

**Курить —**

**здоровью вредит.**



---

**Трудно себе представить то благотворное  
изменение,  
которое произошло бы во всей жизни людской,  
если бы  
люди перестали одурманивать и отравлять себя  
водкой,  
вином, табаком и опиумом.**

**Толст**




**Л. Н.**


---

# **Из истории табака**

# **Правда о НИКОТИНЕ**



**Капля никотина  
убивает лошадь.**





**НИКОТИН**

**ПО ЯДОВИТОСТИ**

**=**

**СИНИЛЬНОЙ КИСЛОТЕ**



# При курении у подростков возникает:

---

- **Одышка**
- **Ухудшается память**
- **«вянет кожа» - особенно у девочек**
- **Рыхлость десен**
- **Чернеют зубы**
- **Из рта неприятный запах**
- **Осиплость голоса**

# Статистика

---

- ❑ **Люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.**
- ❑ **Каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут**
- ❑ **У курящих рак легких возникает в 20 раз чаще, чем у других.**
- ❑ **У людей, выкуривших 38 пачек сигарет в месяц – поражается 1 артерия мозга.**
- ❑ **У курящих после преодоления 100м пульс достигает 180 ударов, а у не курящего 120.**
- ❑ **Если поместить мышей в банку и периодически наполнять ее табачным дымом – у 90% развивается рак легких.**
- ❑ **Когда альпинисты преодолевали перевал, с одним случился обморок. Он был единственным курящим в группе.**
- ❑ **30% курящих женщин не могут иметь детей**
- ❑ **50% детей, рожденных от курящих родителей, страдают от хронических заболеваний разных органов**



## Наиболее характерные для табакокурения заболевания:

- Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
- Раковые заболевания легких, гортани.
- Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
- Спазм артерий, инфаркт, инсульт, мигрень.
- Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность.
- Расстроена работа потовых и сальных желез.
- Волосы истончены, секутся и выпадают.
- Снижается сексуальная потенция, репродуктивная функция (заячья губа).
- Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.
- Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.
- Понижается острота слуха.
- Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.
- “Синдром хронической усталости”.

# Рак губы



*A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.*

# Легкие здорового человека и курильщика



## Причины (мотивы) употребления табака :

---

- **любопытство,**
- **желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”,**
- **быть “крутым”;**
- **“легкое” общение,**
- **пониженная самооценка,**
- **неумение отдыхать без допинга,**
- **неумение отказаться, просто так, удовольствие,**
- **развлечение,**
- **пример друзей и взрослых,**
- **наличие свободных денег;**
- **влияние кино, телевидения, рекламы;**
- **баловство,**
- **от нечего делать,**
- **уйти от проблем.**

# МОТИВЫ



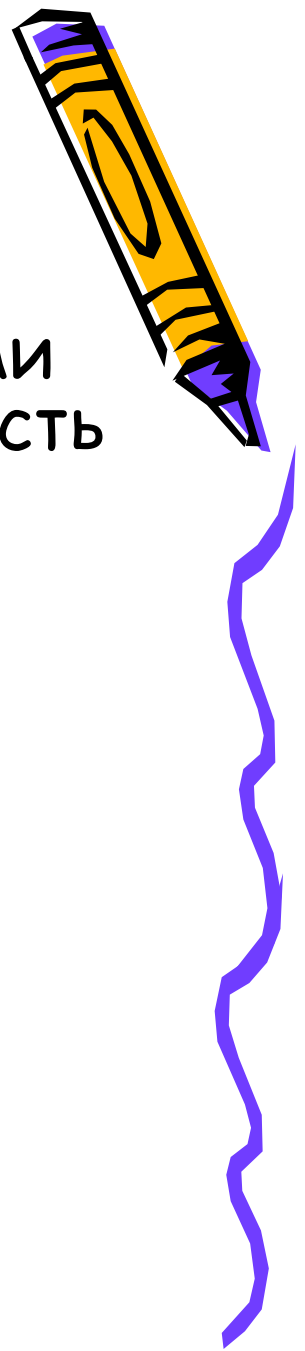
# Курить нельзя:

- В вагонах поездов, электричек
- В любых школьных помещениях
- В присутствии больного человека
- В присутствии здорового, но не курящего человека
- В подъездах домов, т. к. дым идет в квартиры, где могут быть больные люди или дети
- Во время танца с девушкой (юношей), даже если вы танцуете на улице



## Правилами этикета предусмотрено:

- Курение во время прогулки с другими людьми, особенно если среди них есть не курящие
- Здороваться или вести разговор с сигаретой во рту
- Входить в подъезд, а тем более, в квартиру, с горячей сигаретой
- Курить в помещении без разрешения хозяина.



**ПОМНИТЕ !!!**

**Курение -  
вредит вашему  
здоровью!!!!!!**



# МОУ Сосновская СОШ №1

Учитель биологии

Кинзбургская Татьяна Васильевна