

Курить – здоровью вредит



*Белик Елена Сергеевна, учитель начальных классов МБОУ
СОШ №87, г. Северска Томской области*

Из истории



Европейцам долгое время было неизвестно о курении табака. В Европу табак был ввезён из Америки. Его завёз известный мореплаватель Христофор Колумб в 1496 году.



Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин

В России царь Михаил Фёдорович издал свод законов, в которых говорилось, что курильщиков табака следует наказывать шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. А торговцам табака «пороть ноздри», резать носы и ссылать в дальние города.





С приходом к власти Петра I был отменён запрет на курение. Люди постепенно пристрастились к курению.

НИКОТИН

Один из самых сильных ядов растительного происхождения.

Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.



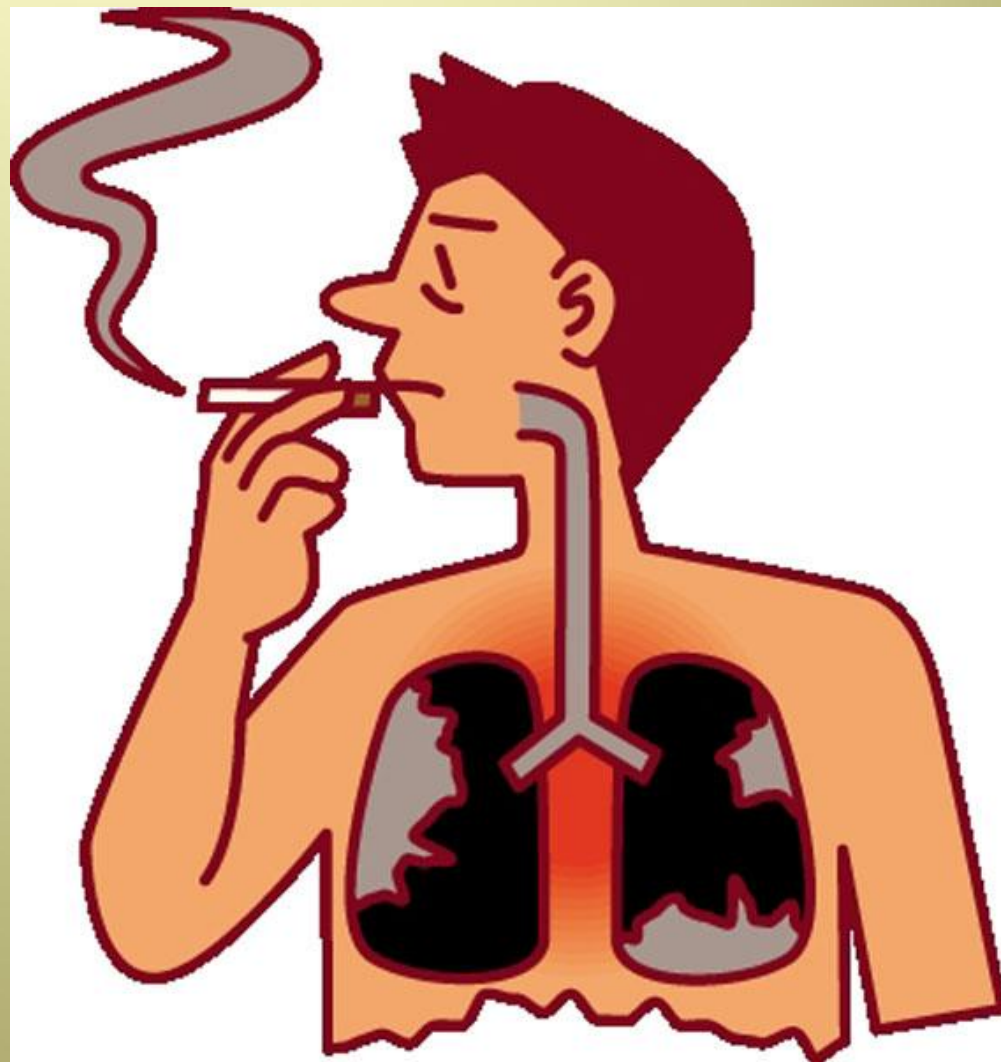
Зубы некурящего человека



Так выглядят зубы курильщика

Больше всего от курения страдают легкие

Курение ослабляет деятельность легких, в них поступает недостаточное количество кислорода. Это приводит к заболеванию туберкулезом, тяжелым бронхитом, отсюда постоянный кашель, мокрота, одышка, сердцебиение.



Лёгкие здорового человека



Лёгкие курильщика



Причины, способствующие тому, что человек начинает курить:

- Большое производство табачных изделий.**
- Широкая торговля и реклама этих изделий.**
- Простое любопытство, желание узнать, что такое курение.**
- Подражание взрослым, желание выглядеть взрослым.**
- У девушек курение связано с желанием нравиться противоположному полу.**
- От нечего делать.**

Не начинайте курить !

- Занимайтесь физкультурой и спортом;**
- Если предлагают курить – научитесь отказываться;**
- Найдите себе интересное дело.**



**Занимайтесь
спортом!**



Скажи себе : «Нет!»



Я НЕ КУРЮ!

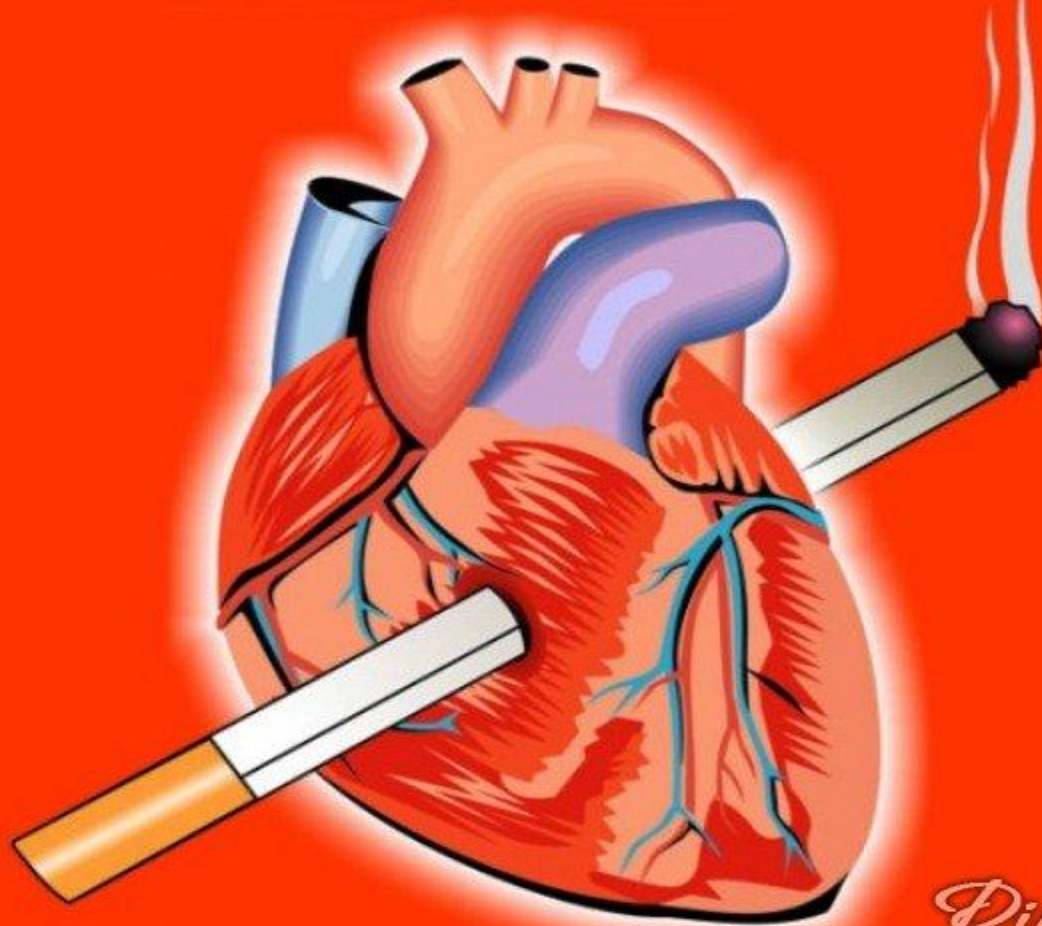
И ЭТО МНЕ ПРАВИТСЯ!



Найдите дело по душе!



**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



Pion