

МКУК «Новощербиновская сельская библиотека»
Новощербиновского сельского поселения
Щербиновского района

МИР БЕЗ НИКОТИНА

31 мая Всемирный день без табака



ст. Новощербиновская
2021 г.

Почему подростки начинают курить?

- желание быть похожим на взрослых
- любопытство
- предлагают (заставляют) взрослые ребята
- скука
- за компанию
- чтобы похудеть
- престиж
- так как курят члены семьи



Горящая сигарета – это химическая фабрика

В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900°С.

Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную смесь многих ядовитых веществ.



В результате курения образуются токсичные вещества

Табачный дым содержит 4000 химических веществ



Никотин — сильный яд, один из самых опасных ядов растительного происхождения. Приводит к привыканию. Затрудняет доставку кислорода к мышцам и сердцу. Учащает сердцебиение и пульс. Отравляет клетки мозга. При курении всасывается в организм, в малых дозах вызывает возбуждение ЦНС, а в больших дозах — вызывает паралич (остановку дыхания, остановку сердца).

Никотин — это наркотик.

По словам учёных, половина курильщиков хочет бросить курить, но не может. Они попадают в зависимость от никотина.



Как действует табак на организм?



В лёгких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани лёгкого.

Табачный деготь обволакивает легкие, скапливается внутри. Легкие каменеют.



При курении

**учащается пульс, повышается кровяное давление,
увеличивается нагрузка на сердце.**



Выводы

- ☺ Курение наносит серьезный вред здоровью человека, сокращает жизнь.
- ☺ Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.
- ☺ Сигаретный дым опасен для здоровья не только для курящих, но и дышащих этим дымом.
- ☺ Уничтожается красота человека, особенно женщины.
- ☺ Никотин забирает свободу, делает человека своим рабом.



Здоровье – самое дорогое, что есть у человека

Получен от природы дар,
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз -
Здоровье. Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.

