

«Курение,
как с ним бороться».

FINDENTO



! Вдумайтесь в факты!

- ✓ За 20 последних лет число детей с отставанием в умственном и физическом развитии выросло в 10 раз;
- ✓ Более 80 % новорожденных больны;
- ✓ Здоров лишь каждый 10 выпускник школы;
- ✓ Увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания, а они будущие матери;

Другие факты!

- Ежедневно в России умирает более **2,5** тыс. чел.;
- По показателю общей продолжительности жизни России стоит на **133** месте среди мужчин и на **100** – среди женщин;
- **54%** молодежи, родившейся в 80-е годы, не способны окончить среднюю школу.

Итак...

На эту беду есть много причин, но не последнюю роль среди них играет тяга к курению.

Сегодня курят школьники, молодые люди, взрослые мужчины и женщины.

Так ли уж безобидна эта вредная привычка?!

ХРЕГИЕНСЕ

А вы знаете, что...

- Курение связано с 25 опасными заболеваниями. Оно становится причиной сердечного приступа, инсульта, хронического бронхита, различных видов рака, особенно рака легких.
- У курильщиков неприятно пахнет изо рта, зубы и пальцы приобретают желтовато – коричневый цвет. От курения возникает кашель и одышка. У курящих вероятно появление морщин и дефектов кожи.

Про курение

- Всемирная организация здравоохранения сообщает «если сравнивать воздействие на психику различных наркотических веществ, то никотин вызывает большую зависимость, чем героин и кокаин».
- 43 из 4000 химикатов, которые выделяются из дымящейся сигареты, вызывают раковые заболевания. Некоторые из них имеют вид липкого дегтя, и они прилепляются к лёгким и дыхательным путям и позже могут вызвать рак лёгких, курение приводит в связь с раком желудка.

Про курение

- Сигаретный дым “содержит” **ОКИСЬ УГЛЕРОДА**. Это ядовитое вещество, поступая в кровообращение, препятствует течению кислорода к сердцу и другим важным органам. Еще хуже то, что никотин сужает кровеносные сосуды, замедляя ход углекислого газа еще больше, что вызывает заболевание сердца.

Про курение

- Дым с горящего конца сигареты намного ядовитей дыма, который вдыхает курящий. Он содержит в два раза больше смол и никотина, в 5 раз больше окиси углерода, в 50 раз больше аммиака, не говоря уже о других ядах.
- Курение 10 сигарет в закрытой комнате повышает уровень окиси углерода до 100 единиц на миллион, а нормой считается 8 на 1 миллион, а других веществ повышается на 40 раз разрешенной нормой.

Опасности для курильщика!

- Повышенный риск заболевания гриппом.
- Препятствует быстрому восстановлению слуха при работе на шумных производствах.



- Разрушает витамин С. Одна сигарета уничтожает 25 мг витамина С, т.е. никотин уменьшает содержание аскорбиновой кислоты на 30%.
- Возникновение пожаров от тлеющей сигареты.

Факт!



Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 11 минут,

выкуривание одной пачки сокращает жизнь на полтора года,

а за год, если выкуривать 1 пачку в день, его жизнь сокращается примерно на два месяца.

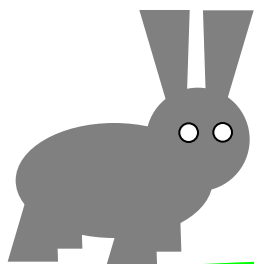
Сказка о курении.

**В качестве примера сигаретной зависимости
рассказ Симон Чепмен из Австралии.**

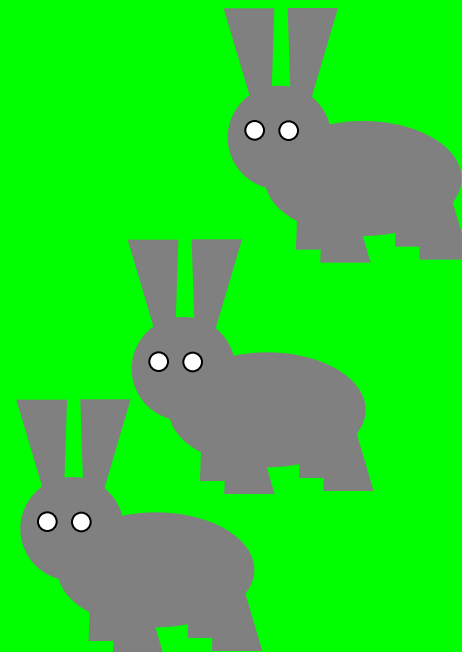
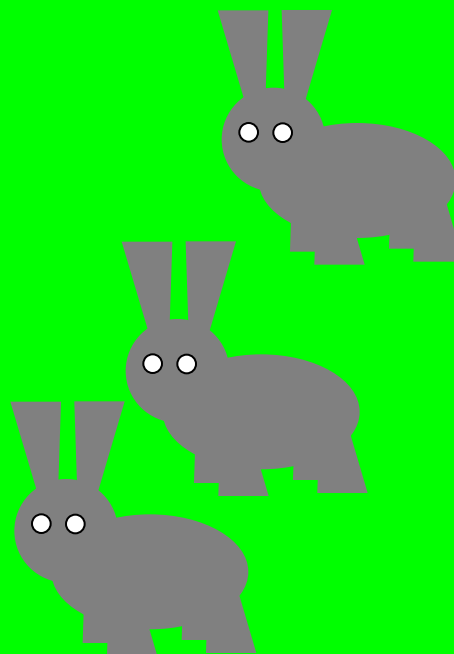
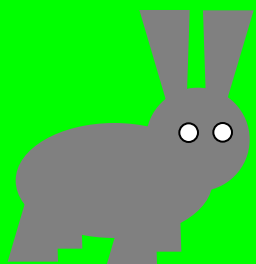


Кролику однажды удалось освободиться из лаборатории, где он вырос и воспитывался.

Когда он бежал прочь от здания лаборатории, он впервые в жизни почувствовал траву под своими маленькими ногами и видел рассвет. «Ух ты! Это великолепно!» - думал он. Вскоре, он добежал до живой изгороди и пролез под ней.



Там он увидел других кроликов, все они были свободны и ели сочную траву.
-Эй, - позвал он. – Я - кролик из лаборатории, и я просто сбежал.
А вы дикие кролики?
- Да. Иди к нам, присоединяйся, - прокричали они.
Наш друг прыгнул к ним и начал есть траву. Это было так хорошо.



- Что еще делаете вы, дикие кролики? – спросил он.

**- Много всего, - сказал один из них. – Ты видишь там поле? Это морковь. Мы
выкапываем ее и едим.**

**Он не сопротивлялся и провел следующий час, поедая самую сочную
морковь. Это было замечательно. Позже он спросил снова:**

- Что еще вы делаете?

**- Ты видишь то поле? Это капустная грядка. Мы ее тоже едим. Капуста была
также хороша, и он не возвращался, пока полностью не насытился.**

- Есть что-нибудь еще, что вы делаете? – спросил он.

Один из кроликов подошел и сказал нежно:

-Есть еще одна вещь, которую ты должен попытаться сделать. Ты видишь тех кроликов там? – сказал он, указывая на дальний конец поля. – Они – девочки. Мы целуем их. Иди и попытайся сделать это.

И наш друг потратил остальную часть утра, делая это. Его маленькое сердце билось очень быстро, до того, что он полностью устал и возвратился к мальчикам.

- Это было фантастически! – задыхаясь, проговорил он.

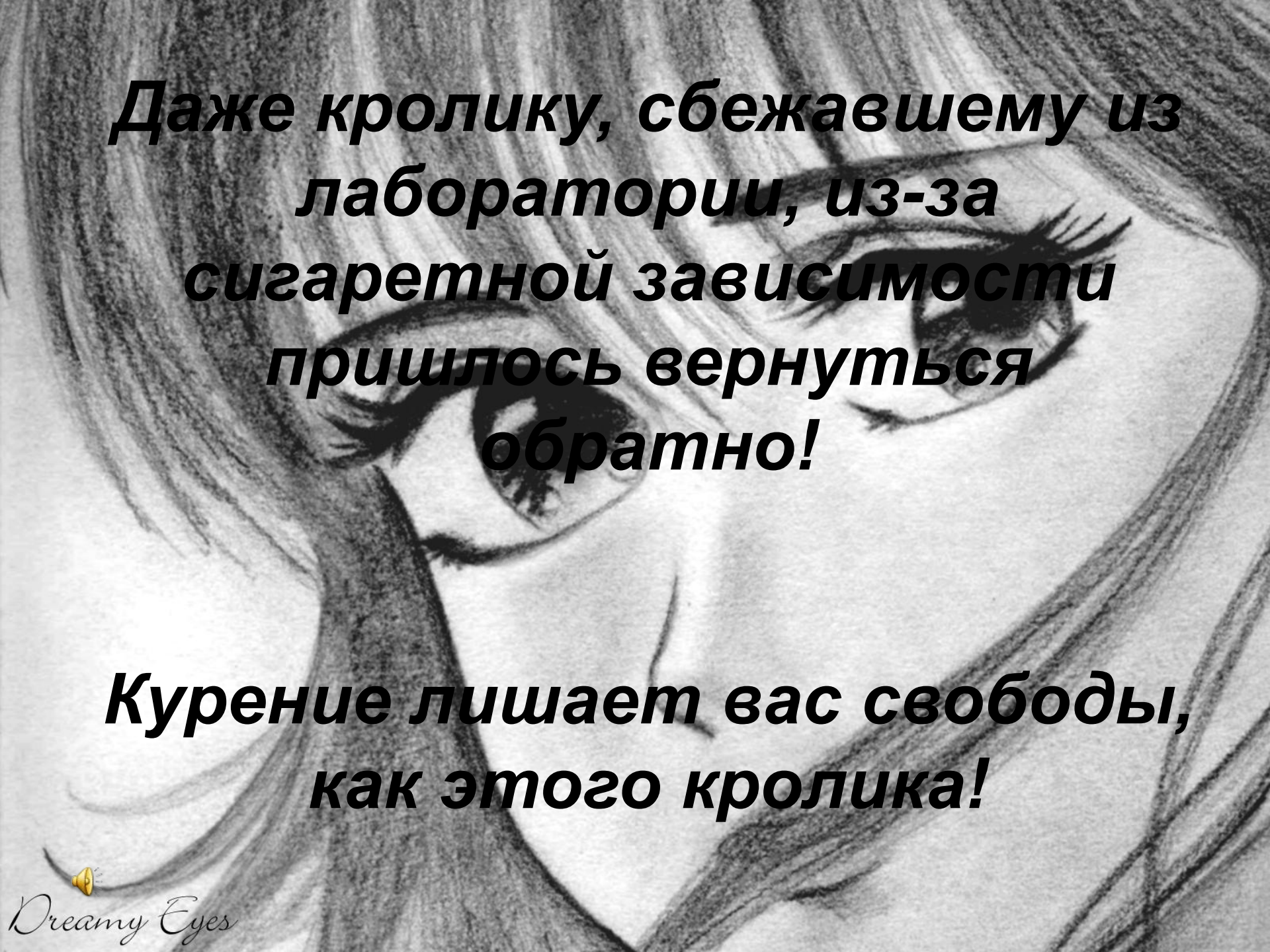
- Значит, ты останешься с нами? – спросил один из них.

- Я отлично провел время, но я не могу остаться.

Все дикие кролики посмотрели на него с удивлением.

- Почему? Мы думали, что тебе понравилось у нас.

- Да, - ответил наш друг. – Но я должен вернуться в лабораторию. Я умираю без сигарет.



**Даже кролику, сбежавшему из
лаборатории, из-за
сигаретной зависимости
пришлось вернуться
обратно!**

**Курение лишает вас свободы,
как этого кролика!**



Мы не курим



и нам это нравится!

