

Выбери здоровый образ жизни

Куря ты разрушаешь экологию планеты!
Сигаретный дым загрязняет воздух,
которым мы дышим!

А для изготовления сигарет
и сигаретных пачек
вырубается все
больше и больше
деревьев!



Каждая
сигарета сокращает
твою жизнь на 5,5 минут.

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

Говорят дети

Курить нельзя.
Можно заболеть.
Если куришь дым попадет
в нос, рот, голову.
Соня

Мама на папу ругается,
ему курить нельзя.
Саша

Курить плохо.
Заболит голова.
Маша

От дыма можно завануть.
Нельзя курить.
Маша

Мой папа курит,
а я не буду.
Вадим

Мой папа курит на улице
сигаретку, потом затаптывает
и заходит домой.
Дым не заходит к нам.
Таня

Дым идет вокруг.
Закашляешься и умрешь.
Мой дед курит, а потом
долго кашляет.
Прохор



Не курите рядом с нами.



УЧЕНИКИ 5Б КЛАССА
МАОУ ШКОЛЫ №58

Ноябрь, 2018

Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами курения других людей. Как правило, происходит в закрытом помещении, но может быть и на улице

Табакокурение является одной из главных причин преждевременной смерти людей во всем мире. Табачный дым содержит около 4 000 химических веществ, из них более 40 видов соединений вызывают злокачественные опухоли. Причем сигаретный дым убивает не только активных курильщиков, но и пассивно курящих людей.

Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, инвалидности и смерти человека.

Больше всего вреда получают некурящие люди – члены семьи, соседи или коллеги по работе.

Пассивное курение - вдыхание некурящими людьми дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками, вредно, как и обычное курение, т.к. вдыхается тот же состав дыма. Опасность исходит оттого, что удалиться от источника дыма бывает трудно или невозможно, особенно если находишься в замкнутом пространстве или с плохой вентиляцией.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПАССИВНОГО ВДЫХАНИЯ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Немедленные – мы можем их почувствовать, увидеть, испытать на себе незамедлительно – сразу после или во время того, как возле нас курят:

- раздражение глаз, носоглотки, бронхолегочной системы;
- сухость во рту;
- головная боль, головокружение;
- приступ тошноты;
- нагрузка на сердечно-сосудистую систему (что может провоцировать обострение существующих сердечно-сосудистых заболеваний);
- аллергические реакции.

Некоторые из этих последствий вдыхания вторичного дыма могут сохраняться в течение суток и дольше, даже если человек совсем недолго вдыхал табачный дым курильщика.

Отсроченные – которые появляются через длительный промежуток времени:

- депрессии;
- заболевания уха, горла и носа;
- сердечно-сосудистые заболевания: аритмия, атеросклероз, ишемическая болезнь сосудов сердца, мозга, нижних конечностей и пр.;
- заболевания дыхательной системы (астма, бронхиты);
- аллергия;
- нарушения умственной деятельности и слабоумие;
- рак легких, молочной железы, почек;

ВРЕД ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Самое страшное воздействие вторичный дым оказывает на детей.

Если оба родителя курят дома -

- в организме ребенка обнаруживаются составляющие вещества табачного дыма;
- токсические соединения табачного дыма могут спровоцировать кашель, одышку или приступ астмы;
- ребенок часто болеет ОРЗ, простудными заболеваниями, отитами, бронхитами и пневмониями с тяжелым течением и высокой вероятностью осложнений;
- в будущем у ребенка возникают трудности в обучении, задержка развития и другие неврологические осложнения.

Пассивным «курильщиком» ребенок может стать еще и до рождения, если будущая мать курит или вдыхает табачный дым. Внутриутробное курение – «табачный синдром плода» – заканчивается трагично: задержка роста плода, низкий вес при рождении, преждевременные роды, мертворожденные дети и дети с пороками развития, несовместимыми с жизнью.

Почти в половине случаев именно курение матери становится причиной синдрома внезапной смерти младенца. А пассивное курение уже родившегося малыша может вызвать внезапную детскую смерть.