



Курение вредит здоровью!!!

Проблема вреда курения в обществе становится более актуальной. Табак - это развивающаяся эпидемия. Люди, попадающие под зависимость, уже не могут жить полноценной жизнью. Остро встаёт проблема детского курения, ведь ребёнку сигареты наносят колоссальный вред, который в дальнейшем сильно отразится на здоровье.



15 ноября-Всемирный день без табака-более актуальная для нашей страны дата. Россия остается одной из самых курящих стран в мире. С каждым годом людей, подверженных этой вредной привычке, становится все больше. Общенациональное исследование «Подростковое курение в России» показало:



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ.



-Табак содержит губительные для организма вещества. Общее количество их около **2000**, а самым вредным из них является никотин. С курением связан ряд серьёзных заболеваний.

-Дыхательная система первой встречается с табачным дымом. Лёгкие сильно страдают от этого. Поэтому табачный дым способствует развитию заболевания лёгких, бронхит, бронхиальная астма, рак лёгких.



- Страшные последствия оказывает никотин и на **пищеварительную систему** человека. Более 80% курильщиков страдают заболеваниями желудка .

Посмотрим, к чему приводит курение:

- 1) В 90 случаях из 100 курение является причиной возникновения **рака легких!**
- 2) Вредная привычка курить может привести к **потере конечностей!**
- 3) Именно никотин становится в 80% причиной **инфаркта миокарда** в молодом возрасте!
- 4) Курение сужает просвет **кровеносных сосудов!**
- 5) Курящие гораздо чаще болеют **ОРЗ, бронхитом, эмфиземой легких!**
- 6) Курение вызывает **старение кожи**, делает ее сухой и морщинистой!
- 7) Болезни сердца, рак мочевого пузыря, злокачественные опухоли



Курение для детей беда!

-Привычка курить особенно опасна для детей и подростков. **Это задержка роста, общего развития, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств.** Школьники курильщики, как правило, отличаются **пониженными умственными способностями, слабо успевают, очень часто нарушают дисциплину.** У подростков никотин поражает в первую очередь ещё неокрепшее **нервную и сердечно-сосудистую системы.**

-"Пассивное" курение также имеет пагубное воздействие на растущий организм. Курящий человек отравляет других некурящих.

В 3 рассадника была посажена фасоль. Первый поливали обычной водой. Второй раствором никотина, а третий настоящим раствором фильтров от использованных сигарет.

И вот как проходил опыт

№ рассадника	Время всхожести семян фасоли	Наблюдения
1	8 дней	Развивались
2	3 дней	Завяли
3	Не взошли	Не взошли



Что дает отказ от курения:

- избавление от ежедневной интоксикации организма
- многократное уменьшение риска развития рака легкого, болезней сердца, сосудов.
- каждый год значительно реже заболевания гриппом
- избавление от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, дома
- сохранение денег на более важные расходы
- получение контроля над своей жизнью



