

Высказывания известных людей о вреде курения.

«Не огорчайте ваше сердце табачищем».

И. П. Павлов

*«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет
целые нации».*

О. Бальзак

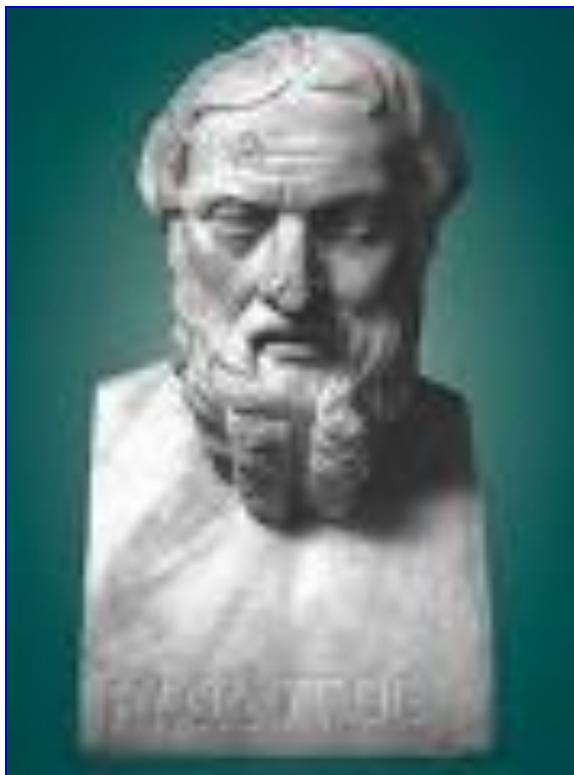
*«Всякий курящий должен знать, что он отравляет не
только себя, но и других».*

Н. А. Семашко

*«От курения тупеешь, оно не совместимо с творческой
работой»*

И. Гёте

История открытия табака и распространения табакокурения



Геродот

**первым упоминал о том,
что скифы вдыхали дым
сжигаемых растений
(XXI – XVIII вв. до н.э.)**

Христофор Колумб (1492 г)



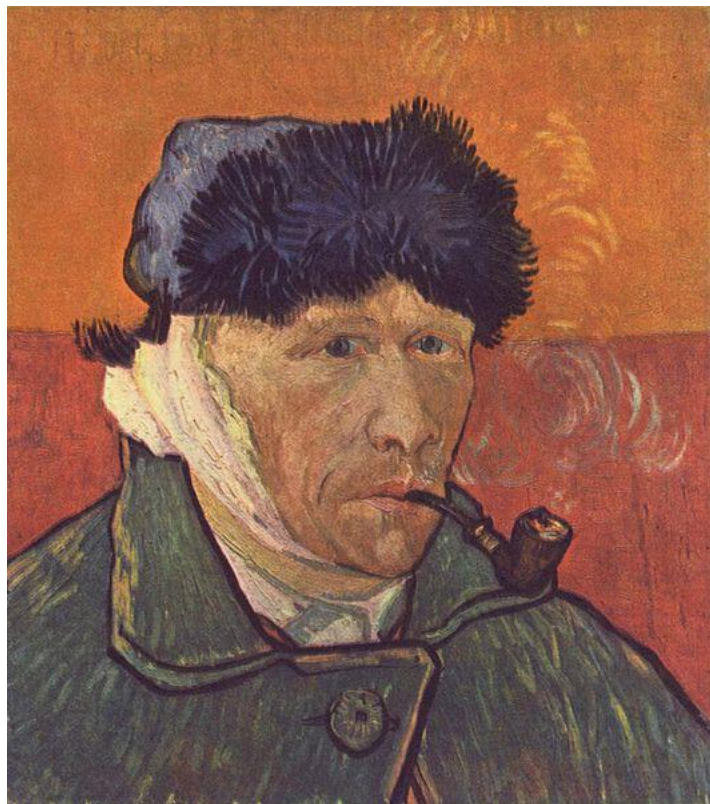
Открытие Колумбом Америки в 1492 г.

Наказание курильщиков в средневековье



Голова с трубкой во рту выставлялась на площадях

Наказание курильщиков на Руси



отрезание носа или ушей

**Во времена
Петра I,
табак оказался
официально
разрешённым
(1697 г.), правда,
наложив на него
высокую
пошлину.**



Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



Никотин

Смола

Ацетон

Мьшьяк

Окись
углерода

Кадмий

Цианистый
водород

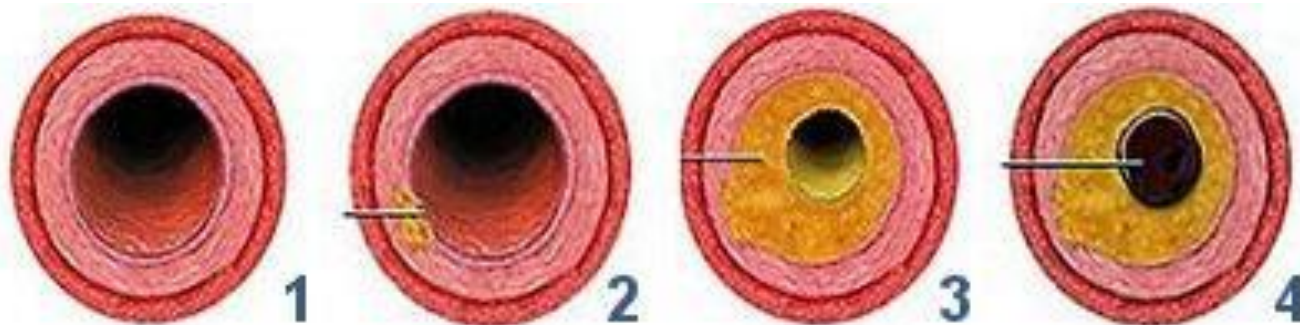
Сигаретный дым
содержит > 4.000
химических соединений
и 40 известных
канцерогенов

Вред курения

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу.



1. Влияние табачного дыма на кровь и мозг.

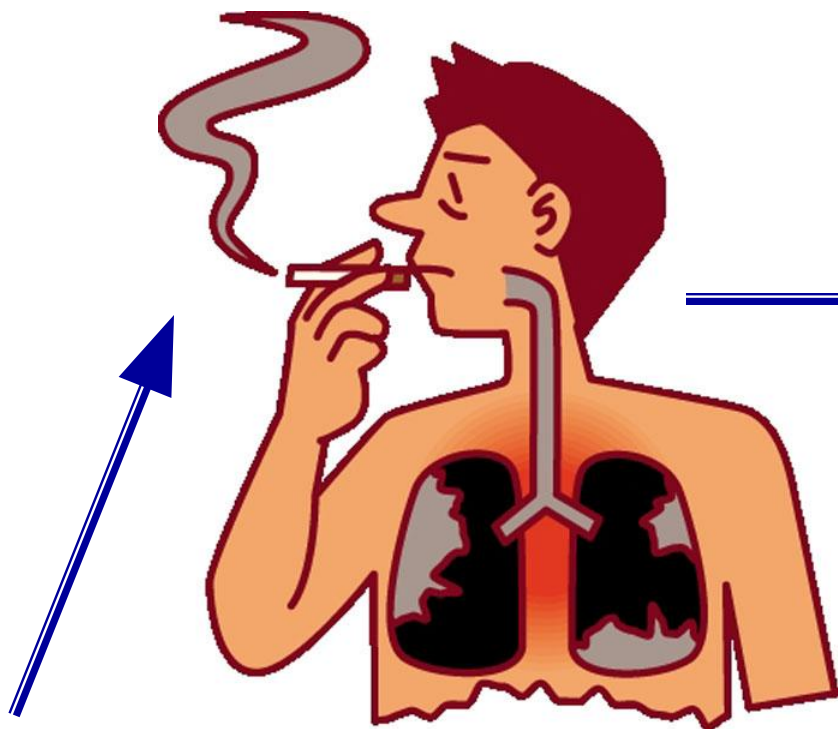


После выкуривания одной сигареты у курящих, сужаются кровеносные сосуды, наступает кислородное голодание, которое длится около часа.

Погибают клетки мозга, нарушается память.



2. Влияние табака на органы дыхания.

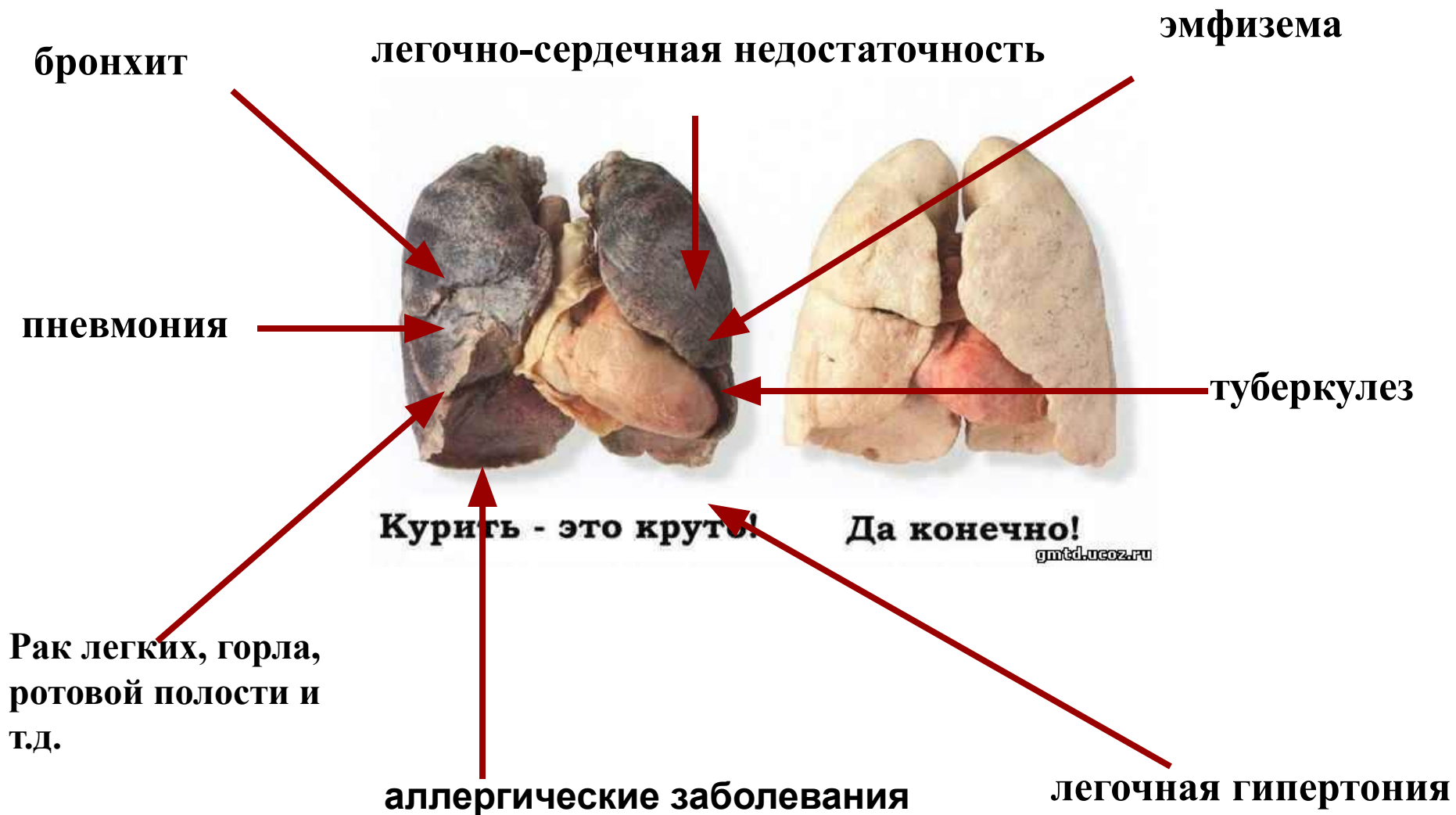


**доза
радиации, в
7 раз выше
ПДК**

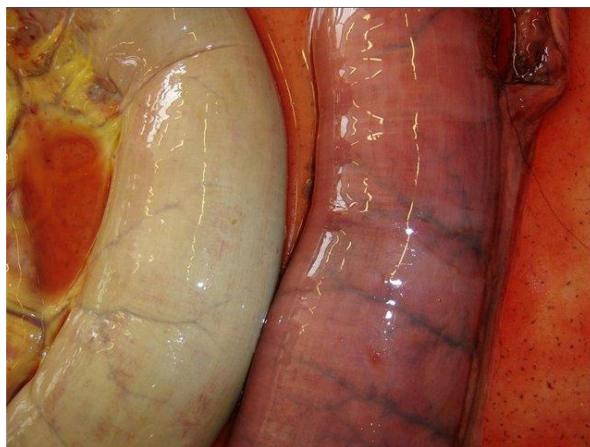


**16 часов дышать
выхлопными газами на
автостраде**

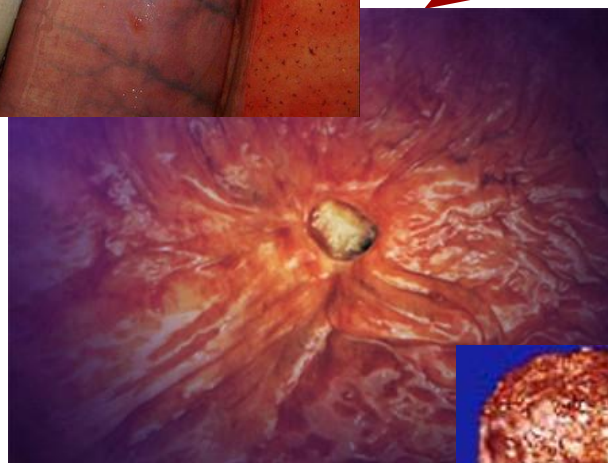
2. Влияние табака на органы дыхания.



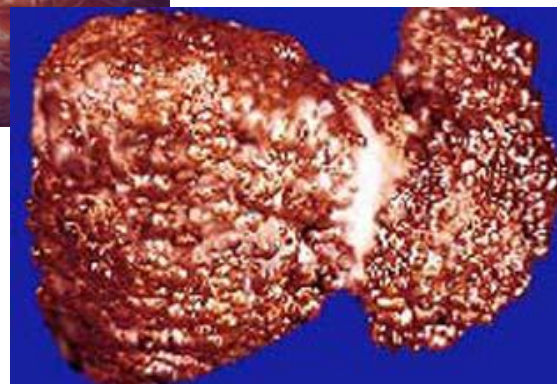
3. Влияние табака на печень и органы пищеварения



Язва желудка



Рак печени



Гастрит

Рак желудка

4. Сигареты и окружающая среда



**Общая масса
выбрасываемых окурков -
2,5 млн. т. в год.**

**Курильщики ежегодно
выкуривают в атмосферу:**

108 тысяч тонн никотина,

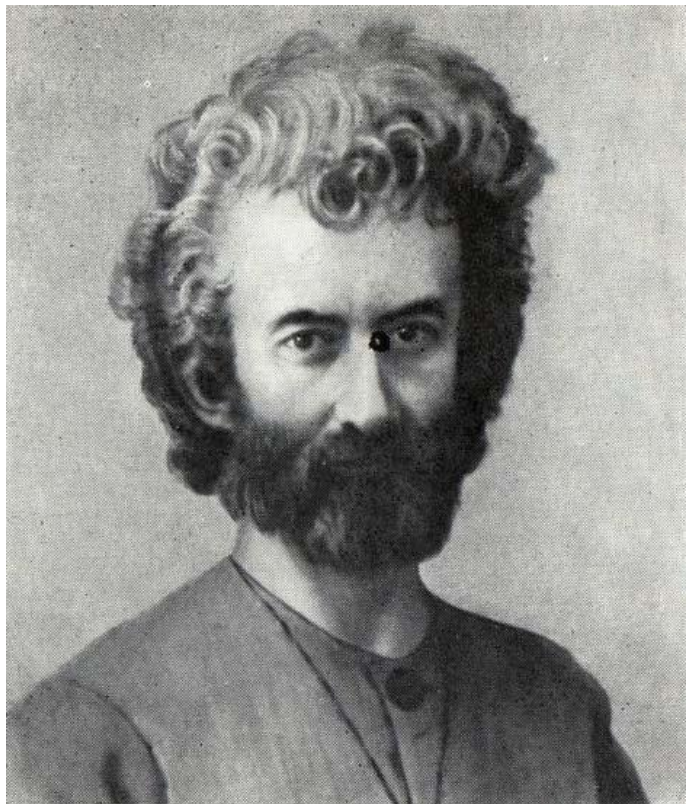
720 тонн синильной кислоты,

384 тысячи тонн аммиака,

600 тысяч тонн дегтя

и других составляющих дыма.

И. Н. Миклухо-Маклай



Наказание за употребление алкоголя

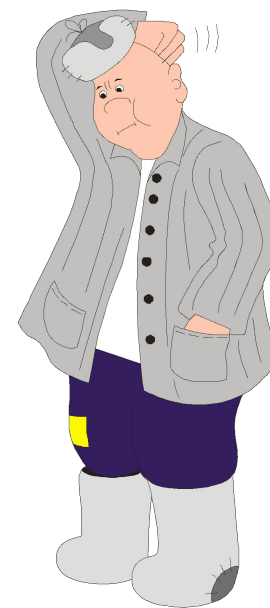
- Древней Греции пьяному мужу строго запрещалось сходиться с женой. Там же был издан закон, запрещающий новобрачным употреблять вино в день свадьбы.
- В Древней Индии за пьянство поили кипятком, расплавленным серебром, свинцом.
- В Древнем Риме разрешалось безнаказанно убивать жен, злоупотреблявших спиртными напитками.

АЛКОГОЛЬ – СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВРАГ



**МАЛЕНЬКИЙ
РЕБЁНОК
МОЖЕТ
ПОГИБНУТЬ
от стакана
ВОДКИ**

**Смертельная доза
для взрослого
6-8 г спирта
на 1 кг массы**

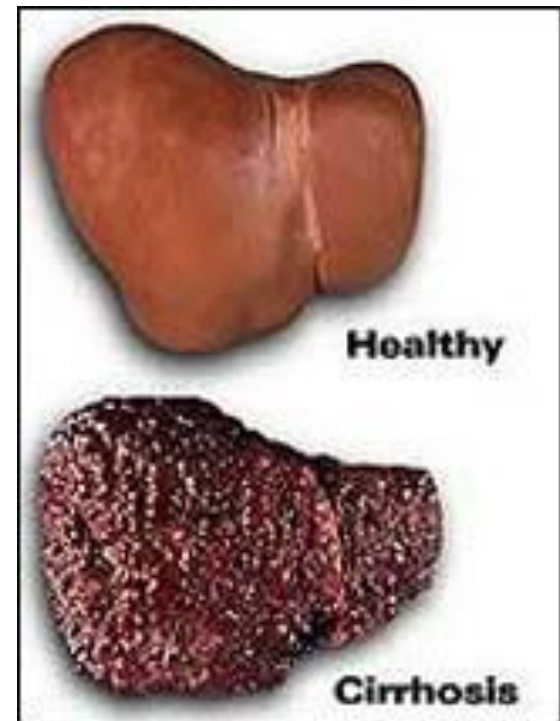


Влияние алкоголя на печень.

Повреждение печени



Цирроз печени

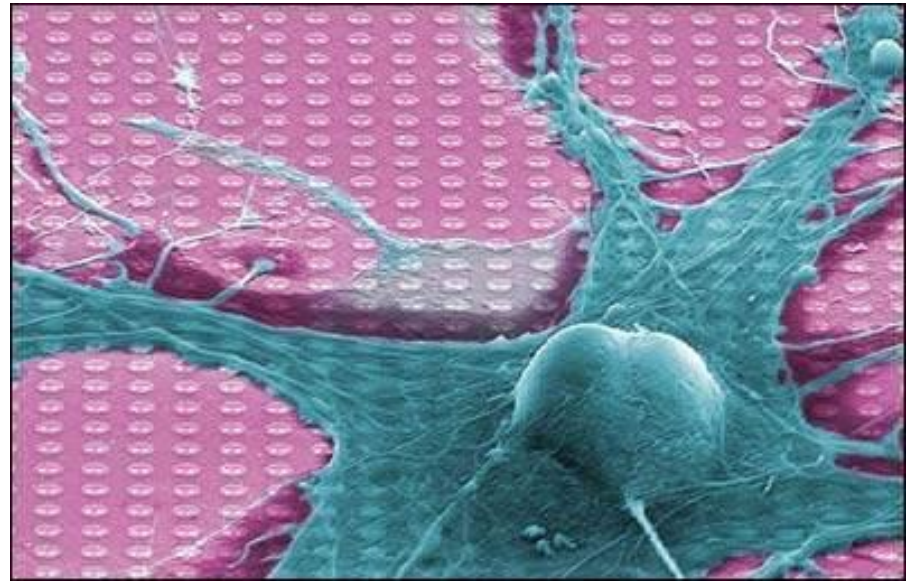


Изменения в ГОЛОВНОМ МОЗГЕ



- 100г вина убивает 500 нейронов
- 100г пива убивает 3000 нейронов
- 100г водки убивает 7500 нейронов

Мозг выпившего алкоголь человека – это кладбище нейронов



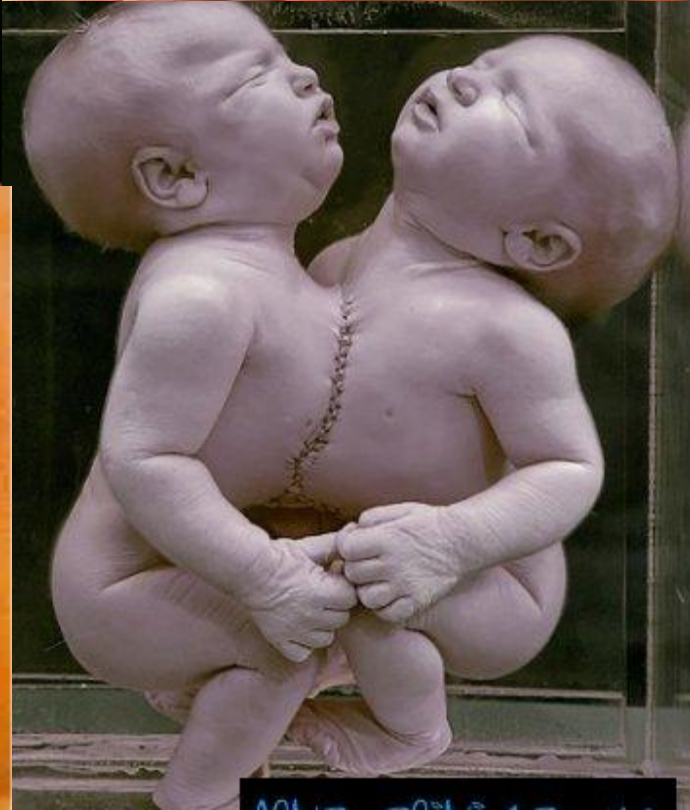
Пивной алкоголизм



«Ожирение сердца»



Кто пиво пьет больше – у того брюхо толще



Анкетировано:

62 учащихся 5-11 классов.

Из них:

девочек - 35 (56%)

мальчиков – 27 (44%)



Пробовали курить 33 (48) человек 53 (59%)**

Из них мальчиков:

24 (33) человек 72 (69%)**

5 класс – 0 человека

6 класс – 3 человека

7 класс – 6 человек

8 класс – 7 человек

9 класс – 5 человек

10 класс - 1 человек

11 класс - 1 человек

Девочек:

9 (15) человек 27 (31%)**

5, 6, 11 класс – 0 человек

7 класс – 3 человека

8 класс – 2 человека

9 класс – 2 человека

10 класс – 2 девушки

** - результат анкетирования прошлого года*



Курят 11 (11)* человек - это 17 (13%)*



***В 7 классе – 1 учащийся
(9% из числа курящих)***

***В 8 классе – 4 человека
(36%)***

***В 9 классе – 6 человека
(55%)***

***В 5, 6, 10 и 11 классах
курящих нет***



В школе выкуривается в день более 75 сигарет

23 человека попробовали курить из-за любопытства;

44 - из-за стремления показаться взрослым и «крутым»;

17 – из-за желания быть принятым в компанию

6 человек считают курение модным

54 человека считают курение НЕ МОДНЫМ

58 человек считают, что курение опасно

10 курящих хотели бы бросить курить

Семеро их одиннадцати начали курить в 10-15 лет

32 человека считают, что курящие травят себя и других

24 человека считают, что курение личное дело каждого



Употребляют спиртные напитки

34 человека - это 55%

*20 человек (59%) –
несколько раз в год*

*14 человек (41%) –
1-2 раза в месяц*

Из них:

Из них:

6 класс - 3 человека (9%)

7 класс - 3 человека (9%)

7 класс - 5 человека (15%)

8 класс - 2 человека (3%)

8 класс - 6 человек (18%)

9 класс - 4 человека (6%)

9 класс - 3 человека (9%)

10 класс - 2 человека (3%)

10 класс - 3 человека (9%)

11 класс – 2 человека (3%)



15 человек (24%) считают, что при употреблении алкоголя есть положительные стороны

46 человек (74%) считают, что широкий доступ дешевых алкогольных напитков влияет на рост потребления алкоголя среди школьников.

4 человека (6%) считают, что употребление алкоголя составляющие настоящего веселья

4 человека (6%) считают, что употребление алкоголя это признак взросления.

60
50
40
30
20
10
0



Как
долго
ТЫ
будешь
жить?

- **1 сигарета сокращает жизнь на 15мин;**
- **1 пачка сигарет — на 5 ч;**
- **тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;**
- **кто курит 4 года — теряет 1 год жизни;**
- **кто курит 20 лет — 5 лет;**
- **кто курит 40 лет — 10 лет**

по данным ВОЗ

От курения ежегодно умирают 2,5—3 млн. человек,



это - 1 человек каждые 10 сек

Статистика смертности



Алкогольная смертность в Сибири составляет 22 % от общего уровня.

В Центральном федеральном округе -12%

**Всего алкоголиков
7 миллионов**

Смертность среди мужчин увеличилась в 2,5 раза, среди женщин – в 3 раза.

В России мужчины живут на 18 лет меньше, чем в США и на 12 лет меньше, чем в Европе.

Итак, для первой части населения проблемой является бросить курить, для второй – не «заразиться» привычкой курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.

Так будьте здоровы!



**Скажи
НЕТ!
курению**

Всемирный день
борьбы с курением!

Интересные факты

Болезни	Курящие	Не курящие
1. Нервные	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохое умственное состояние	18%	1%
6. Нечистоплотны	12%	1%
7. Плохие отметки	18%	3%
8. Медленно соображают	19%	3%

Советы для желающих бросить

курить

- Главное условие - ты действительно должен хотеть бросить курить, это решение должно быть принято тобою и никем не навязано.
- Сообщи членам своей семьи и друзьям о принятом решении и о том, какая помощь с их стороны тебе потребуется (попроси их не уговаривать тебя, не предлагать выкурить "только одну" сигаретку).
- **Помни, вначале будет тяжелее всего, потом станет легче.**
- В моменты сильного желания затянуться сигаретой, старайся отвлечься хотя бы на несколько минут. Например, позвони по телефону. Возможно, после этого ты уже не вспомнишь о сигарете.
- Каждое утро давай себе обещание прожить один сегодняшний день без сигареты, что бы ни случилось.
- **Никогда не допускай самую опасную мысль - "одну можно... одна не повредит, а потом точно больше не закурю..." Именно она и повредит - весь твой прогресс и старания мигом**