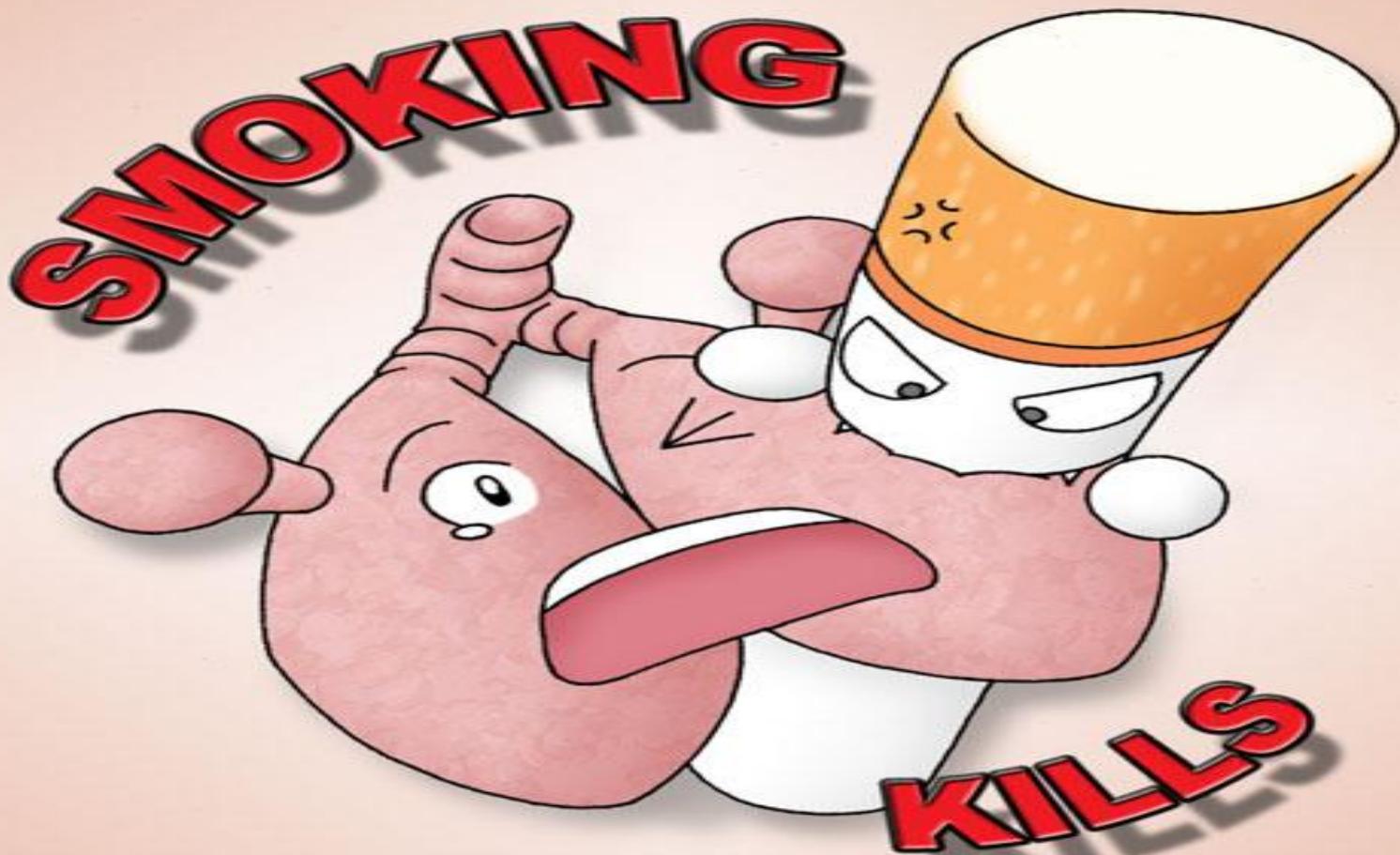


Курение вредит Вашему здоровью!



АВТОР: ДАВЛЕТШИНА  
ОЛИВИЯ. СТУДЕНТКА 11-С  
ГРУППЫ.

- О вреде курения известно всем и каждому с детских лет. Любой курильщик может прочесть об опасности его здоровью на



# Происхождение табака, где его использовали:

- ▣ Курение табака распространялось постепенно. В Европе оно вошло в моду после открытия Америки.
- ▣ Первоначально табак считали лечебным средством. На Руси в XVII-XVIII веках табак применяли от «грудной немочи» при простудах, малярии (трясовице).



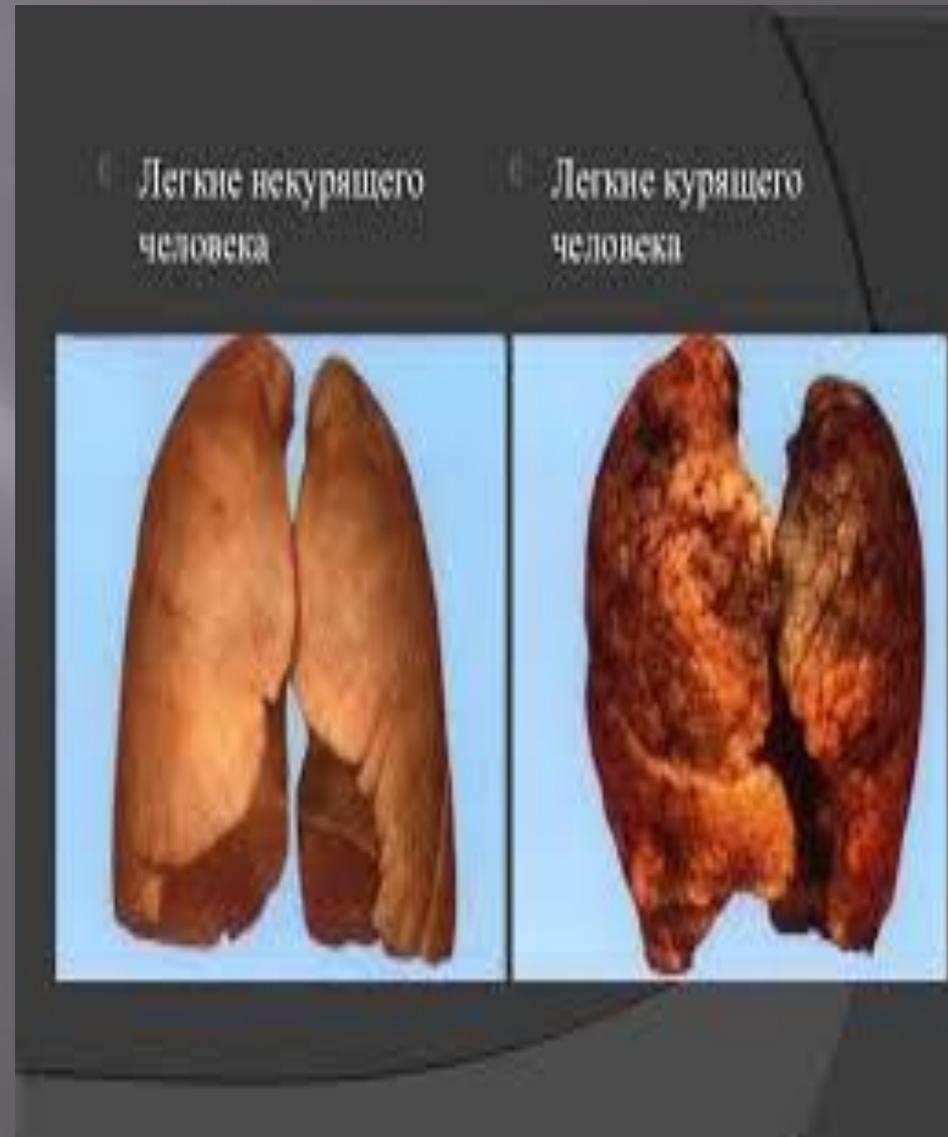
- Однако вскоре людям стало известно, что курение вредно влияет на наш организм.
- Они поняли, что выкуривая одну сигарету, человек теряет 15 минут своей жизни. В зависимости от стажа курильщика и интенсивности курения жизнь курящего уменьшается на 2-10 лет. После выкуренной сигареты биение сердца учащается на 10-17 ударов в минуту. И это очень плохо!

- ▣ В дыме одной папиросы содержится до 20 ядовитых веществ, в том числе 6 мкг никотина, 1,6 мкг аммиака, 0,03 мкг синильной кислоты, 25 мкг угарного газа и других ядовитых веществ.



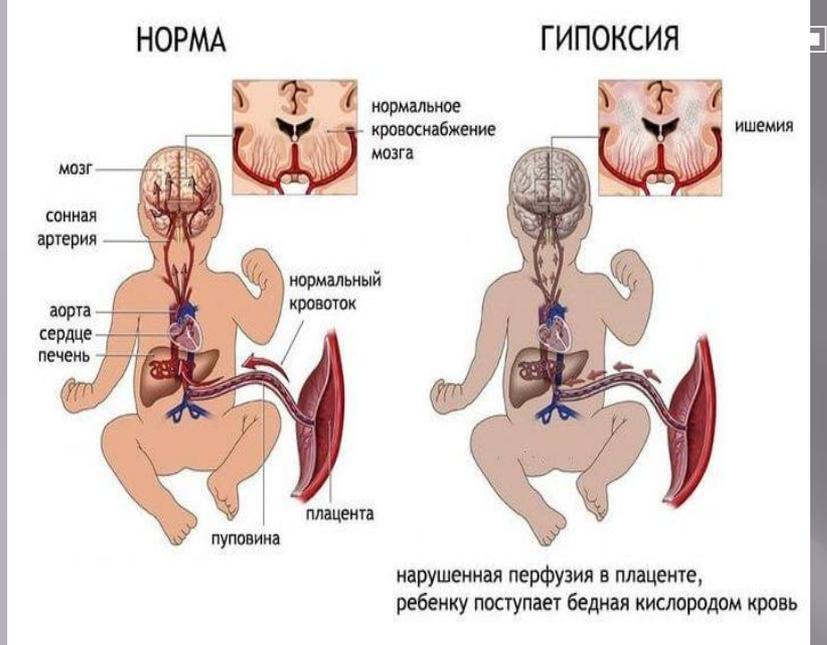
# Курить – здоровью вредить!

- Никотин – сильный яд! Организм курящего привыкает к никотину, но от этого не уменьшается его вредное действия на все органы.
- Никотин может привести к смерти.
- Известен случай, происшедший во Франции: двое юношей на спор выкурили каждый по 60 папирос, и оба погибли от отравления.



В дыме табака , есть такие вредные ядовитые вещества, которые усиливают склонность к заболеваниям, хотя последствия курения появляются спустя несколько лет.

- ▣ Самым вредным из них является бензпирин, который относится к числу веществ, стимулирующих образование раковой опухоли.
- ▣ Это вещество обнаружили в табачном дыме в 1964 году, и вред его экспериментально подтвержден.



Курение мужчин-беда, курение женщин-дважды беда, ибо это угроза и для курильщицы и для её ребенка. С курением матери связаны многие болезни беременности, родов, детские заболевания.

Яды табака особенно опасны для мозга плода, он беззащитен от них. Мертворождения, умственная и физическая отсталость детей, недоразвитие органов и другие уродства детей, их преждевременное появление на свет-



# Курение в общественных местах:

- ▣ Обычно очень чувствительны к табачному дыму некурящие люди. Некурящий, длительно находившийся в прокуренном помещении, может серьезно заболеть.
- ▣ А так же , курить при детях тоже нельзя! Они тоже могут пострадать (серьезно заболеть).
- ▣ В общественных местах курить запрещается! Обычно во всех помещениях , присутствует вот такой знак, что означает : «Не



# Некурящий человек живёт долго.

- Бросать курить нужно сразу и навсегда, тогда быстро угасает этот условный рефлекс. Курильщик с любым стажем может отвыкнуть от табачного зелья. Важно убедиться во вреде курения и обладать силой воли.
- Чтобы отвыкнуть от курения, рекомендуется пить натощак 2-3 стакана воды, принимать утром душ, периодически выполнять дыхательные упражнения.
- Всякий раз, когда Вам захочется закурить – нужно выпить воду, сок и глубоко дышать.
- Конечно, нужно избегать курящих людей, но



# Источник из литературы:

- И.Д. Зверев
- «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека».
- МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1983 Г.
- Материал взят из темы: «Органы дыхания»
- Изображения взяты из просторов Интернета.