

# **Курение – вред для здоровья!**



***Здоровье – это еще не  
все, но всё без здоровья  
– это ничто!***



# **Курение -вредная привычка человека!**

- **Привычка- поведение, образ действий, склонность, ставшие для человека в жизни обычными, постоянными.**
- **Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.**
- **Привычка, а затем – зависимость, т.е. болезнь!**

**Курение  
является  
самой  
распростране  
нной вредной  
привычкой.**

- **И самое  
страшное,  
что дети и  
подростки  
тоже  
начинают  
курить.**



# ***Как курение получило свое распространение?***



# ***Из истории***



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

# 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. Туземцы втягивали дым и пускали его наружу. Несчастные при этом нередко теряли сознание.



## «Табакко»

- Выяснилось что, дикари традиционно используют листья «табакко» для частого вдыхания дыма. По их словам они уже не могли жить без этого.



**Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин.**



● Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и несколько курильщиков. Быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.



# Европа



- Постепенно курение стало путешествовать по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило. Пока у «табакко» не появился могучий союзник.
- Молодой Петр I очаровался диковинной заморской затеей.

# Царь - Петр I

- Вместе с обязанностью брить бороды, носить иностранные камзолы и парики, российским подданным были навязаны и курительные трубки.
- Пример царя – закон для подданных.



# *Табачные фабрики*

- *При Петре I в России появились первые табачные фабрики.*



***Тогда еще не знали,  
насколько опасна эта  
привычка!  
Но сейчас все говорят о  
вреде табака***

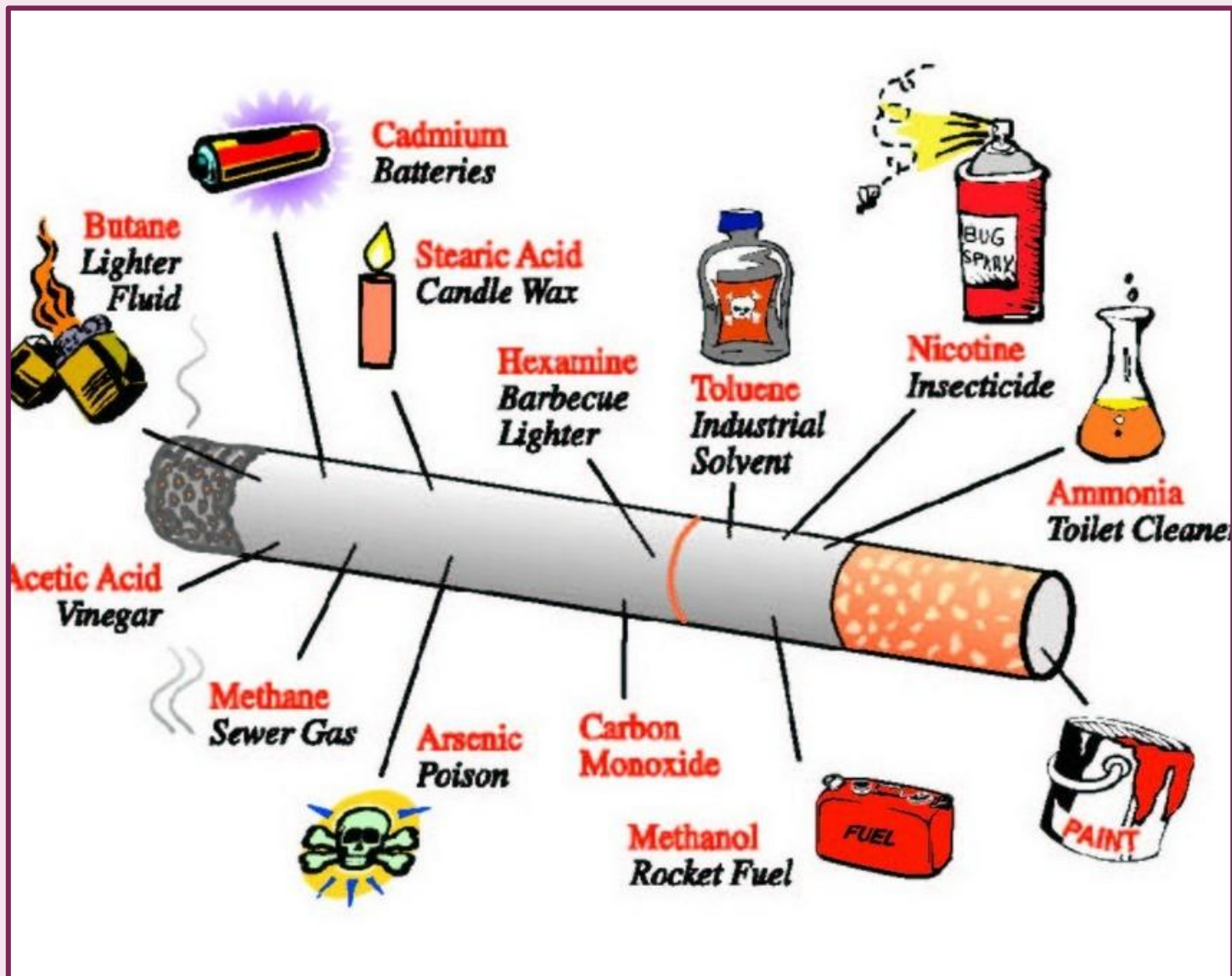


# ***Чем же вреден табачный дым и сигареты?***



# ● В дыме сигарет содержится более 30 отравляющих организм человека веществ:

- - никотин
- - аммиак
- - угарный газ
- - синильная кислота
- - пиридин
- - метанол
- - формальдегид
- радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы, деготь и другие.



**Никотин** – один из сильнейших растительных ядов, он обладает способностью накапливаться в организме. Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

# Сердце

- Курение затрудняет нормальную работу сердца.
- Оно делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше.
- У курящего человека сердце быстрее изнашивается чем у некурящего.



# Легкие

- *Курение загрязнет легкие.*



# Органы пищеварения

- Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.
- Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.



# Слуховой аппарат

- Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека.
- Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.



# Умственная деятельность

- Курение отрицательно влияет на умственную деятельность.
- Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5 - 6%.



# «Пассивное курение»

- *Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей.*
- *В медицине даже появился термин «пассивное курение».*
- *В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.*



# «Пассивное курение»



**Никотин, угарный газ, сенильная кислота, радиоактивный полоний накапливаются в любых органах и приводят к образованию рака.**



# ***Вред от курения!***

- *От курения становится хриплым голос.*
- *Чернеют и портятся зубы.*
- *Кожа приобретает землистый оттенок.*
- *Ухудшаются вкусовые ощущения.*
- *Идет неприятный запах изо рта.*



# **Запомни!**

- **Каждая выкуренная сигареты стоит курящему человеку 15 минут жизни.**
- **На 8-12 лет сокращается продолжительность жизни курильщика.**
- **У родителей, которые курят, могут родиться умственно отсталые дети или дети с какими-нибудь психическими отклонениями.**
- **Такие болезни, как туберкулез, рак легкого, рак тканей полости рта и зева встречаются в 20 раз чаще у тех, кто курит.**
- **«Пассивные» курильщики тоже получают свою дозу никотина.**
- **Сломанные конечности у курильщиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих.**

# Народные пословицы

- **Курильщик-сам себе могильщик!**
- **Табак-забава для дураков.**
- **Куриль - здоровью вредить.**



# Я не курю!



# ***Курение – медленное самоубийство!***





По данным Всемирной  
Организации  
Здравоохранения:  
Ежегодно от курения умирают

***3 миллиона человек***

**Курение убивает!**  
**Никогда не кури!**





**Презентацию выполнила:  
воспитатель ГПД  
ГБОУ НОШ № 992 г. Москва  
Юдина Наталья Николаевна**