

# О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ



Подготовила  
учитель начальных  
классов  
МБОУ  
«Подгорновская  
СОШ»  
Берсенёва Н.П.

# А знаете ли вы...

Курение вредит  
здоровью!  
Предупреждает всех  
Минздрав,  
Но не ведет никто и  
бровью,  
Хотя Минздрав,  
конечно, прав.

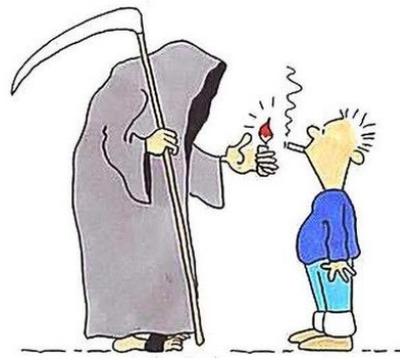


# Это надо знать!



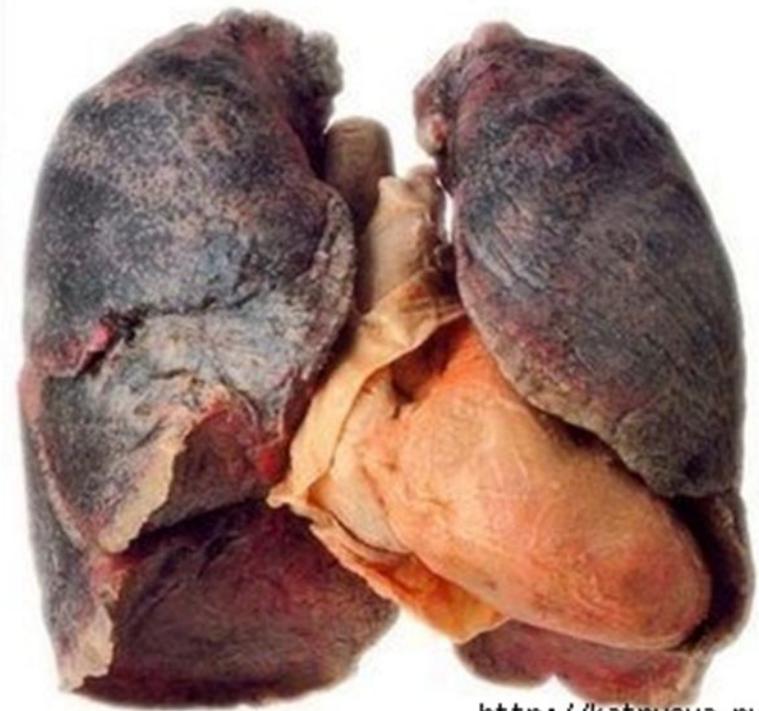
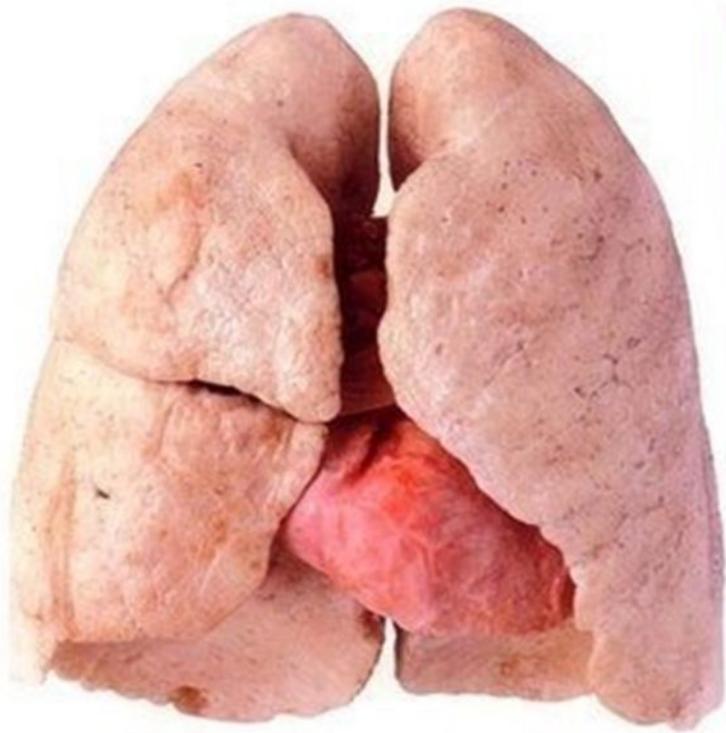
Курение табака – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака – одна из форм наркомании.

То, что курение табака наносит серьёзный вред здоровью организма человека, уже не вызывает сомнений.



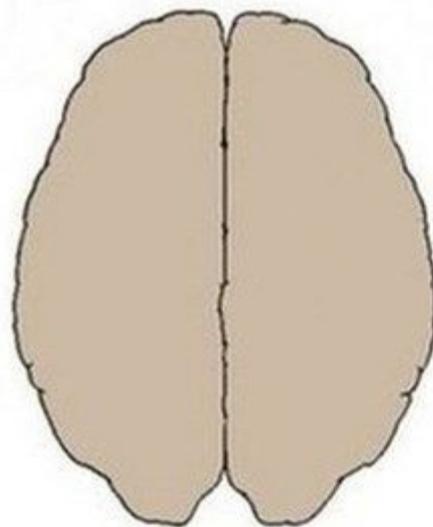


Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более 40 из которых вызывают рак, а так же несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Все эти вещества делятся на группы.

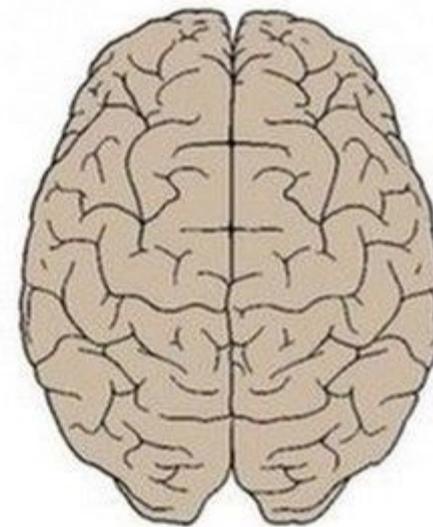


<http://katrysyia.ru/>

Первая группа - это смола. Она содержит в себе сильнейшие канцерогенные вещества, которые сильно раздражают ткани бронхов, а также и лёгких. А как известно, канцерогены - это вещества, способствующие развитию рака. По статистике 85 % заболеваний раком лёгких вызвано именно курением.



**Мозг здорового  
человека**



**Мозг курильщика**

Ко второй группе относится сам никотин. Никотин - это наркотическое вещество, которое оказывает стимулирующее действие. Никотин, также как и любое другое наркотическое вещество, вызывает привыкание, перерастающее в зависимость. Частота сердечных сокращений увеличивается, артериальное давление повышается, и всё это из-за никотина.



К третьей группе вредных веществ относят токсичные газы, а именно цианистый водород, азот, окись углерода и другие. Самый главный ядовитый компонент, содержащийся в табачном дыму, - это, конечно, окись углерода, которую ещё называют угарным газом. Он, как известно, образует с гемоглобином очень прочную связь, из-за чего происходит так, что количество гемоглобина, способного переносить кислород, уменьшается, что приводит к кислородному голоданию. По этой причине большое количество курильщиков мучаются постоянным кислородным голоданием.



Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучений за год. Легкие курильщика со стажем – черная гниющая масса.



## Запомните!

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и вредным привычкам.

# О вреде курения

- Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими;
- От 10 до 19 сигарет – на 5,5 года;
- От 20 до 30 сигарет – 6,2 года.
- Курение вдвое опаснее для растущего организма, чем для взрослого.
- Люди, начавшие курить до 15 – летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.



# СТАТИСТИКА КУРЕНИЯ

- В мире — 1,5 млрд. курильщиков.
- Всего в мире курение убивает 5,4 млн человек в год.
- В России ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает 500 тысяч человек.

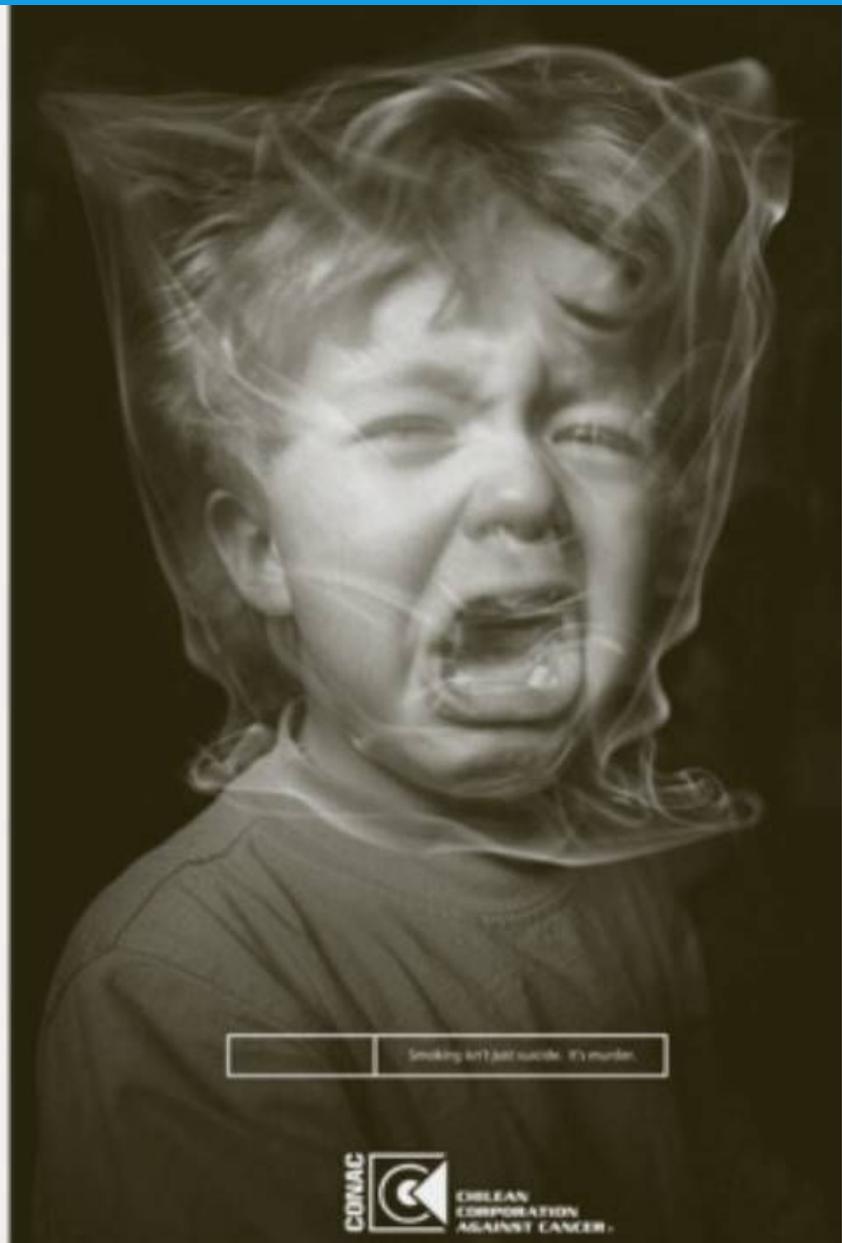
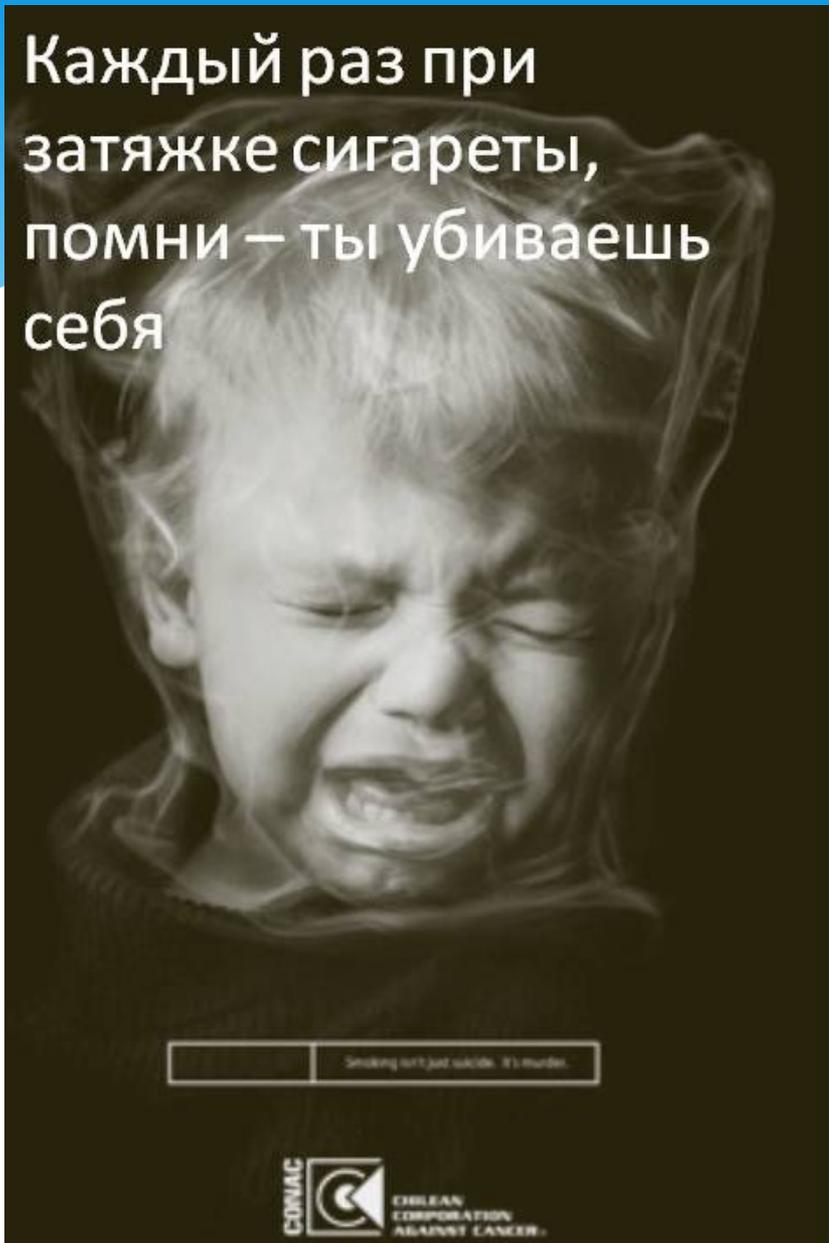




**Курение – вред,  
курению – нет!**

**Не курить  
Это жизнью дорожить!  
И здоровье - это важно, -  
Может каждый сохранить!**

Каждый раз при  
затяжке сигареты,  
помни – ты убиваешь  
себя



Не кури – сам себе не вреди!

