

муниципальное казённое учреждение культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского сельского поселения
Щербиновского района

Час размышлений
«Будьте здоровы!
Поговорим о вреде
курения»

С.Екатериновка

Табачный дым = радиация

По токсичности **радиоактивные изотопы** табачного дыма превышает никотин.

Человек, выкуривающий **пачку сигарет в день,** получает дозу радиации, в 3,5 раза большую, чем биологически допустимая.

20 сигарет (пачка) в день дают такую же дозу радиации, как **200 рентгеновских снимков.**

Радиоактивные изотопы имеют коварное свойство накапливаться в организме, в связи с чем **радиоактивный фон организма курящего в 30 раз выше, чем у некурящего.**

Курение – одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты.

Ежегодно
от связанных с курением болезней умирают
более 5 миллионов человек.
Каждые восемь секунд в мире преждевременно
умирает курильщик.



Рак лёгких

Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком лёгкого.

Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена.

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

Курящий наносит большой вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. Человек, который находится в течение часа в сильно накурённом помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший четыре сигареты. Пассивный курильщик вдыхает 70 % гадостей.

В результате курения образуются токсичные вещества. Табачный дым содержит 4000 химических веществ

При курении происходит сухая перегонка табака, в результате образуются токсичные вещества. Свыше 200 из них опасны для организма. Вредные вещества: никотин, эфирные масла, окись углерода (угарный газ), углекислый газ, аммиак, табачный деготь, полоний-510 (он излучает гамма-лучи, в моче курящих его в 6 раз больше, чем у некурящих), свинец, висмут, мышьяк, калий, а также масляная, уксусная, муравьиная, валериановая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и пр.

Давайте вести здоровый образ жизни!

