

# «Проблема куреня – глобальная проблема человечества»

Подготовили:  
педагог – организатор  
Самохина Е.А.



21 ноября - День без табака



21 ноября 2019 года  
Международный день  
отказа то курения

# Статистика

- Одна сигарета отнимает у курильщика 8-14 минут жизни!
- Табачная смола оседает в легких, содержит канцерогены, вызывает более 30 раковых заболеваний!
- Пол-литра табачной смолы оседает в легких за год у курильщика, выкуривающего по пачке в день! 5 миллионов в мире детей страдают от астмы из-за пассивного курения! Каждый второй курильщик умрет от последствий курения!

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



*Pion*



# СКАЖИ «НЕТ» табакокурению!



**БУДЬ  
СИЛЬНЫМ -  
БРОСЬ  
СИГАРЕТУ!**

**ЗДОРОВЬЕ  
НАЦИИ  
В  
НАШИХ  
РУКАХ!**

**Курение** - это психологическое расстройство, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов, среди них - никотин, угарный газ, смолы.

**Никотин в чистом виде** - это яд нервнопаралитического действия, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.



## ЗАДУМАЙСЯ:

Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву воробья, птица погибает.

Капля никотина в аквариуме убивает всех рыб в нем.

Если заядлому курильщику поставить пиявку, то она очень скоро отваливается и погибает.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, к 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или 10 млн. смертей в год - а это больше, чем какая-либо другая отдельно взятая причина преждевременной смерти!



## ВАЖНО ЗНАТЬ:

Смертность от рака легкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих, курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее.

Мало того, что курение отнимет жизнь в прямом смысле этого слова, так ещё на сам процесс курения тратится огромное количество времени!

**Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщиков, но и на их ближайшем окружении:**

Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.

Более 60% женщин, страдающих раком легких, - жены курящих. Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности, как физической, так и умственной.

Из общего числа детей со злокачественными опухолями 60% - это пассивные курильщики.



## ПОМНИ:

Чтобы не подчиняться влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше держаться от нее в стороне, искать себе единомышленников и поддержку из числа некурящих!

**Легче один раз отказаться, чем потом бороться с зависимостью! Самое главное - быть верным себе!**

**НЕКУРЯЩИЕ  
РОДИТЕЛИ -  
НЕКУРЯЩИЕ  
ДЕТИ!**

**БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ  
- ЭТО  
МОДНО!**



**КУРИТЬ ЗАПРЕЩЕНО**









*Пусть не страдают  
больше люди в дыму  
горящих сигарет,  
Науку эту не забудем  
и скажем никотину*

*«**НЕТ!**»*