

«Нижегородский Губернский  
колледж» Один курит – весь  
дом страдает.

---

Выполнена преподавателем английского языка КУЗНЕЦОВОЙ  
С.И.

# КУРЕНИЕ—ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА.

Фрике Янссен , пораженная увиденным роликом о двухлетнем индонезийском мальчике, выкуривающим 40 сигарет в день, задумалась о том, почему курение, о вреде которого известно каждому, настолько притягательно, особенно для детей и подростков.

Все это подтолкнуло фотографа на создание серии «Красота плохой привычки», на которой изображены **курящие дети**. По словам автора, дети «курят» сигары, сделанные из сыра.

# КУРЕНИЕ—ЭТО МОДНО?

Оправдана ли антеникотининовая кампания, построенная на запретах? Почему в обществе существуют двойные стандарты? С одной стороны, мы боремся с курением, с другой, чувствуем привлекательность образа томно курящей дамы и не можем представить настоящего мачо.





# ПРОПАГАНДА или ПРОБЛЕМА?

Эту фотосессию уже назвали скандальной, а фотографа обвинили в пропаганде курения. Однако давайте не будем торопиться с выводами, а постараемся задуматься о проблемах, которые хотела поднять Фрике Янссен.

# По мнению педагогов

Особенно опасно курение для школьников:

- \* **Задержка роста.**
- \* **Задержка общего развития.**
- \* **Нарушение процессов обмена веществ.**
- \* **Снижение слуха.**
- \* **Ухудшение зрения.**
- \* **Нервные расстройства.**

# По мнению врачей

- \* Страдает сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов.
- \* Нарушается питание головного мозга
- \* Ухудшается память, появляются частые головные боли.
- \* Среди больных язвенной болезнью курильщики составляют-98 %.



## По мнению врачей

Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трохеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические заболевания дыхательных путей, постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты.

# ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

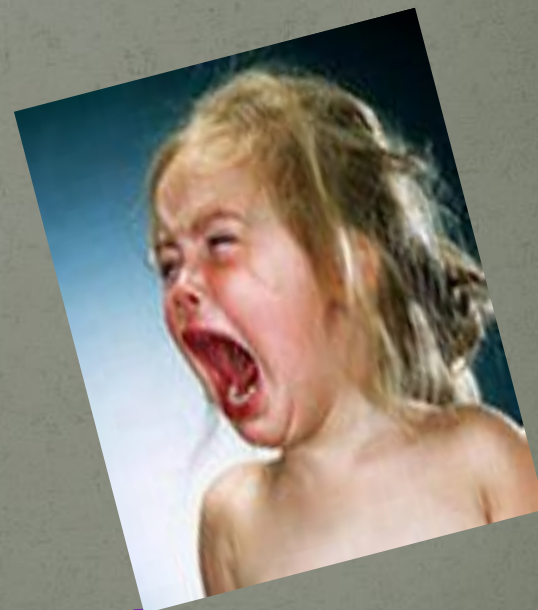
Лёгкие курильщика



## По мнению врачей

Рак существует. В настоящее время так же установлена связь между курением и злокачественными образованиями нижних отделов мочевых путей, поджелудочной железы. Курение – важная причина, возникновение рака полости рта, верхней и нижней части глотки, гортани и пищевода.

У курящих матерей дети отстают в физическом, нервном и психическом развитии, у них снижен аппетит, они беспокойно и плохо спят.



Задумайтесь!

## По мнению экологов

Пассивное курение – это вдыхание сигаретного дыма, человеком, который сам не курит, но находится в окружении курящих. Пассивные курильщики подвергаются тем же опасностям, что и курящие, но в гораздо меньшей степени.

# По мнению экологов

Народная мудрость гласит:

« Один курит – весь дом болеет».

Человек, который находился в течение часа в накуренном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как будто он выкурил 4 сигареты.

# ОТКАЖИСЬ от СИГАРЕТЫ !!!

## 20 минут - и давление в норме!

Что происходит с организмом, если человек отказывается от сигареты

Давление нормализуется, пульс замедляется до нормы

20 минут

Уменьшается вероятность инфаркта

24 часа

Уменьшаются кашель, утомляемость и одышка; в лёгких возобновляется рост ресничек, благодаря чему возрастает возможность бороться с инфекциями

2 недели - 3 месяца

Заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня никогда не куривших, причём вне зависимости от стажа курения и количества выкуренных в прошлом сигарет

1-9 месяцев

5 лет

8 часов

Содержание окиси углерода в крови снижается до нормы, восстанавливается нормальный уровень кислорода в крови

Улучшается кровообращение; объём работы, выполняемой лёгкими, увеличивается на 30%, исчезают лейкоплакии - предопухольные изменения на слизистой рта

1 год

Риск ишемической болезни сердца снижается в 2 раза по сравнению с курильщиками. Как правило, после года исчезает психологическая зависимость от никотина

2 года

Риск смерти от рака лёгкого снижается в 2 раза

Благодарим за предоставленную информацию **Владимира Левшина**, руководителя отделения оценки эффективности и внедрения методов профилактики опухолей РОНЦ им. Блохина.

В момент затяжки, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. Под действием высокой температуры из табака и папиросной бумаги образуются ядовитые различные вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие.

**В нашей стране на киосках и в магазинах должны быть надписи о том, что**

**сигареты**

**не продаются лицам моложе**

**18 лет.**



**Курение в ОУ запрещено!**

**По данным исследований, в возрасте 12-13 лет курят около 7%, а среди 16 летних – уже 40% мальчиков, а в старших классах начинают курить и девочки.**

# ЯДЫ В СИГАРЕТЕ



# Печальная статистика

Подсчитано, что население земного шара ежегодно выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет. Общая масса окурков, бросаемых, где попало, достигает 2520000т. Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384000 тонны аммиака, 108000 тонн никотина, 600000 тонн дегтя и более 55000 тонн угарного газа и других составных частей табачного дыма.

**Курение и спорт – несовместимы, т.к. после курения через 10-15 минут мышечная сила снижается на 15 %.**





**Не думай, что умереть  
от причин, связанных  
с курением, может любой,  
НО ТОЛЬКО НЕ ТЫ.**



Издано за счет гранта ВОЗ и ООН  
(П. ВСТОП, USA)

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**  
**!**

**Здоровья ВАМ!!!**