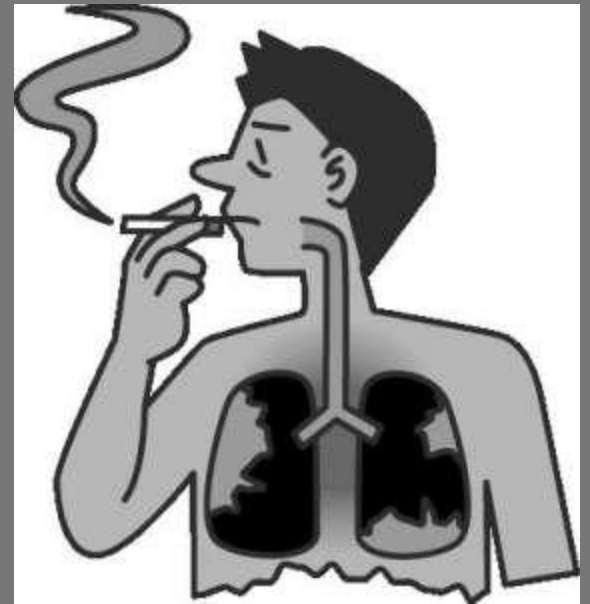


# Курение или здоровье?

*"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



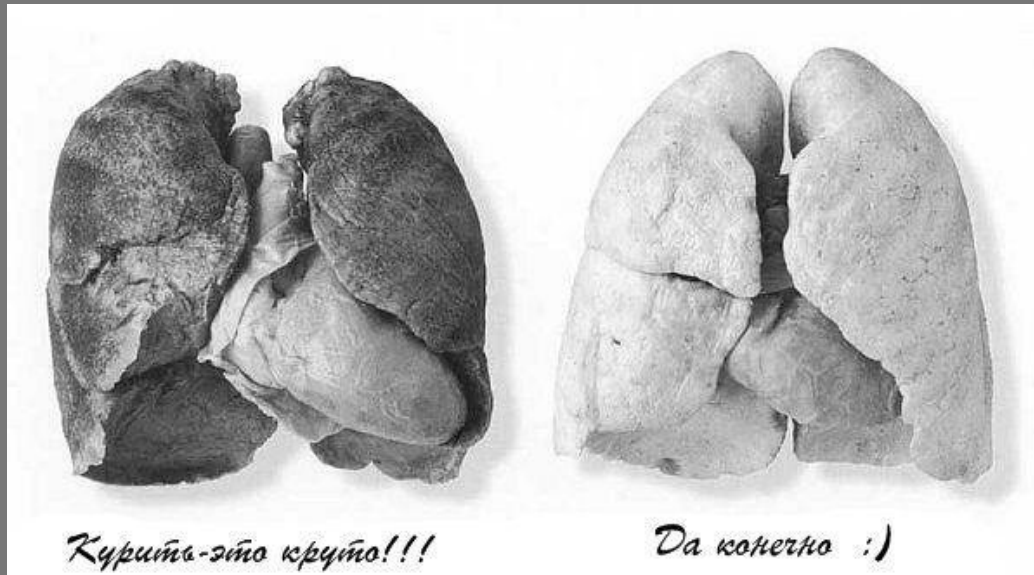
Христофор Колумб

# Математики подсчитали:

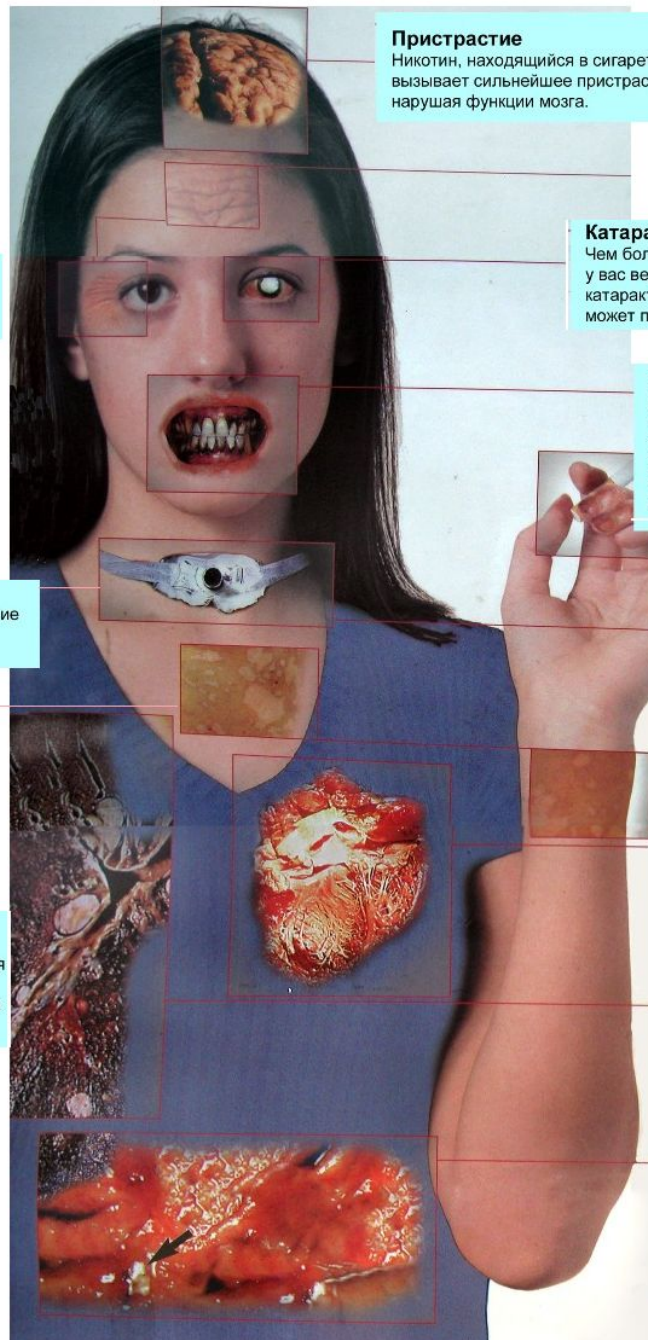
- 4000 химических веществ содержится в табачном дыме,
- Если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.
- Из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили.
- Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 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-kurilshiki-opravdyvayut-samoubijstvo.html>
- <http://www.nekurim.ru/>
- <http://images.yandex.ru/>