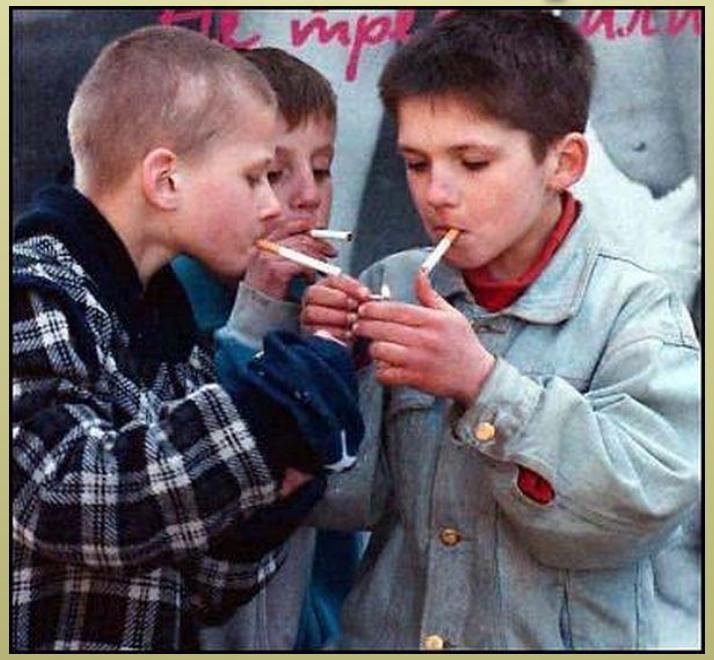
Курить – здоровью вредить



Белик Елена Сергеевна, учитель начальных классов МБОУ СОШ №87, г. Северска Томской области

Из истории

Европейцам долгое время было неизвестно о курении табака.
В Европу табак был ввезён из Америки.
Его завёз известный мореплаватель Христофор Колумб в 1496 году.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин

В России царь Михаил Фёдорович издал свод законов, в которых говорилось, что курильщиков табака следует наказывать шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. А торговцам табака «пороть ноздри», резать носы и ссылать в дальние города.

С приходом к власти Петра I был отменён запрет на курение. Люди постепенно пристрастились к курению.

Никотин

Один из самых сильных ядов растительного происхождения.

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

Кролик погибает от 1/4 капли никотина,

собака – от 1/2 капли.

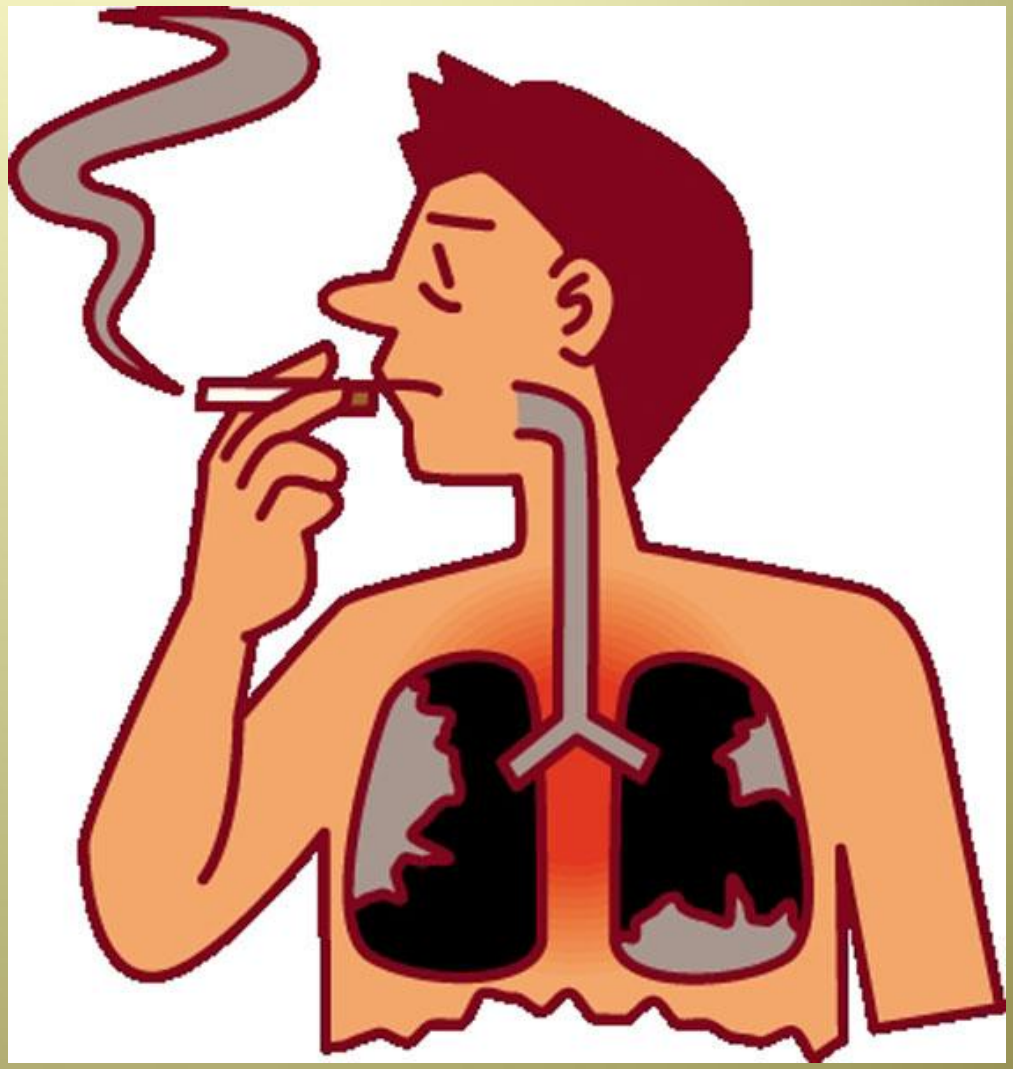
Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет.

Зубы некурящего человека

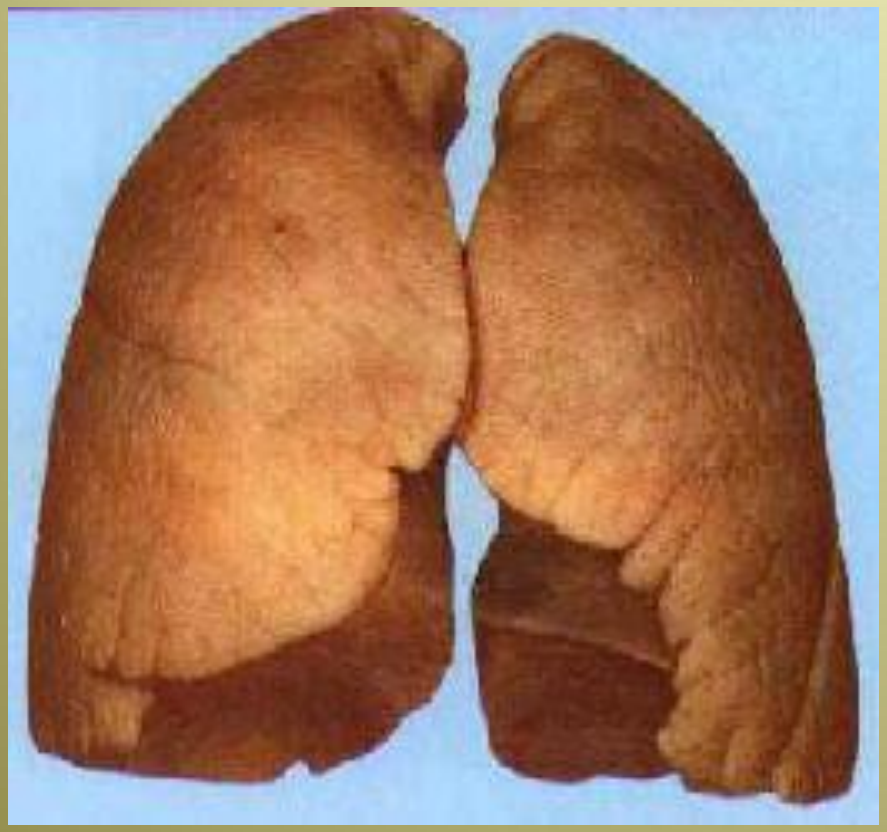
Так выглядят зубы курильщика

Больше всего от курения страдают легкие

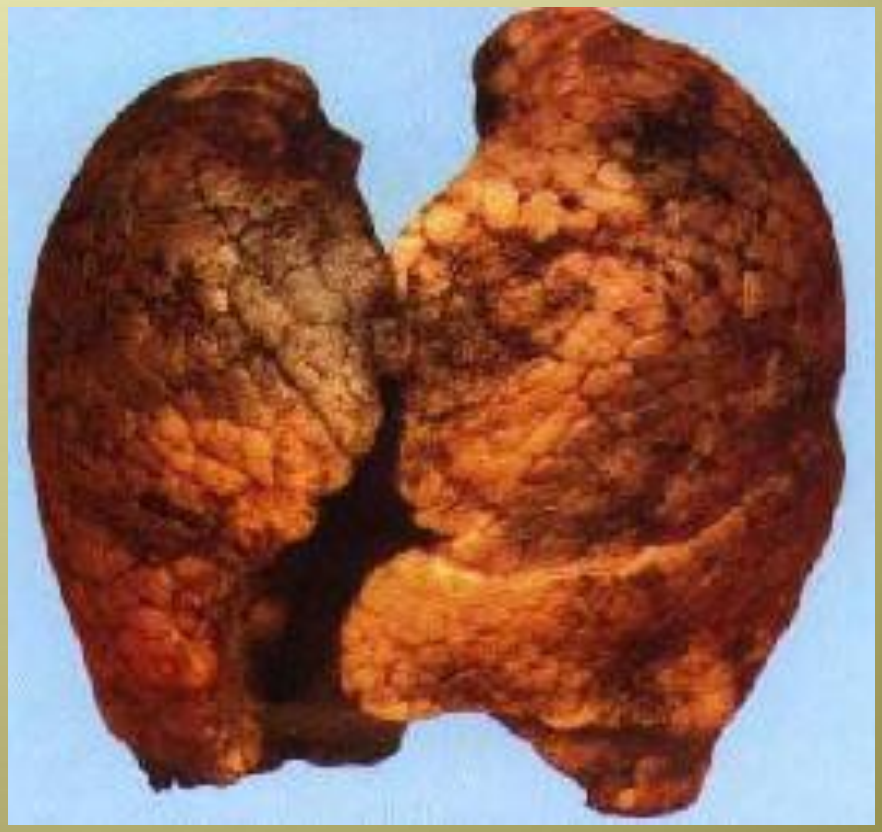
Курение ослабляет деятельность легких, в них поступает недостаточное количество кислорода.
Это приводит к заболеванию туберкулезом, тяжелым бронхитом, отсюда постоянный кашель, мокрота, одышка, сердцебиение.



Лёгкие здорового человека



Лёгкие курильщика



Причины, способствующие тому, что человек начинает курить:

- *Большое производство табачных изделий.*
- *Широкая торговля и реклама этих изделий.*
- *Простое любопытство, желание узнать, что такое курение.*
- *Подражание взрослым, желание выглядеть взрослым.*
- *У девушек курение связано с желанием нравиться противоположному полу.*
- *От нечего делать.*

Не начинайте курить !

- Занимайтесь физкультурой и спортом;

- Если предлагают курить – научитесь отказываться;

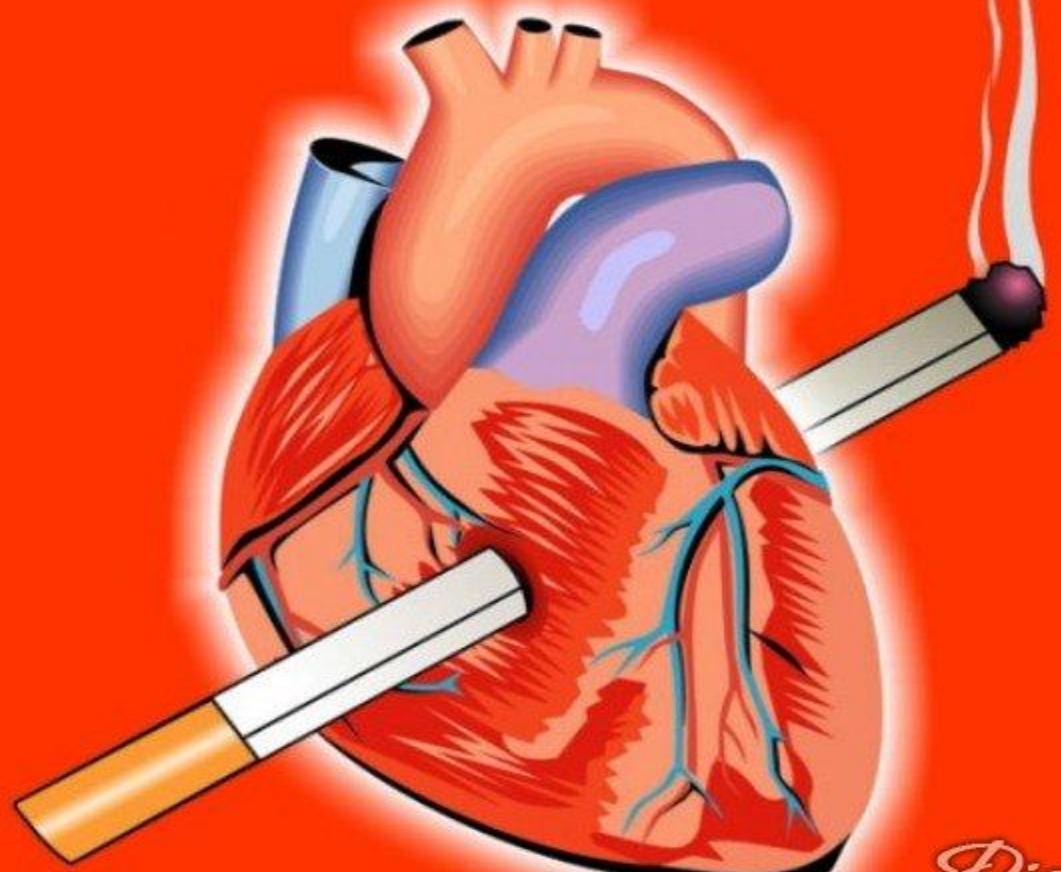
- Найдите себе интересное дело.

Занимайтесь спортом!

Скажи себе : «Нет!»

Найдите дело по душе!

НЕ прокури своё ЗДОРОВЬЕ!



Pion