

**« Курить –  
здоровью  
вредить ».**

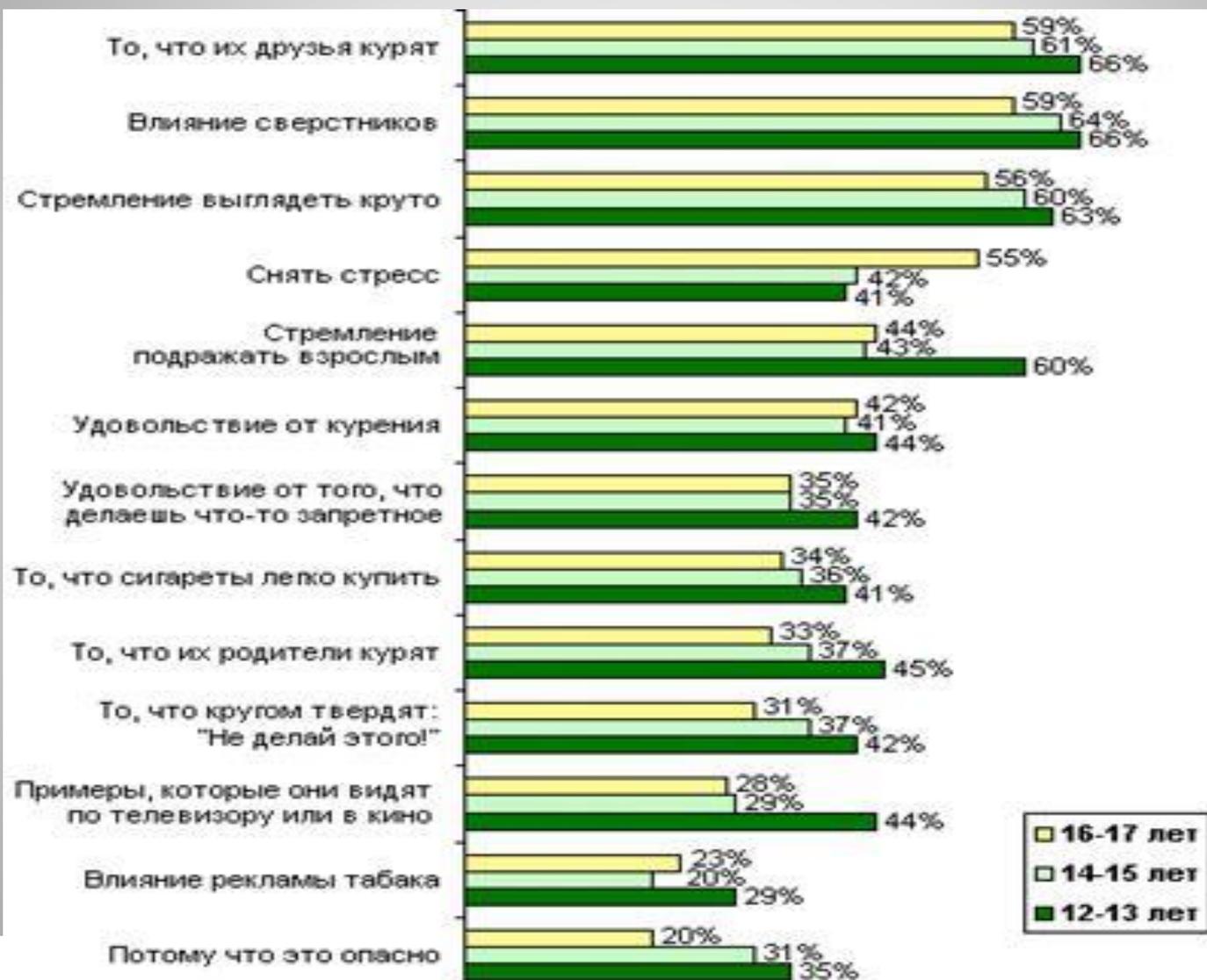
**Пусть не страдают  
больше люди  
В дыму чадящих  
сигарет  
Науку эту не забудем  
И никотину скажем  
«Нет!»**

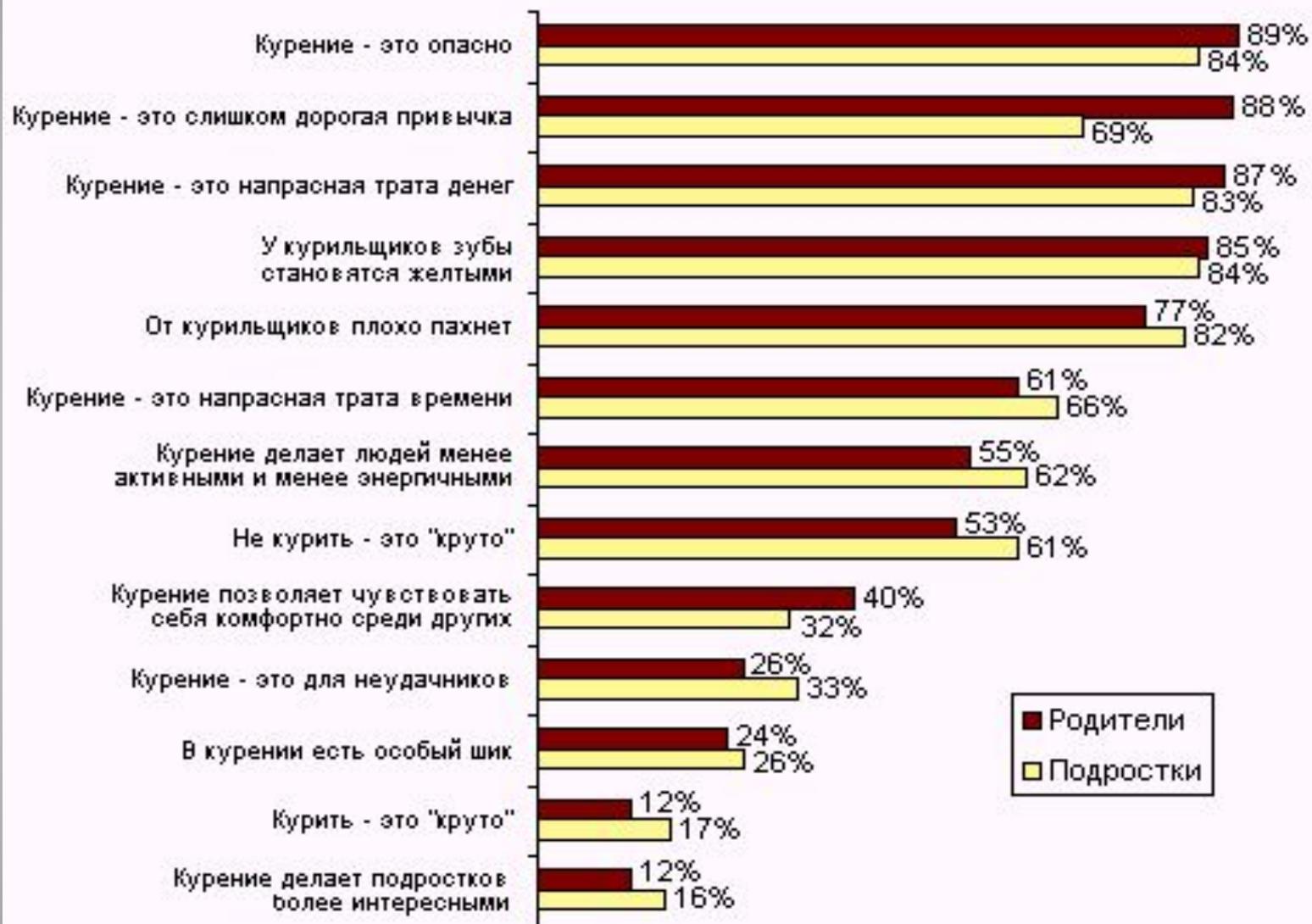
# О ТАБАКЕ



Табак курительный (*Nicotiana tabacum*), травянистое растение семейства пасленовых (*Solanaceae*), широко разводимое ради своих листьев, которые скручивают в сигары, режут для набивания сигарет, папирос и трубок, перерабатывают в жевательный и размалывают в нюхательный табак. Кроме того, они служат сырьем для промышленного получения никотина, используемого для производства многих инсектицидов.

- То, что их друзья курят;
- Влияние сверстников;
- Стремление выглядеть круто;
- Стремление подражать взрослым;
- Примеры по телевидению или в кино;
- То, что сигареты легко купить;
- Удовольствие от запретного;
- То, что их родители курят;
- То, что кругом твердят: «Не делай этого»;
- Влияние рекламы табака;
- Снять стресс;
- Удовольствие от курения;
- Потому что это опасно.





# Тренинг

- ❖ Вспомните опасные последствия курения.
- ❖ Дайте отрицательную оценку выбору, сделанному в пользу курения.
- ❖ Какие могут быть отрицательные последствия курения?
- ❖ Действительно ли имеются «плюсы» курения

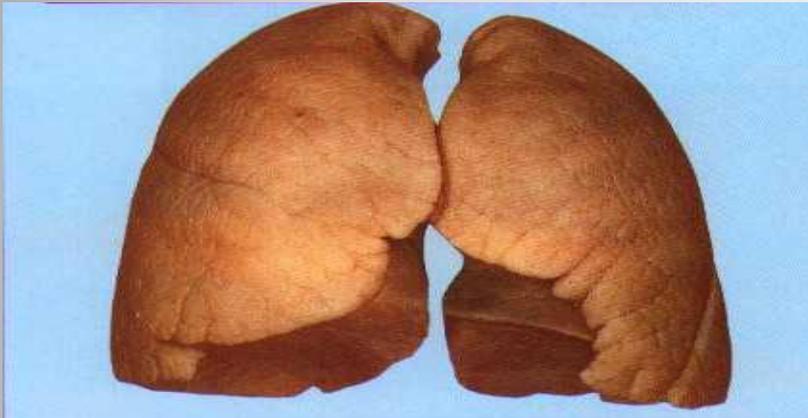
# Табачный дым



Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, 40 из которых вызывают рак. В дыме присутствуют радиоактивные вещества, полоний, свинец, висмут. Человек выкуривающий пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения в 500 рентген.

## Последствия курения

Лёгкие некурящего



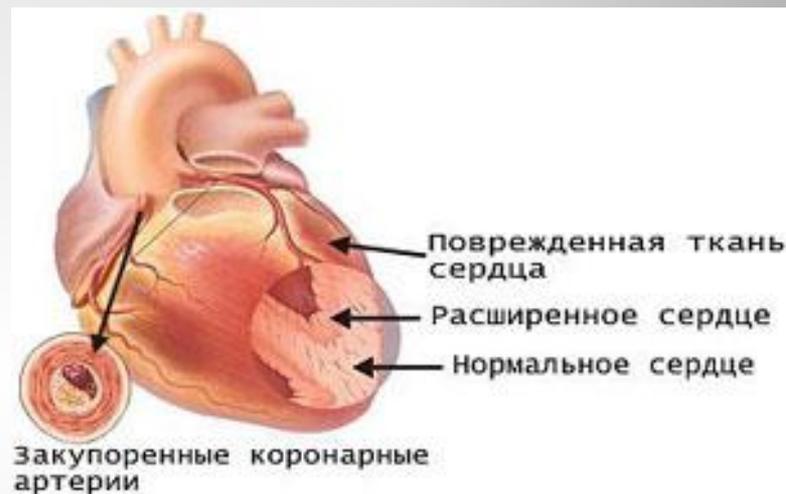
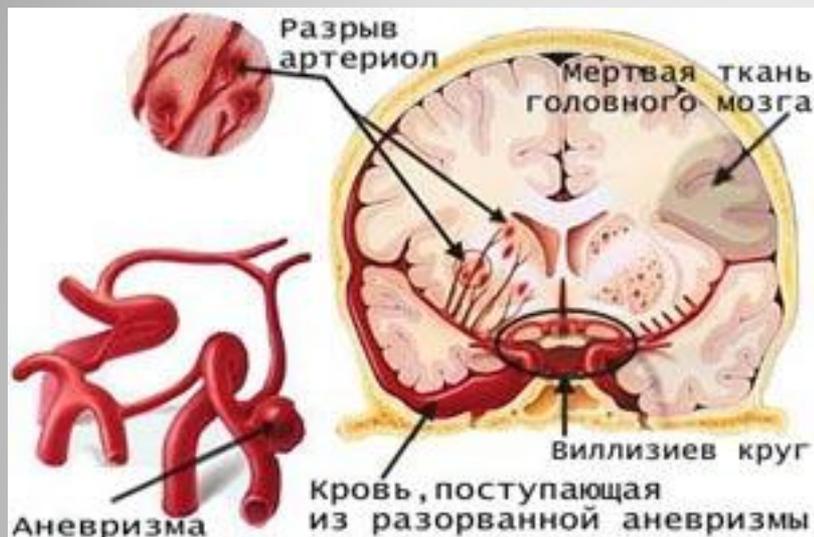
Лёгкие курящего



Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в легкие. В дыме содержится более 4 тыс. химикатов включая высокотоксичные и вещества вызывающие рак. Например формальдегид, бензол, мышьяк и прочие. Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание.

## Поражение мозга.

## Болезни сердца.



● Инсульт возникает тогда, когда кровеносный сосуд, доставляющий в головной мозг кислород, закупоривается тромбом или другими частицами. Тромбоз церебральных сосудов — самая частая причина инсульта. Тромбоз означает формирование тромба из крови и нарушение кровоснабжения головного мозга.

Курение — основная причина поражения коронарных артерий, что может приводить к инфаркту миокарда. У курильщиков повышен риск атеросклероза (закупорки артерий) и других изменений, поражающих сердечно-сосудистую систему. Курение само по себе повышает риск заболеваний коронарных артерий, а в сочетании с другими факторами эти заболевания становятся еще более вероятными.

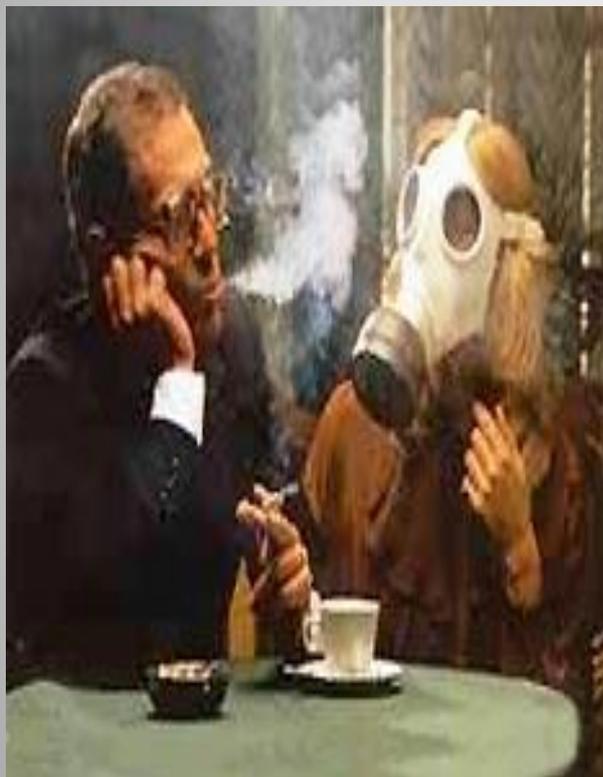
# Страдают дети



Для ребёнка жить в доме, где курят, очень вредно. У детей младшего возраста могут возникнуть проблемы с дыханием. Замечено также, что дети, родители которых курят, чаще страдают заболеваниями уха, горла и носа. Если ребёнок серьёзно болен, например, если у него астма, то ему категорически запрещено находиться в прокуренном помещении.

Маленькие дети только познают мир и поэтому очень любознательны. Они тянут в рот всё, что попадает им под руку. Табак, если его разжевать, может вызвать отравление. Малыш, нашедший в пепельнице окурков и проглотивший его, скорее всего, заболеет. Если же он обнаружит пачку сигарет и съест целую сигарету, то может умереть.

# Пассивное курение



## Пассивным курением

называют состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящих.

**Курильщик** наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие «курят».

# Положительный пример



У моих детей будет больше шансов вырасти здоровыми.



Я подам хороший пример своим детям.

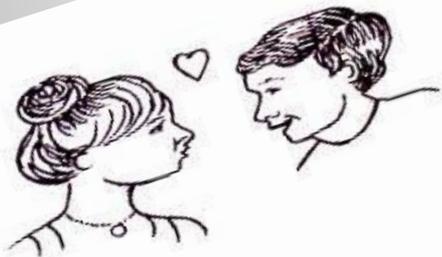
# Веские причины отказа от курения



Я избавлюсь от утреннего кашля, и мне станет легче дышать.



Мое кровяное давление нормализуется, и я получу шанс избежать сердечной недостаточности.



Мое дыхание станет свежим, и я буду лучше выглядеть.



Бросив курить, я сэкономлю деньги.

# Здоровый образ жизни школьников



# Мы любим спорт





# Сделайте правильный выбор !



▲ Сделай правильный выбор!

- ❖ Курильщик – сам себе могильщик.
- ❖ Кто курит табак – тот сам себе враг.

- ❖ Табак- уму не товарищ.
- ❖ Курить – здоровью вредить.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**