

# 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

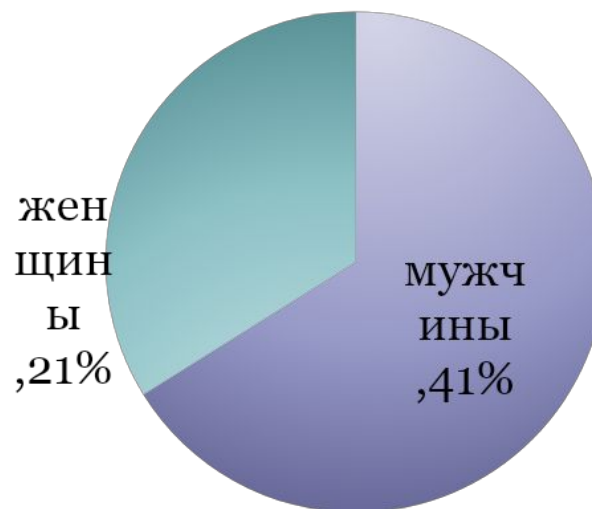


Екатерина I  
в 1762 году  
установила  
свободную  
продажу  
табака



## 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»**

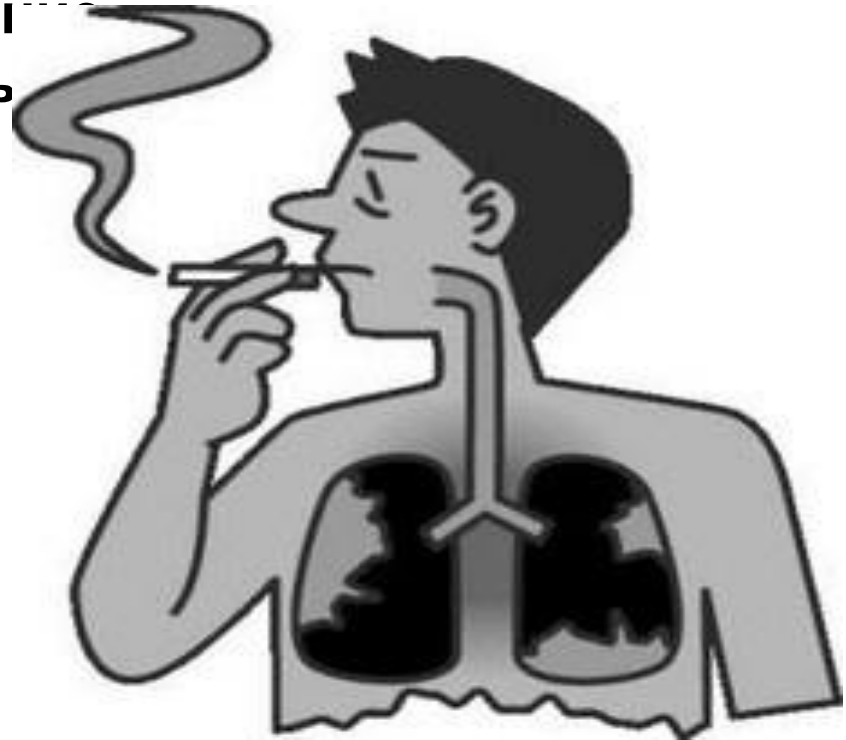


**Табачный дым – это смесь  
ядовитых веществ.**

**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.**

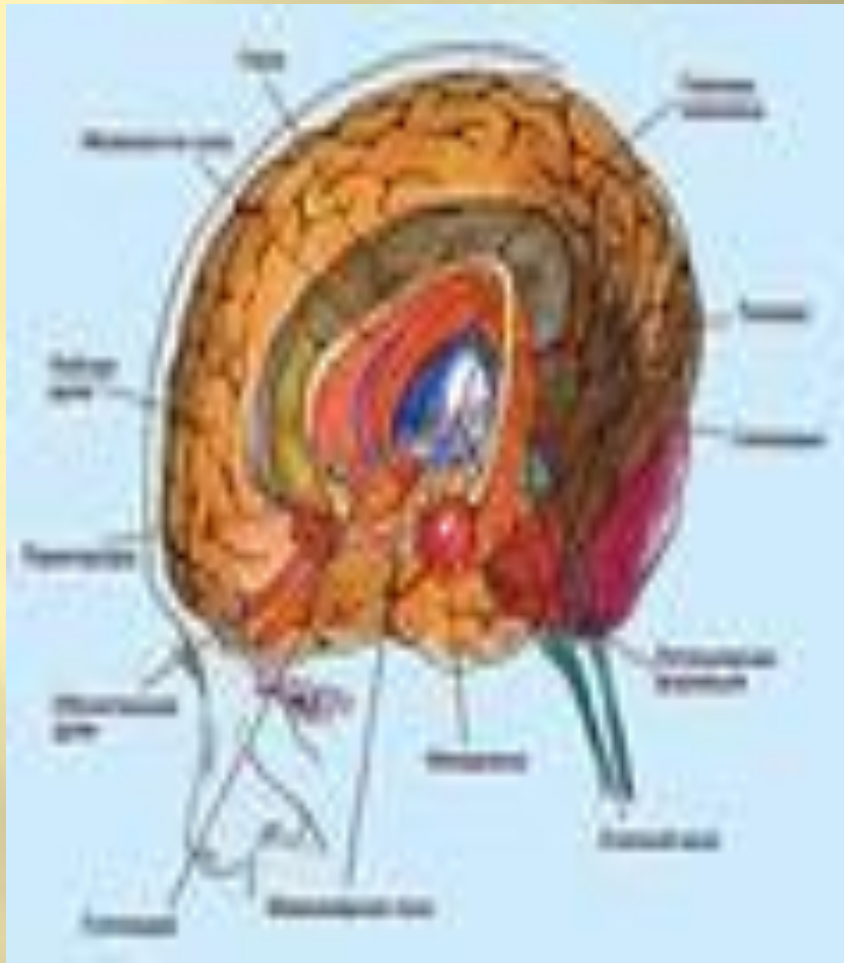


# Главные органы – мишени курения.

- 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!***