

Курить - здоровью вредить!

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

О. де Бальзак.

Минздрав предупреждает!

Курение опасно для вашего здоровья!

По данным министерства здравоохранения пульс курильщика в среднем 10-20 ударов в минуту, чаще пульса некурящего, то есть у него в 3 раза больше шансов заработать сердечный приступ. Курильщики в 2,5 чаще болеют простудными заболеваниями.

➤ **Курящие ежегодно выкуривают в атмосферу:**

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа

➤ **Смертельная доза никотина:**

1 мг на 1 кг массы тела

взрослого человека

50-70 мг для подростка

Никотин

Один из самых сильных ядов растительного происхождения.

Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибает от $1\frac{1}{4}$ капли никотина, собака - от $1\frac{1}{2}$ капли.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.

АММИАК

- ▶ Раздражает слизистые оболочки вызывая боли в желудке;
- ▶ Вызывает **удушье, головокружение**;
- ▶ Снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу**;

(Из **100 случаев** заболеваний туберкулеза - **95** приходится на курильщиков)

СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА

- **Легко проникает в кровь (снижает способность клеток воспринимать кислород);**
- **Первыми страдают нервные клетки;**
- **При большой дозе проявляется отравление: за сильнейшим возбуждением ЦНС наступает паралич, останавливается дыхание ,а затем и сердце.**

МЕТАНОЛ

очень ядовитое вещество, вызывающее тяжелое отравление, слепоту, смерть

Формальдегид

ядовитое вещество, вызывающее
боль в груди, кашель, бронхит, конъюнктивит, сильные отеки кожи...

СЕРОВОДОРОД

это токсическое вещество, вызывающее острую кислородную недостаточность, приводящую к поражению нервной системы.

АЦЕТАЛЬДЕГИД

это ядовитый пар раздражающий глаза, дыхательные пути, вызывающий удушье и головную боль.

РАДИОАКТИВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- ▶ *Изотопы полония являются первопричиной рака легких;*
- ▶ *Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в **3,5 раза** больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации.*

Радиоактивный свинец и висмут:

- ▶ *расстройство сна и аппетита;*
- ▶ *нарушение деятельности желудка и кишечника повышенная раздражительность;*
- ▶ *плохая успеваемость;*
- ▶ *отставание в физическом развитии.*

Из истории Христофор Колумб (1451 - 1506)



В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети - держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что "дикари" традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма.

Табак (*Nicotiana*)



**род однолетних
и многолетних
кустарников и
травянистых
растений
семейства
пасленовых**

Из истории

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушёных листьев "тобакко" и нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые "дикари", украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привёз оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово "никотин" - так называют основной компонент табака.

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настоев, экстрактов, пилюль и др.) часто вызывало тяжёлые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставляло правительства разных стран вести борьбу с курением. Применялись различные наказания, в ряде стран весьма жестокие.

В России в царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа или ушей.

- ▶ После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в специальном "Уложении" от 1649 года было велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено". Частных торговцев табаком повелевалось "пороть, ссылать в дальние города". Но в этой борьбе табак всё же оказался победителем



***Петр I
(1672-1725)***

**В России табак получил
широкое распространение
благодаря Петру I**

ПРОТИВ ТАБАКА

Старит кожу

Жёлтые зубы

Плохой запах из рта

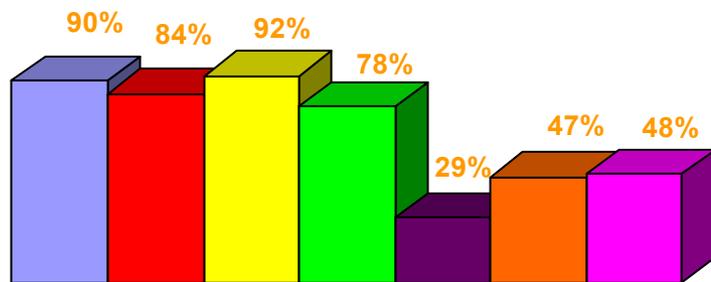
Голос хриплый, прокуренный

Склонность к простудным заболеваниям

Пальцы рук, ногти желтеют

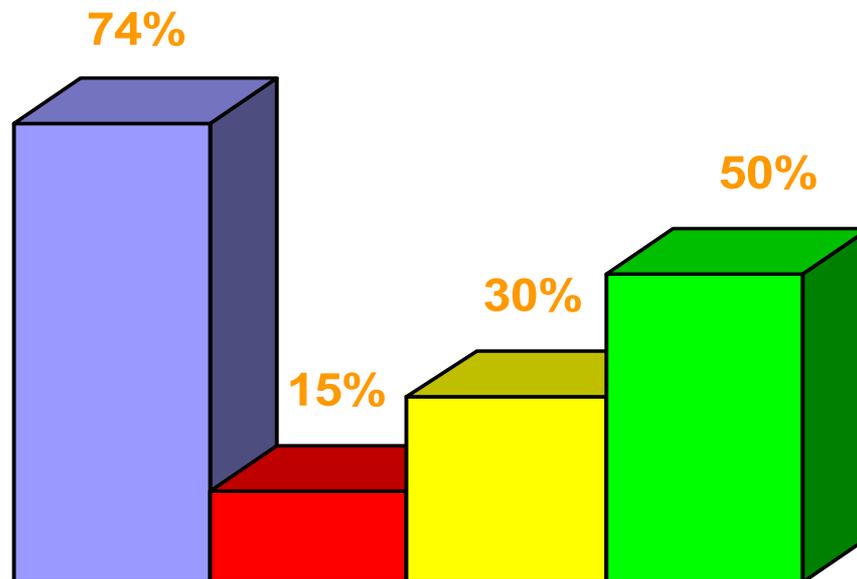
Замедляется рост

Рак лёгких, губ, горла, кожи



- Рак легких, трахеи и бронхов
- Рак гортани
- Рак ротовой полости
- Рак пищевода
- Рак поджелудочной железы
- Рак мочевого пузыря
- Рак почек

В России курят...



- мужчины в возрасте 30-35 лет
- женщины в возрасте 30-35 лет
- девушки
- юноши

**Курение вредит вашему
здоровью!**

**Никогда не
курите!**

- **Что надо делать подростку, чтобы не закурить**
- **Первое:** необходимо знать всю правду о табаке и курении
- **Второе:** нужно знать, что, несмотря на рекламу, фильмы и сериалы, в которых любимые герои могут курить, большинство подростков, молодых людей, взрослых и спортсменов не курят.
- **Третье:** займись физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами. От этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время; ты найдешь друзей, с которыми у тебя будут общие интересы, например, спорт.
- **Четвертое:** нужно знакомиться с новыми людьми и находить новых друзей, но при этом следует оставаться свободным и независимым от их давления. Не обязательно курить "за компанию" лишь потому, что твои друзья или другие люди курят. Так как курить тебе или не курить — это твой выбор, а не твоих друзей. Не они решают за тебя, а ты сам должен решать. Не курить — не означает быть слабым, не совсем взрослым или "белой вороной". **Не курить — означает сделать выбор в пользу здоровья.** Настоящие друзья должны это понимать и уважать твой выбор.
- **Пятое:** не трать деньги на "дым". Лучше сбереги их и потрать на что-нибудь интересное, например, на модную одежду, новую компьютерную игру.
- **Шестое:** не окажись в клетке под названием "табак". Курение — это клетка, куда легко попасть, но тяжело выбраться. И уже не ты, а сигарета руководит тобой. Помни, что никотин есть в любых сигаретах, сигарах и он вызывает зависимость.
- **Седьмое:** если ты уже начал время от времени курить или делаешь это постоянно, настало время бросать курить. В этом двойная польза: огромная польза для здоровья и ты сберегаешь много денег.
- **Всегда делай выбор в пользу здоровья!**

➤ Влияние табако-курения на физическую форму и занятия спортом

- Если увлекаешься спортом или занимаешься физкультурой и хочешь сохранить хорошую физическую форму на долгие годы, то обязательно надо знать, что:
 - никотин сужает кровеносные сосуды, вследствие чего увеличивается нагрузка на сердце;
 - у курильщиков возникает отдышка втрое чаще, чем у людей, которые не курят;
 - курение разрушает легкие;
 - курение снижает уровень кислорода в крови. Кислород особенно необходим для мышц, когда человек занимается спортом и когда необходимо преодолевать тяжелые физические нагрузки;
 - курильщики бегают медленнее. Пробежать длинную дистанцию за короткое время для них серьезная проблема.
- **Настоящие спортсмены не курят!**

➤ Что надо делать подростку, чтобы не употреблять алкогольные напитки

- **Первое:** необходимо знать всю правду про алкоголь
- **Второе:** займись физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами.
- **Третье:** если мучает жажда, выпей что-нибудь безалкогольное, даже если это будет стоить дороже, чем пиво. Помни: алкоголь выводит воду из организма, поэтому не может утолить жажду.
- **Четвертое:** Не пить алкогольные напитки — означает сделать выбор в пользу здоровья. Настоящие друзья должны это понимать и уважать твой выбор.
- **Пятое:** не трать деньги на пиво или другие алкогольные напитки. Лучше сохрани их и потрать на что-нибудь интересное,
- **Шестое:** не думай, что ты единственный, кто не хочет употреблять алкоголь. Таких людей много.
- **Всегда делай выбор в пользу здоровья!**

- ▶ **Как алкоголь влияет на физическую форму и занятие спортом**
- ▶ Если ты увлекаешься спортом и хочешь сохранить красивую физическую форму на долгие годы, тебе обязательно нужно знать, что в наших мышцах есть красные и белые волокна. Красные волокна мышц регулируют физическую выносливость человека. Белые волокна мышц регулируют то, как хорошо ты бегаешь и прыгаешь. Злоупотребление алкоголем разрушает и красные, и белые волокна мышц.
- ▶ Чем больше ты употребляешь алкоголя, тем менее выносливым и адаптированным к спортивным нагрузкам становятся твои мышцы, а, следовательно, и ты сам.
- ▶ И когда от чрезмерного употребления алкоголя разовьется повышенное артериальное давление, а мы знаем, что чем выше артериальное давление, тем больше нагрузка на кровеносные сосуды и сердце, то занятия спортом и вовсе придется прекратить, чтобы не ускорить развитие ишемической болезни сердца, а в последующем инфаркта миокарда или инсульта.
 - ▶ **Настоящие спортсмены не употребляют алкогольные напитки!**