

Казачинская сельская библиотека-филиал

**МИНЗДРАВ  
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ  
ВАШЕМУ  
ЗДОРОВЬЮ!**



**Белый пепел пропавших душ**

2020 г.

# 31 мая - Всемирный день без табака



31 мая - Всемирный день борьбы с курением  
или день отказа от табакокурения. Он  
установлен Всемирной Организацией  
Здравоохранения  
в 1988 году.



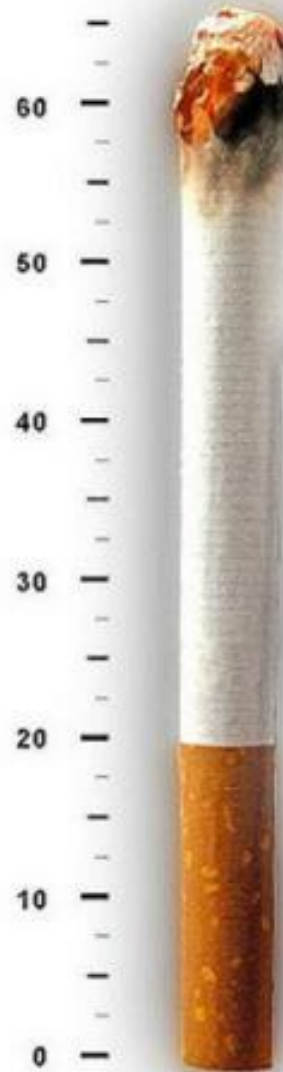
# Курение



**Курение** – это глобальная опасная вредная привычка, которая поработила миллионы людей по всему миру, что непосредственно связано с ее характером социального явления.

**Причин и мотивов** для ее возникновения якобы предостаточно у каждого из курильщиков.

Среди них наиболее опасны так называемые социальные мифы о курении – что оно способствует успокоению нервов, расслаблению и стимуляции работы головного мозга.



Как  
долго  
ТЫ  
будешь  
жить?



# Курение

- О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно появятся у него через 10-20 лет. Известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно придется расплачиваться своим здоровьем.
- Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

# **Курение- наркомания!**



- *Курение – это наркомания! Хронический курильщик с большим трудом может отделаться от своей вреднейшей привычки! Ради своего собственного здоровья – не начинайте курить! Последствия курения губительны и необратимы! Помните об этом!*
- *Ну а закончить, хотелось бы словами Георгия Александрова (государственный деятель, учёный-философ)*
- ***«Я никогда не курил, потому что всегда был умным.»***

**«Бросить курить легче сегодня, чем завтра».**  
**Народная мудрость**

# ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

## 5 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ



### ЧТОБЫ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

В год курильщик тратит на сигареты 15 дней своей жизни и более 35 тысяч рублей



### ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РИСКА ДЛЯ ЖИЗНИ

Опасно курить на ходу, за рулем, дома – все это отвлекает внимание и приводит к непредвиденным проблемам



### ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ

– список заболеваний, к которым может привести курение, насчитывает более 15 пунктов, и лишь малая часть из них – лечится



### ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ

Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей и кожи, увеличивает число морщин и приводит к синдрому «лицо курильщика»



### ЧТОБЫ СПАСТИ ТЕХ, КТО ВАС ОКРУЖАЕТ

600 000 человек в мире ежегодно умирают от болезней, вызванных последствиями пассивного курения

# КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



# ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

- Курение вредно для здоровья
- На сигареты тратится очень много денег
- Курение может привести к конфликтам с некурящими людьми, к конфликтам со взрослыми
- Курение является частой причиной пожаров, в результате которых гибнут ни в чем не повинные люди
- Одежда и волосы курильщика плохо пахнут
- Курение и спорт несовместимы





Через 2-3 минуты после вдыхания дыма никотин проникает внутрь клеток головного мозга и ненадолго повышает их активность.



Со временем курение превращается в привычку.

# Вред пассивного курения



Что касается вреда курения для здоровья, 48% пассивных курильщиков жаловались на раздражение глаз, 35% — на раздражение слизистой оболочки носа, наступающее вследствие пассивного курения, 30% — на кашель, сухость в горле и чиханье, около 5% — на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% — на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний. Еще 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.

# Вред курения

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу.



# Курить – здоровью вредить!

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,  
1 пачка сигарет – на 5 ч.,  
тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,  
кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,  
кто курит 20 лет – 5 лет,  
кто курит 40 лет – 10 лет.

Курящие ежегодно “выкуривают” в атмосферу:  
720 т синильной кислоты (яд!)  
384000 т аммиака  
108000 т никотина  
600000 т дёгтя  
550000 т угарного газа



НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ  
0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ  
0,000001 гр – ЛЯГУШКУ  
0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА



В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%. Многие считают курение привычкой. Курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости.

**Хочешь жить, бросай курить!**

# Вред курения для подростков

Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:

- Во-первых, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.
- Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).
- В-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, **подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.**



# Курение - вред здоровью...

Все знают о пагубном влиянии курения на здоровье человека, но ежегодно число курильщиков на нашей Земле неуклонно растёт. Число людей, зависящих от никотина во всём мире уже более 1,5 миллиардов.



Каждый год от болезней, вызванных курением, умирают около 5 миллионов человек. В России по данным Минздрава ежегодно обрываются жизни более 260 тысяч курильщиков. А сколько курящих становятся инвалидами?

# Последствия курения

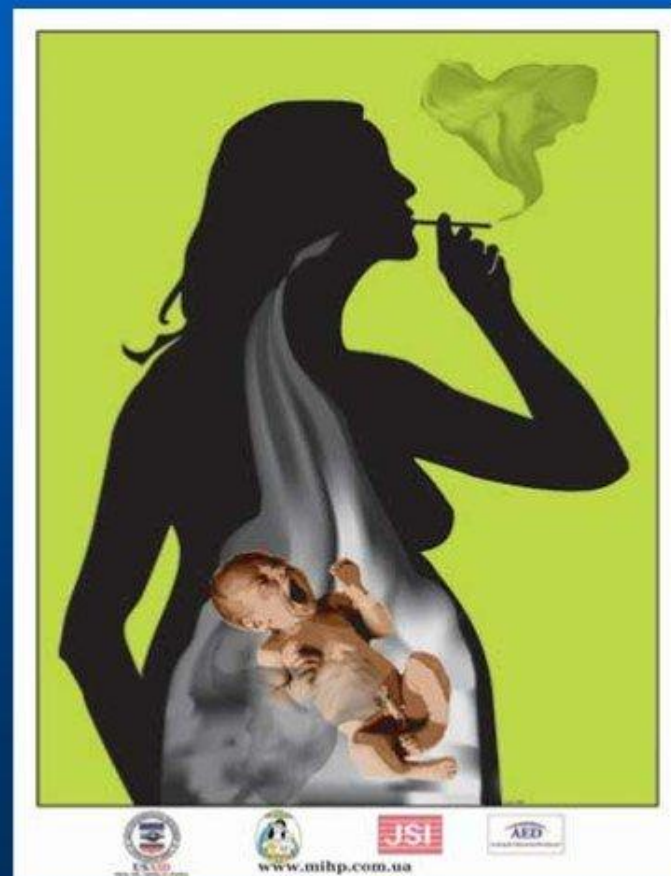
- кожная парестезия
- гангрена ног
- нарушается слух, зрение
- появляется язва желудка
- различные формы рака
- полового бессилия у мужчин
- бездетность у курящих женщин

S@wuN против!



СМЕРТЬ В 60 ЛЕТ	- 60 лет
РАК	- 50 лет
ИМПОТЕНЦИЯ	- 40 лет
ЯЗВА	- 30 лет
ЗУБНОЙ НАЛЁТ	- 20 лет
ЗАВИСИМОСТЬ	- 15 лет
	- первая

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

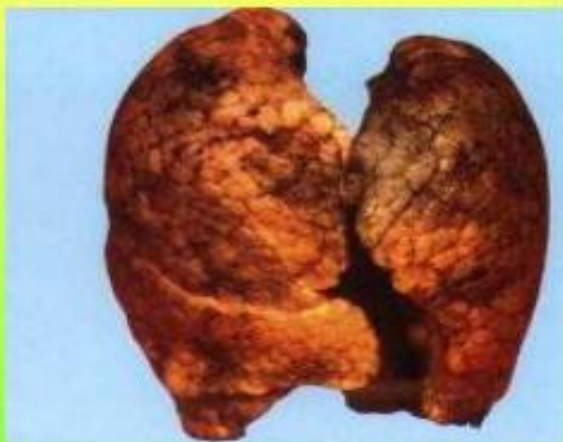


# Органы курящих людей

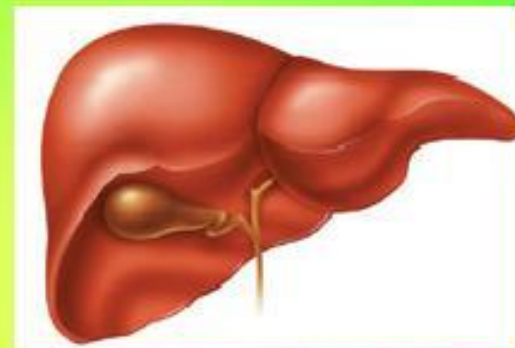
**Зубы**



**Лёгкие**



**Печень**





# Народные пословицы.

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



# ПОМНИТЕ!

## Курение вредит Вашему здоровью!

### Мышьяк

Мышьяк и все его соединения крайне ядовиты.  
Смертельная доза мышьяка 50-170 мг.

### Метан

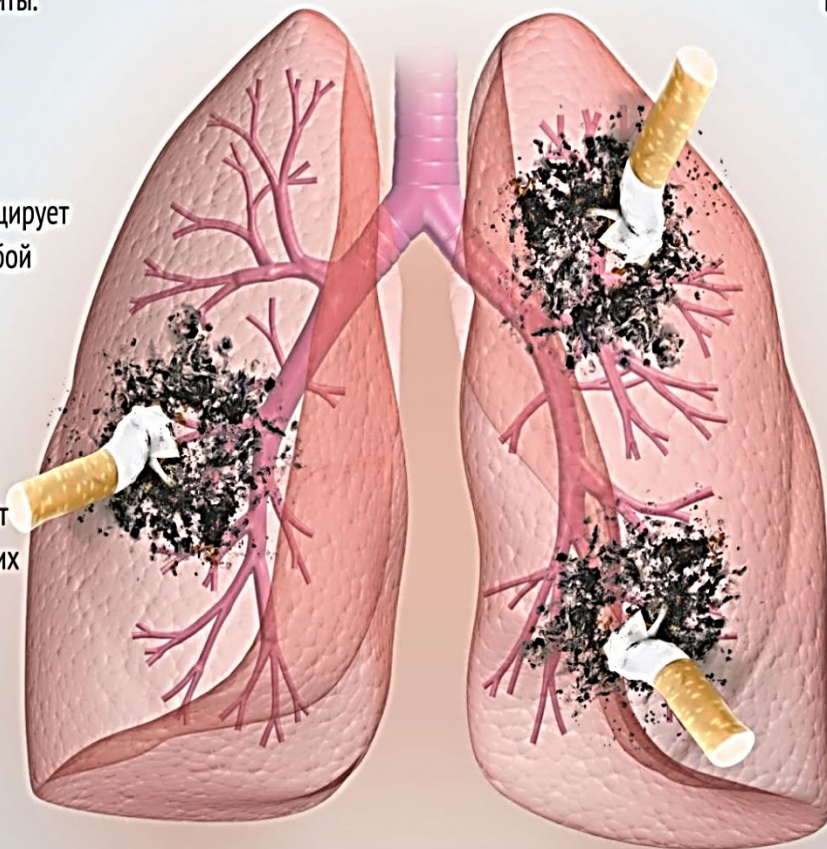
Газ без цвета и запаха. Не ядовит, но провоцирует развитие болезней лёгких, т.к. замещает собой кислород необходимый для дыхания.

### Клей

Растворители которые составляют основу современных клеев, при сгорании выделяют множество летучих веществ представляющих огромную опасность для здоровья. Фенолы, альдегиды, ацетон и прочие вещества, обладают выраженным канцерогенным и токсическим эффектом.

### Кадмий

Соединения кадмия ядовиты.  
Особенно опасным случаем, является вдыхание паров его оксида (CdO).  
Вдыхание в течении одной минуты воздуха, с содержанием в нём  $2,5 \text{ г/м}^3$  окиси кадмия, или 30 секунд при концентрации  $5 \text{ г/м}^3$ . – СМЕРТЕЛЬНО!!!



### Гексамин

Его применение в больших дозах может вызвать раздражение желудка или мочевого пузыря.

### Метанол

Метанол – яд, действующий на нервную и сосудистую системы. Прием внутрь 5–10 мг. метанола приводит к тяжёлому отравлению, а 30 граммов и более – к смерти.

### Никотин

Никотин чрезвычайно токсичен для насекомых и теплокровных животных. Действует как нейротоксин, вызывая паралич нервной системы (остановка дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть).  
Средняя летальная доза для человека  $0,5\text{-}1\text{мг/кг}$ .

### Бумага

Современные сорта бумаги отбеливаются хлором, и красятся красками содержащими тяжёлые металлы.  
Вдыхание дыма, от горения такой бумаги, приводит к накоплению тяжёлых металлов в организме, что в перспективе может вызвать серьёзное отравление.

# **Вывод:**

- ***Курить – вредно для здоровья.***
- ***Лучше никогда не начинать курить – это пагубное занятие.***
- ***Все люди должны вести борьбу за здоровый образ жизни.***

# Мои аргументы против курения



- Я хочу быть здоровым.
- Курение разрушает организм.
- Нет сигарет, которые не приносят вреда.
- Курение приводит к различным болезням.
- Сейчас "мода" на курение в большинстве стран прошла

Курение вредит вашему  
здоровью!

Никогда не  
курите!





**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИЕ!**

Презентацию выполнила  
ведущий библиотекарь-заведующая  
Казачинской сельской библиотеки  
Назарова Г.Н.