«МБУ МЦБС Зырянского района»
Семёновский филиал

С Т О П К У Р Е Н И Ю !

2022 г.

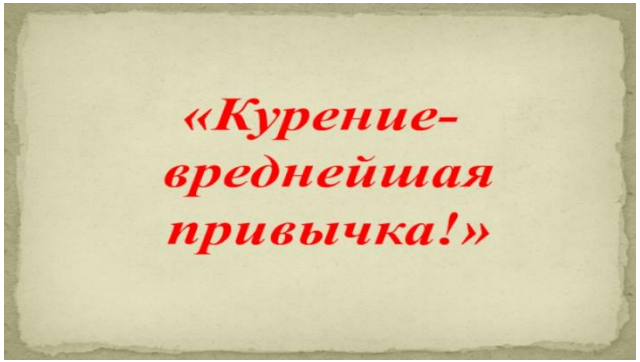
История

- Курение не всегда было привычкой в России…
- До 16 века табак только произрастал в Северной и Южной Америке

Вред курения

- Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи за сутки выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребёнка в моче обнаруживается количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.

Ядовитые вещества дыма



Влияние табака на организм человека

Табачный дым

- Наряду с самим курильщиком, страдают «пассивные» курильщики: они получают огромную дозу вредных веществ. Табачные смолы проходят через лёгкие, частично осаждаясь, в количестве до 1 килограмма в год. Они окрашивают легкие и мокроту в грязно-коричневый цвет. Наряду с балластными в смолах содержится опаснейший канцероген – бензпирена, под воздействием которого курильщики заболевают раком верхних дыхательных путей в 10 раз чаще, чем некурящие.

Влияние табака на организм

Влияние никотина на организм человека

При курении температура на кончике сигареты достигает 600 градусов

↓

образуются ядовитые вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие

↓

они раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов и легочных пузырьков

↓

слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические заболевания дыхательных путей

страдает сердце

↓

никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов; частота пульса 140-150 ударов в минуту

Курение или жизнь?

- Несмотря на предупреждение Минздрава на пачке сигарет, потребление табака не уменьшается, а неуклонно растет.
- Народная мудрость: все удовольствия в жизни либо аморальны, либо не законны, либо вредны для здоровья.
- И если уж ты сознательно выбираешь вредное для здоровья удовольствие, то будь готов за него расплатиться.

Вред курения

- Основной поток табачного дыма образуют 35% сгорающей сигареты, 50% уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, а от 5 до 15 % сгоревшей сигареты остается на фильтре. В дополнительном потоке окиси углерода содержится в 4-5 раз, никотина и смол в 50, а аммиака в 45 раз больше, чем в основном.
- В окружающую курильщиком атмосферу попадает токсических компонентов во много раз больше, чем в организм самого курильщика. По токсичности радиоактивные изотопы табачного дыма превышают никотин.

ВЗРОСЛЫЕ!

- Дети не хотят курить и быть «пассивными» курильщиками!
- **ДЕТИ ХОТЯТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!**

Вывод: С Т О П К У Р Е Н И Ю !

- Установлено, что систематически курящие школьники часто жалуются на появление головных болей, бессонницы, раздражительности, на ослабление памяти и другие нервноподобные признаки.
- Активным и «пассивным» курильщикам грозит опасность получить болезнь нервной, дыхательной и других систем организма. Стоит ли человеку рисковать своим здоровьем и сокращать себе жизнь из-за сомнительного удовольствия табакокурения?
- Всё больше разумных людей говорят Н Е Т! и вообще не прикасаются к сигаретам. Последуйте и вы их примеру, если хотите быть физически и психически здоровыми людьми и если вы думаете о здоровье членов вашей семьи и окружающих вас людях.

Спасибо за просмотр

- Автор: Жидкова Марина Викторовна
- 2022 г.