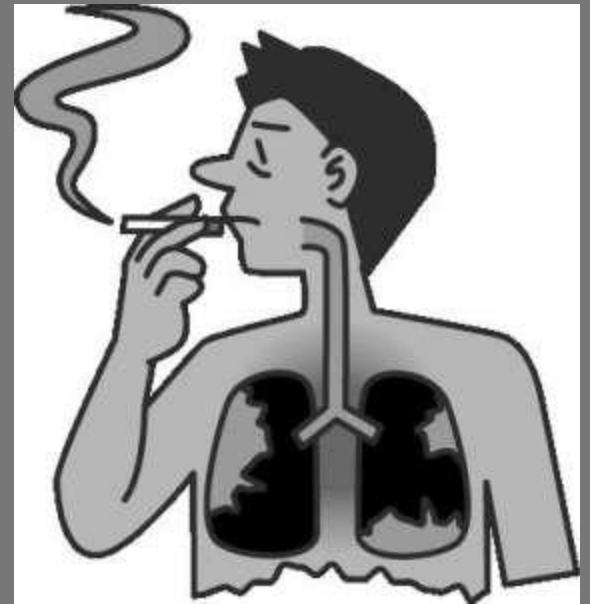


Курение или здоровье?

*"Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации"
О. Де'Бальзак.*



Рудакова Н.И., воспитатель МБОУ
«Аннинская СОШ с УИОП»

Из словаря В.И. Даля

- Табак - растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье...
- Табачник – торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали.



Из истории табака



Накануне отплытия



Маршрут путешествия



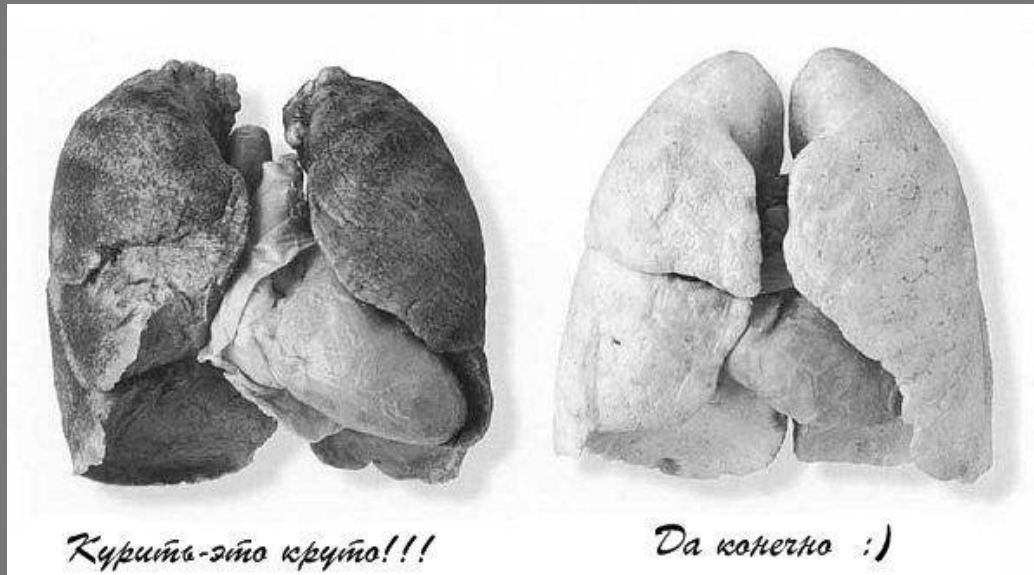
Христофор Колумб

Математики подсчитали:

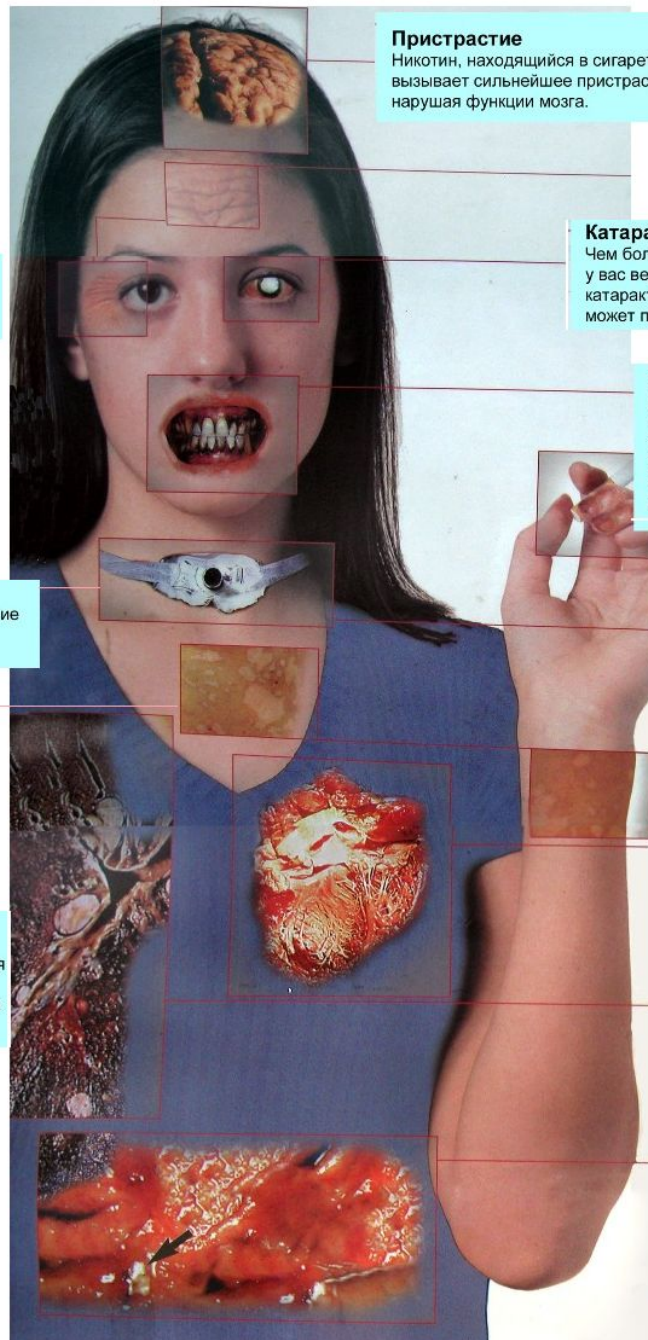
- 4000 химических веществ содержится в табачном дыме,
- Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили.
- Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80.
- Каждый 7-ой длительно курящий человек страдает тяжелым заболеванием кровеносных сосудов.
- Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы.



ЧТО ГОВОРЯТ БИОЛОГИ



Медики считают...



Пристрастие

Никотин, находящийся в сигаретах, вызывает сильнейшее пристрастие нарушая функции мозга.

Морщины

Курение уменьшает приток крови к коже. От этого кожа становится морщинистой и блестящей.

Катаракта

Чем больше вы курите, тем больше у вас вероятность появления катаракты -- болезни, которая может повлечь за собой слепоту.

Рак ротовой полости

Курение является основной причиной возникновения рака языка и ротовой полости. Слюна курильщика не может так легко нейтрализовать бактерии во рту.

Рак горла

В 4-х случаях из 5-ти курение является первопричиной рака пищевода.

Повреждения кожи

От смолы, содержащейся в табачном дыму, у вас желтеют пальцы, а ногти покрываются пятнами.

Псориаз

У курильщиков вдвое больше шансов появления псориаза -- обезображивающей красной сыпи, вызывающей зуд.

Болезнь легких

Если вы курите, то у вас в 20 раз выше шансы возникновения рака легких, астмы и эмфиземы, которая появляется у 90% курильщиков.

Болезнь сердца

Курение является одной из главных причин сердечных приступов. Уже после первого вдоха табачного дыма ваше сердце начинает быстрее сокращаться, кровяные сосуды сжимаются, растет давление.

Язва желудка

Курильщики более предрасположены к язве желудка, они не так быстро выздоравливают от нее, кроме того, эта болезнь нередко к ним возвращается снова.

Пассивное курение

- Не меньшую опасность вызывает пассивное курение, пагубная роль которого только начинает осознавать медицинскими работниками и населением.
- В результате пассивное (принудительное) курение на 34 % увеличивает риск возникновения рака легких, на 50 % - сосудистой патологии.



ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

- Потому что это продлит Вашу жизнь!
- Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет.
- По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире.
- В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.



Борьба с курением

- В Англии –вычитают деньги из зарплаты
- Дания - запрещено курить в общественных местах.
- Сингапур- курение -500 долларов штраф.
- Япония: 3 дня в месяц без курения.



РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

- ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.
- Сколько бы вам ни было лет 13-30-60, сигарету не брать!
- Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.
- Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

Ст. 4 закона РФ «Об ограничении курения табака»



Мои аргументы против курения

- Я хочу быть здоровым.
- Курение разрушает организм.
- Нет сигарет, которые не приносят вреда.
- Курение приводит к различным болезням.
- Сейчас “мода” на курение в большинстве стран прошла

Курение, курите, курите сигареты и папиросы, если хотите:

- Часто болеть,
- громко кашлять,
- заболеть раком легких, горла,
желудка,
- СНИЗИТЬ СВОИ умственные
способности,
- преждевременно состариться....

Мы выбираем:

курение

здоровье

Используемые ресурсы

- <http://netzor.org/2007/06/28/15-prichin-kurit-sigarety-ili-kak-kurilschiki-opravdyvayut-samoubijstvo.html>
- <http://www.nekurim.ru/>
- <http://images.yandex.ru/>