

«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 антиникотиновая 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 называли 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

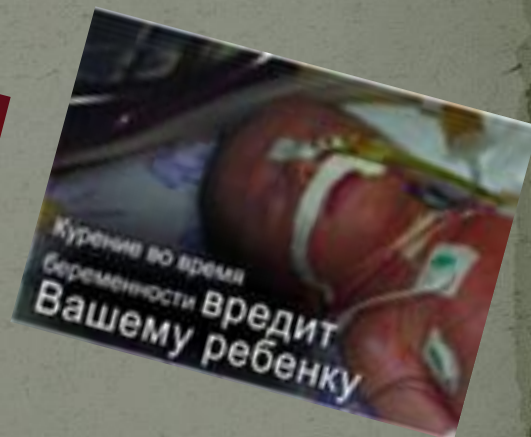
- * Страдает сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов.
- * Нарушается питание головного мозга
- * Ухудшается память, появляются частые головные боли.
- * Среди больных язвенной болезнью курильщики составляют-98 %.

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

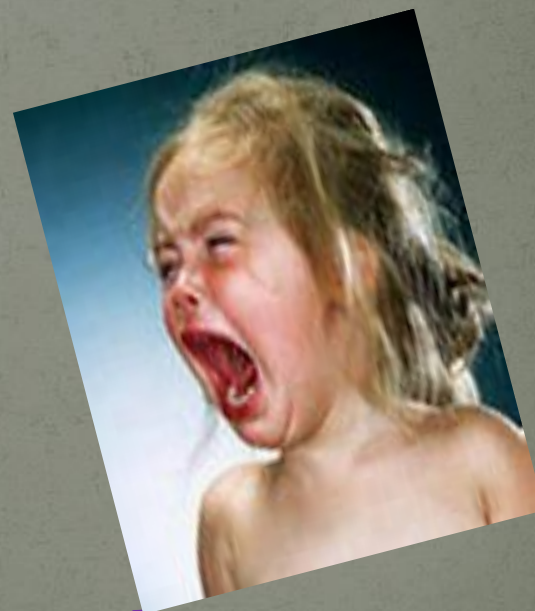
Лёгкие курильщика



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 накурённом 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

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 - предопухолевые изменения на слизистой рта

1-9 месяцев

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

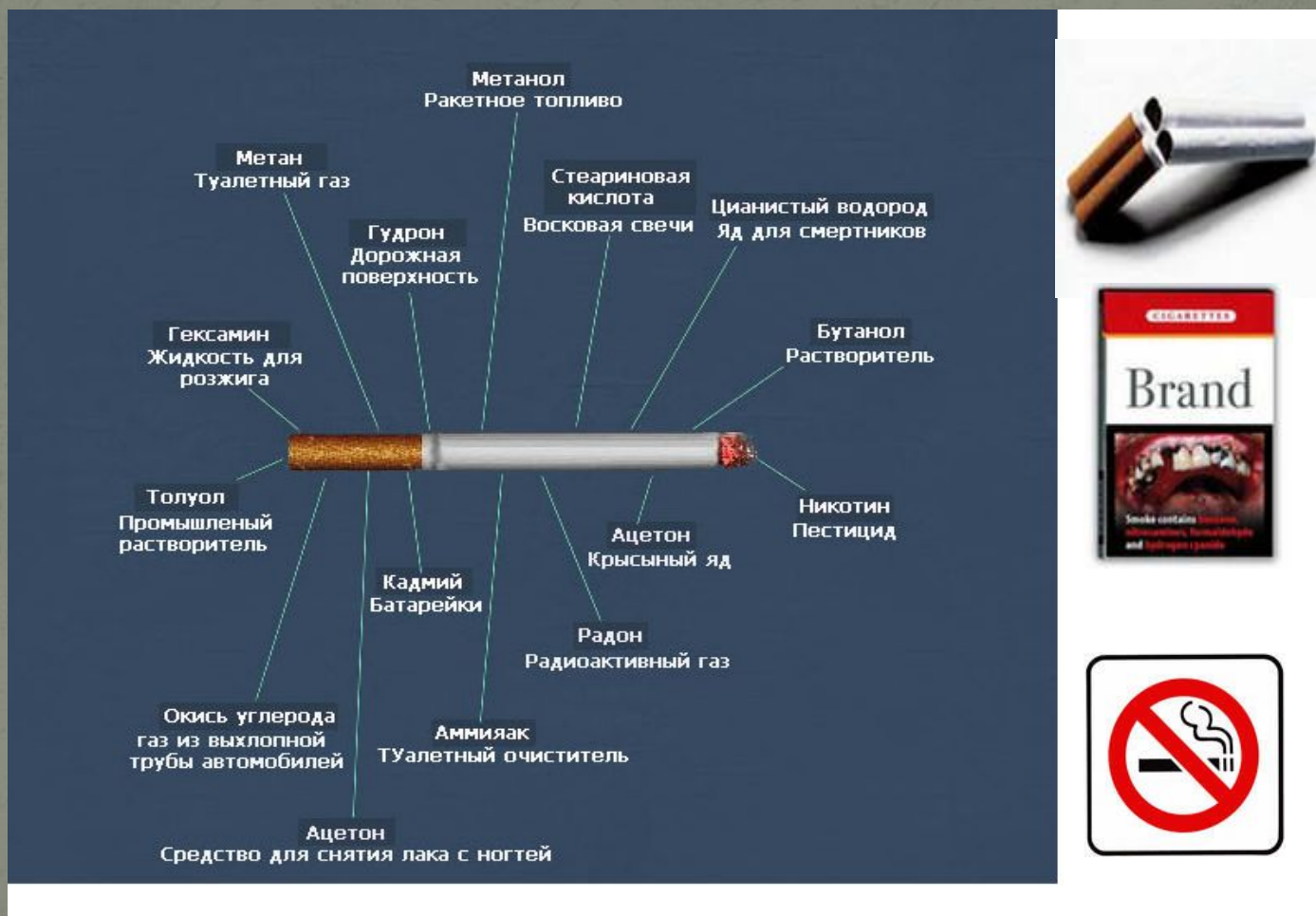
не продаются лицам моложе

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 биллионов папирос и сигарет. Общая масса окурков, бросааемых, 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
(11 WCTOH, USA)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ
!

Здоровья ВАМ!!!