

Курение – вред для здоровья!



***Здоровье – это еще не
все, но всё без здоровья
– это ничто!***



Курение -вредная привычка человека!

- **Привычка- поведение, образ действий, склонность, ставшие для человека в жизни обычными, постоянными.**
- **Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.**
- **Привычка, а затем – зависимость, т.е. болезнь!**

**Курение
является
самой
распростране
нной вредной
привычкой.**

- **И самое
страшное,
что дети и
подростки
тоже
начинают
курить.**



Как курение получило свое распространение?



Из истории



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

Христофор Колумб

● Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Туземцы втягивали дым и пускали его наружу. Несчастные при этом нередко теряли сознание.



«Табакко»

- *Выяснилось что, дикари традиционно используют листья «табакко» для частого вдыхания дыма. По их словам они уже не могли жить без этого.*



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



● Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и несколько курильщиков. Быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.



Европа



- Постепенно курение стало путешествовать по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило. Пока у «табакко» не появился могучий союзник.
- Молодой Петр I очаровался диковинной заморской затеей.

Царь - Петр I

- *Вместе с обязанностью брить бороды, носить иностранные камзолы и парики, российским подданным были навязаны и курительные трубки.*
- *Пример царя – закон для подданных.*



Табачные фабрики

- *При Петре I в России появились первые табачные фабрики.*



**Тогда еще не знали,
насколько опасна эта
привычка!
Но сейчас все говорят о
вреде табака**



Чем же вреден табачный дым и сигареты?



● **В дыме сигарет содержится более 30 отравляющих организм человека веществ:**

● **- никотин**

● **- аммиак**

● **- угарный газ**

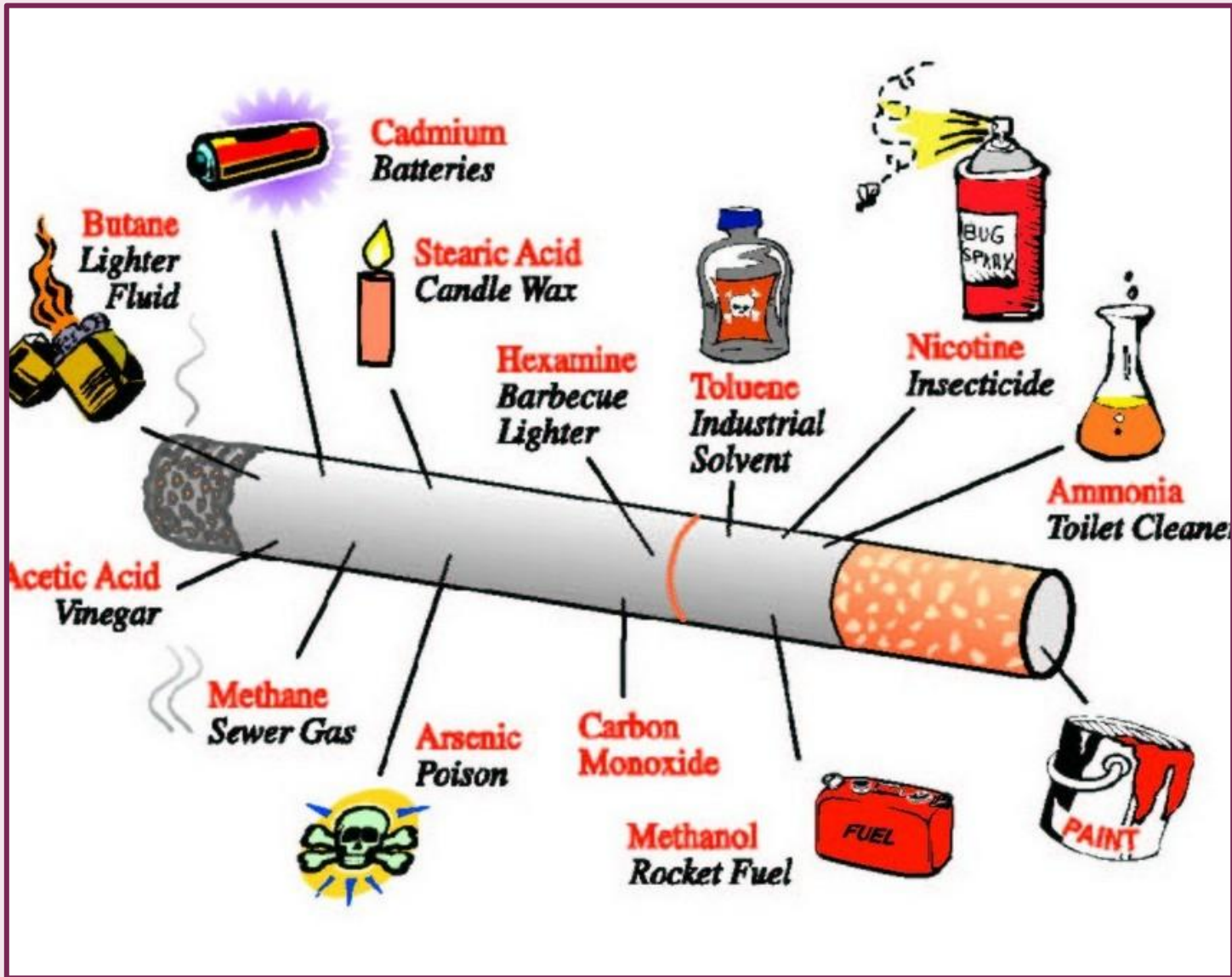
● **- синильная кислота**

● **- пиридин**

● **- метанол**

● **- формальдегид**

- радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы, деготь и другие.



Никотин – один из сильнейших растительных ядов, он обладает способностью накапливаться в организме. Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Сердце

- Курение затрудняет нормальную работу сердца.
- Оно делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше.
- У курящего человека сердце быстрее изнашивается чем у некурящего.



Легкие

- *Курение загрязнит легкие.*



Органы пищеварения

- Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.
- Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.



Слуховой аппарат

- Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека.
- Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.



Умственная деятельность

- *Курение отрицательно влияет на умственную деятельность.*
- *Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5 - 6%.*



«Пассивное курение»

- *Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей.*
- *В медицине даже появился термин «пассивное курение».*
- *В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.*



«Пассивное курение»



Никотин, угарный газ, сенильная кислота, радиоактивный полоний накапливаются в любых органах и приводят к образованию рака.



Вред от курения!

- *От курения становится хриплым голос.*
- *Чернеют и портятся зубы.*
- *Кожа приобретает землистый оттенок.*
- *Ухудшаются вкусовые ощущения.*
- *Идет неприятный запах изо рта.*



Запомни!

- **Каждая выкуренная сигареты стоит курящему человеку 15 минут жизни.**
- **На 8-12 лет сокращается продолжительность жизни курильщика.**
- **У родителей, которые курят, могут родиться умственно отсталые дети или дети с какими-нибудь психическими отклонениями.**
- **Такие болезни, как туберкулез, рак легкого, рак тканей полости рта и зева встречаются в 20 раз чаще у тех, кто курит.**
- **«Пассивные» курильщики тоже получают свою дозу никотина.**
- **Сломанные конечности у курильщиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих.**

Народные пословицы

- **Курильщик-сам себе могильщик!**
- **Табак-забава для дураков.**
- **Курить - здоровью вредить.**



Я не курю!



Курение – медленное самоубийство!



По данным Всемирной
Организации
Здравоохранения:
Ежегодно от курения умирают

3 миллиона человек

**Курение убивает!
Никогда не кури!**





**Презентацию выполнила:
воспитатель ГПД
ГБОУ НОШ № 992 г. Москва
Юдина Наталья Николаевна**