

Здоровье в наших руках!

Выполнили обучающиеся
МОУ «СОШ№2»г.Ртищева

8 класса

Одиноква Диана Андреевна и Воробьева Екатерина Дмитриевна.

Руководитель :**Кунакова Наталья Васильевна** .

Курение начинается:

- «с баловства»,**
- «из желания подражать»,**
- «так модно»,**
- «за компанию»,**
- «скорее стать взрослым»,**
- «имею право!»**



**ИСТОРИЯ
ТАБАКА В
РОССИИ
началась с
Ивана
Грозного.**

Михаил
Федорович
Романов
официально
запретил
продавать и
курить
табак.



Петр I в
1697 году
узаконил
продажу
табака

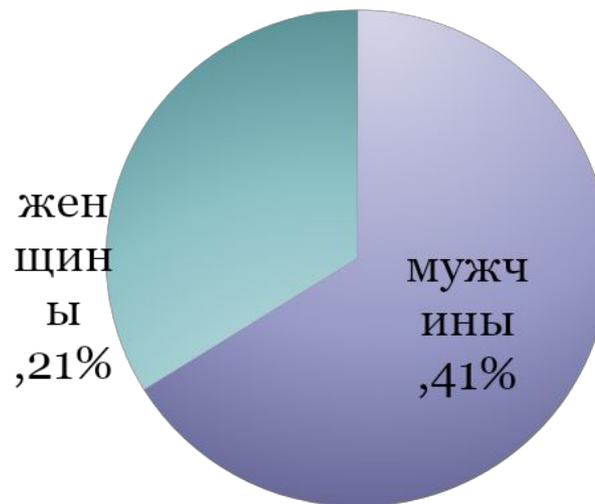


Екатерина I
в 1762 году
установила
свободную
продажу
табака



Данные исследований по никотиномании:

- курят больше одного миллиарда человек,
- не расстаются с сигаретами примерно 41% мужчин и 21% женщин,
- **«табачная эпидемия»** ежедневно убивает 750 человек, а в минуту погибает 6 человек.
- продолжительность жизни курильщиков сократилась на 20 лет.
- Курение – основной фактор увеличения гибели мужчин от хронических заболеваний.





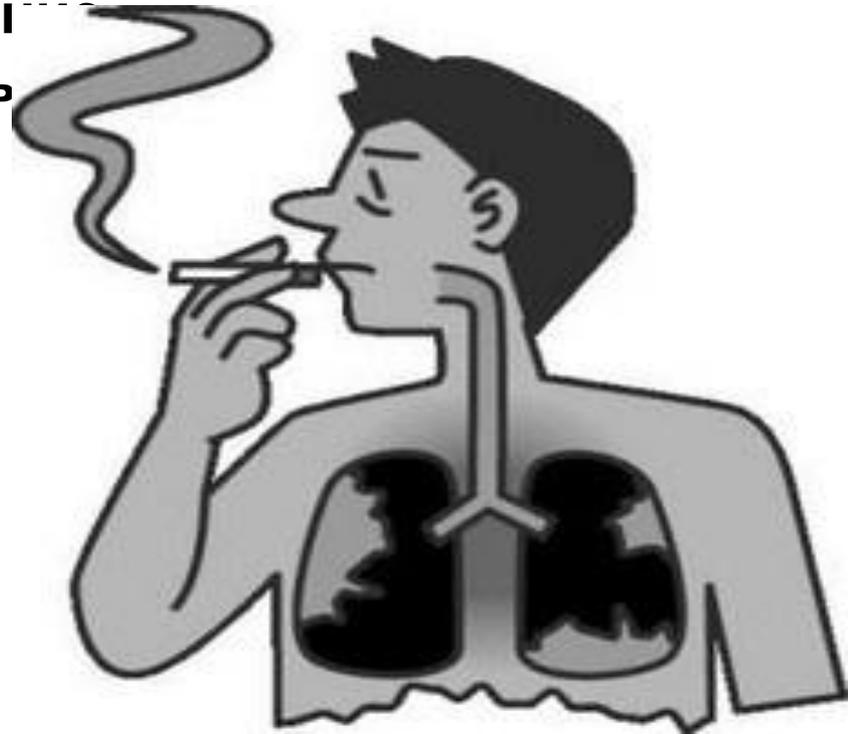
**Курильщик
и на крючке
«голубого
ЗМИЯ»**

Табачный дым – это смесь ядовитых веществ.

На кончике сигареты температура достигает около 300 градусов.

При этом происходит выделение огромного количества вредных веществ:

- никотин,
- бензпирен,
- мышьяк,
- угарный газ,
- синильная кислота,
- сероводород,
- аммиак,
- сажа,
- радиоактивные изотопы и многое другое





- Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез. Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.

Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает дозу радиации, как **200 рентгеновских снимков.**

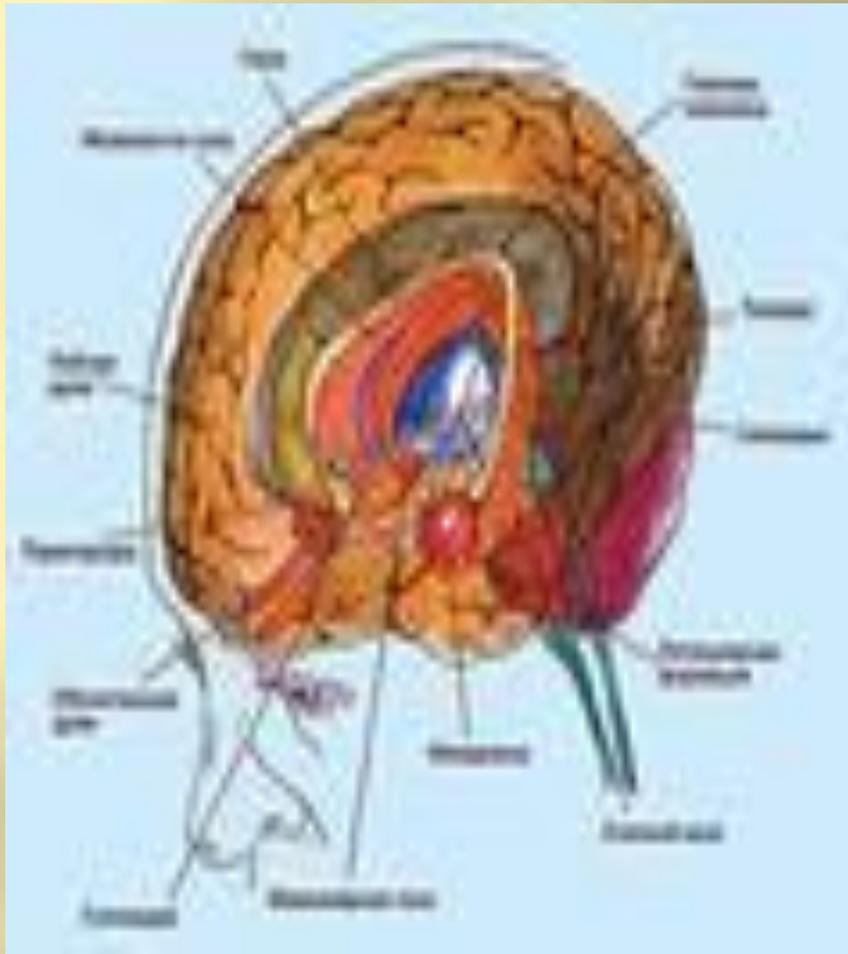
Аммиак и табачные смолы проходят через легкие в количестве до **1 килограмма в год, частично осаждаясь.**



Главные органы – мишени курения.

- легкие ,
- сердце,
- мозг,
- кровеносные сосуды,
- желудок, пищевод,
- кости,
- нервная система,
- мочеполовая система,





Нервная система:

-
- головокружение,**
- утомляемость,**
- снижение**
- памяти,**
- нарушение сна,**
- снижение силы**
- ВОЛИ.**

- *Вы сами строите свою судьбу !Мы призываем вас к ЗОЖ . Бросайте курить , оставьте все вредные привычки ,не подавайте пример молодому поколению , берегите здоровье . **Все в ваших руках!***