран курящие заболевают раком легких в 10-20 раз чаще некурящих, раком горла в 6-10 раз. Каждый третий уходящий из жизни – жертва табака.

# Сердечно-сосудистая система

Отрицательно действует табак и на сердечно-сосудистую систему. После вдыхания никотина через 10 секунд в капиллярах замедляется течение крови, сосуды находятся в состоянии спазма и поэтому кислород и питательные вещества к тканям поступают медленнее. Особое влияние оказывают эфирные масла, они вызывают отравление и ослабляется деятельность сердца



# *Нервная система*



Сразу после попадания вредных продуктов курения учащается пульс, нарушается точность движений и координация. Нервы работают неправильно, человек плохо мыслит, ухудшается память, сообразительность, внимание.

# Окружающая среда

Окружающая среда очень остро чувствует вред табака. Во ней ежегодно накапливается 2520 тыс. тонн окурков, 384 тыс. тонн аммиака, 108 тыс. тонн никотина, 600 тыс. тонн дегтя и более 550 тыс. тонн угарного газа. Окружающая среда буквально дышит выхлопными газами курящих.





# *Как поступить?*

Последствия курения становятся очевидными далеко не сразу.

Когда болезни проявляются, то устранить их или хотя бы ослабить нелегко, а порой и невозможно. Так, риск заболеть раком легких возрастает прямо пропорционально количеству ежедневно выкуриваемых сигарет и стажу курильщика.

Следовательно, риск существенно возрастает для тех, кто пристрастился к пагубной привычке в молодости.

Как поступить, если вы наконец одумались и вспомнили о своем здоровье? Для начала бросающему курить следует определить, сколько сигарет он выкуривает в день, и уменьшать дневную норму на одну сигарету. Таким образом, уменьшается никотиновая зависимость.

Следует помнить, что применение пластырей или жевательной резинки, содержащей никотин, снижает риск развития раковых заболеваний, но в этом случае никотин все равно попадает в кровь и наносит ущерб. Так что решайте сами: бросать курить сейчас или стать заядлым курильщиком и дожидаться болезней.

# Счастье быть здоровым



Если ты здоров, то есть  
возможность служить  
в почётных войсках!



**К НОВЫМ ПОБЕДАМ  
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**

**без курения!**



# Резюме

Пусть не страдают больше люди  
В дыму чадящих сигарет  
Науку эту не забудем  
И никотину скажем нет!

# *Список литературы*

1. *Андерсон А.* «Курить или не курить – вот в чем вопрос»
2. *Андреева Т., Красовский К.* «Что обуславливает неэффективность программ профилактики курения. Поиски выхода»
3. *Бойко А.* «как избавиться от курения»
4. *Карпов А., Шакирзянов Г., Набиуллина Р.* «Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии курения»
5. *Хагатурова Г.* «Об опасности пассивного курения»
6. *Шичко Г.* «Основной словарь трезвенника»

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!  
До новых встреч!!!**