

Думайте сами,
решайте сами
— курить или
не курить...



О вреде курения

*Яд опасный проникает
С дымом в лёгкие твои,
Он здоровье поедает,
Сокращая жизни дни.*

*Пропаганда превозносит
Сигареты до небес,
И никто себя не спросит:
"А зачем нам этот бес?"*

*В жизни ветреной хватает
И без этого услад,
Но народ не понимает,
И курить он снова рад!*

*А курильщик был бы рад
Позабить свою привычку,
Но коварен горький яд -
Он нашёл для нас отмычку!*



Больная ткань легкого





Цель проекта

1. Предотвратить, или по крайней мере отсрочить начало курения среди молодых людей путем развития умения принимать осознанные решения, сопротивляться давлению, видеть преимущества некурения.
2. Создать у подростка позитивный опыт здорового образа жизни.

- Россия заняла третье место в мире по количеству выкуриваемых сигарет, передает РИА Новости со ссылкой на организацию "Акция против курения" (Tobacco-FreeKids).
- Всего же в мире ежедневно выкуривается свыше 15 миллиардов сигарет.



Жители Земли выкуривают миллиард сигарет за день

- В первую пятерку потребителей сигарет входят такие страны, как Китай, Соединенные Штаты Америки, Россия, Япония и Индонезия. Самое большое количество сигарет в мире - более чем 30 % - потребляет Китай, где курит почти 70 % мужчин.
- В год каждый житель Китая выкуривает 1771 сигарету, США - 1886 сигарет, России - 2792 сигареты, Японии - 2920 сигарет, Индонезии - 1122 сигареты.

История табака в мире

Первые изображения курильщиков табака, найденные в древних храмах Центральной Америки, датируются 1000 годом до нашей эры. Табак был в большом почете у местных лекарей: ему приписывались целебные свойства, и листья табака применялись как болеутоляющее.



Использование табака вошло и в религиозные ритуалы древних цивилизаций Америки: их участники верили в то, что вдыхание табачного дыма помогает общаться им с богами. В этот период развились два способа курения табака: в Северной Америке стали популярными трубки, тогда как в Южной Америке большее распространение получило курение сигар, скрученных из цельных табачных листьев

ИСТОРИЯ ТАБАКА В РОССИИ

Впервые табак появился в России при Иване Грозном. Его завозили английские купцы и в багаже наемных офицеров, интервентов и казаков во времена смуты. Курение на короткое время приобрело популярность в среде знати.



При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету, контрабандный товар сжигают, его потребители и торговцы подвергаются штрафам и телесным наказаниям.

Еще жестче стали относиться к табаку после Московского по 1634 году, причиной которого посчитали курение. Вышедши вскоре царский указ гласил: "чтоб нигде русские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и табаком не торговали". За ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся "урезанием" носа.



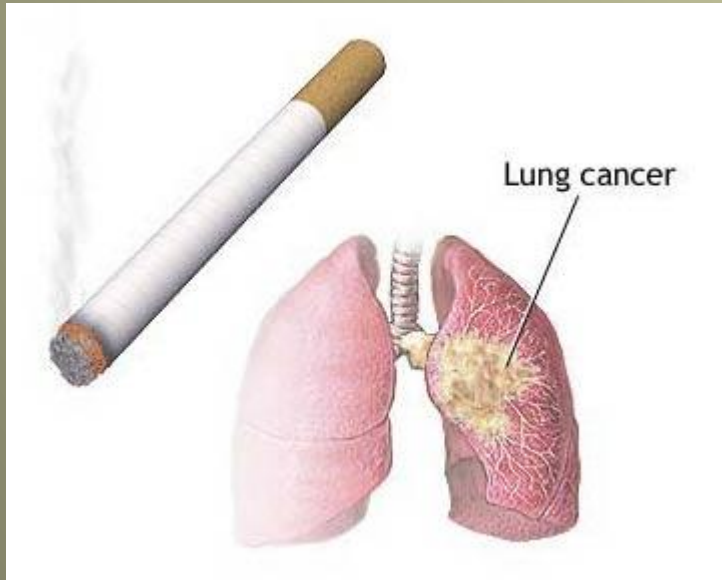
Какое воздействие на организм оказывает курение?

Никотин, деготь, смолы, синильная кислота – вот некоторые из ядов, проникающие в организм курильщика. При курении эти вещества проходят в легкие и разносятся оттуда по всему организму. Они также растворяются в слюне, что приводит к их попаданию в желудок.

Бензопирен и деготь могут вызвать рак легких, который у курильщиков встречается в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Никотин в больших дозах смертелен. Смертельная доза – 1 пачка сигарет, выкуренная за раз. Не стремитесь проверить этот опыт – все попытки кончаются плачевно. Никотин вызывает раздражение слизистых оболочек у человека, что способствует воспалительным реакциям организма. Курильщики более подвержены простудным заболеваниям, у них снижен иммунитет.

Дыхательная система



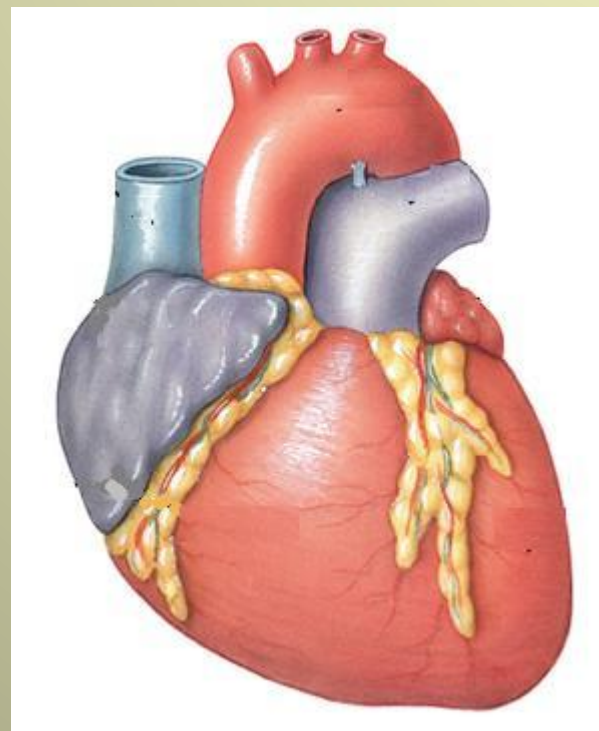
Дыхательная система является первой жертвой табака. Ведь в табачном дыме содержится более 3 тысяч компонентов: углекислый газ, угарный газ, свинец, висмут, сероводород, эфирные масла, азот и др.

Эти вещества раздражают слизистую оболочку, снижают активность мерцательного эпителия, а значит ослабляется функция дыхательной системы.

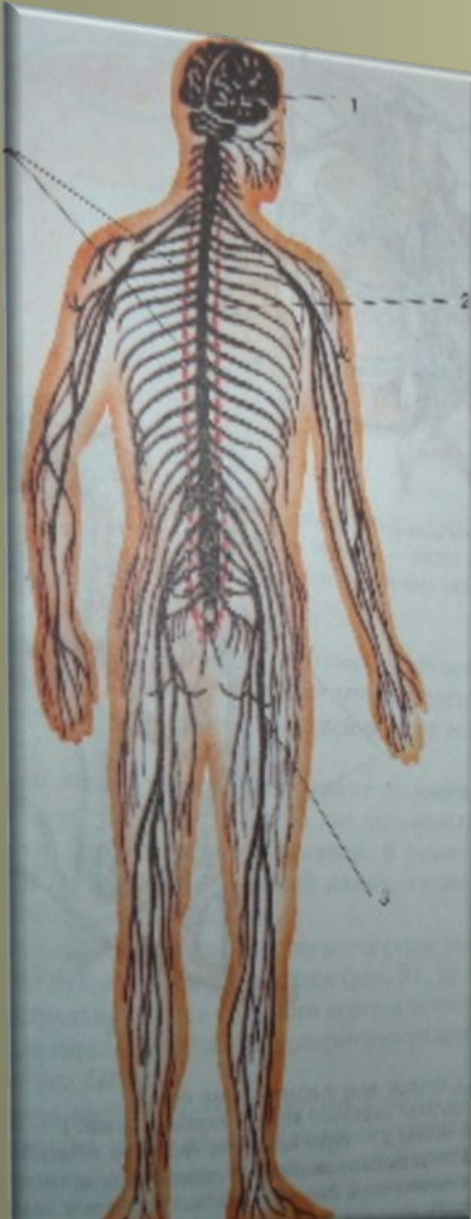
По статистике разных стран курящие заболевают раком легких в 10-20 раз чаще некурящих, раком горла в 6-10 раз. Каждый третий уходящий из жизни – жертва табака.

Сердечно-сосудистая система

Отрицательно действует табак и на сердечно-сосудистую систему. После вдыхания никотина через 10 секунд в капиллярах замедляется течение крови, сосуды находятся в состоянии спазма и поэтому кислород и питательные вещества к тканям поступают медленнее. Особое влияние оказывают эфирные масла, они вызывают отравление и ослабляется деятельность сердца



Нервная система



Сразу после попадания вредных продуктов курения учащается пульс, нарушается точность движений и координация. Нервы работают неправильно, человек плохо мыслит, ухудшается память, сообразительность, внимание.

Окружающая среда

Окружающая среда очень остро чувствует вред табака. Во ней ежегодно накапливается 2520 тыс. тонн окурков, 384 тыс. тонн аммиака, 108 тыс. тонн никотина, 600 тыс. тонн дегтя и более 550 тыс. тонн угарного газа. Окружающая среда буквально дышит выхлопными газами курящих.





Как поступить?

Последствия курения становятся очевидными далеко не сразу.

Когда болезни проявляются, то устранить их или хотя бы ослабить нелегко, а порой и невозможно. Так, риск заболеть раком легких возрастает прямо пропорционально количеству ежедневно выкуриваемых сигарет и стажу курильщика.

Следовательно, риск существенно возрастает для тех, кто пристрастился к пагубной привычке в молодости.

Как поступить, если вы наконец одумались и вспомнили о своем здоровье? Для начала бросающему курить следует определить, сколько сигарет он выкуривает в день, и уменьшать дневную норму на одну сигарету. Таким образом, уменьшается никотиновая зависимость.

Следует помнить, что применение пластырей или жевательной резинки, содержащей никотин, снижает риск развития раковых заболеваний, но в этом случае никотин все равно попадает в кровь и наносит ущерб. Так что решайте сами: бросать курить сейчас или стать заядлым курильщиком и дожидаться болезней.

Счастье быть здоровым

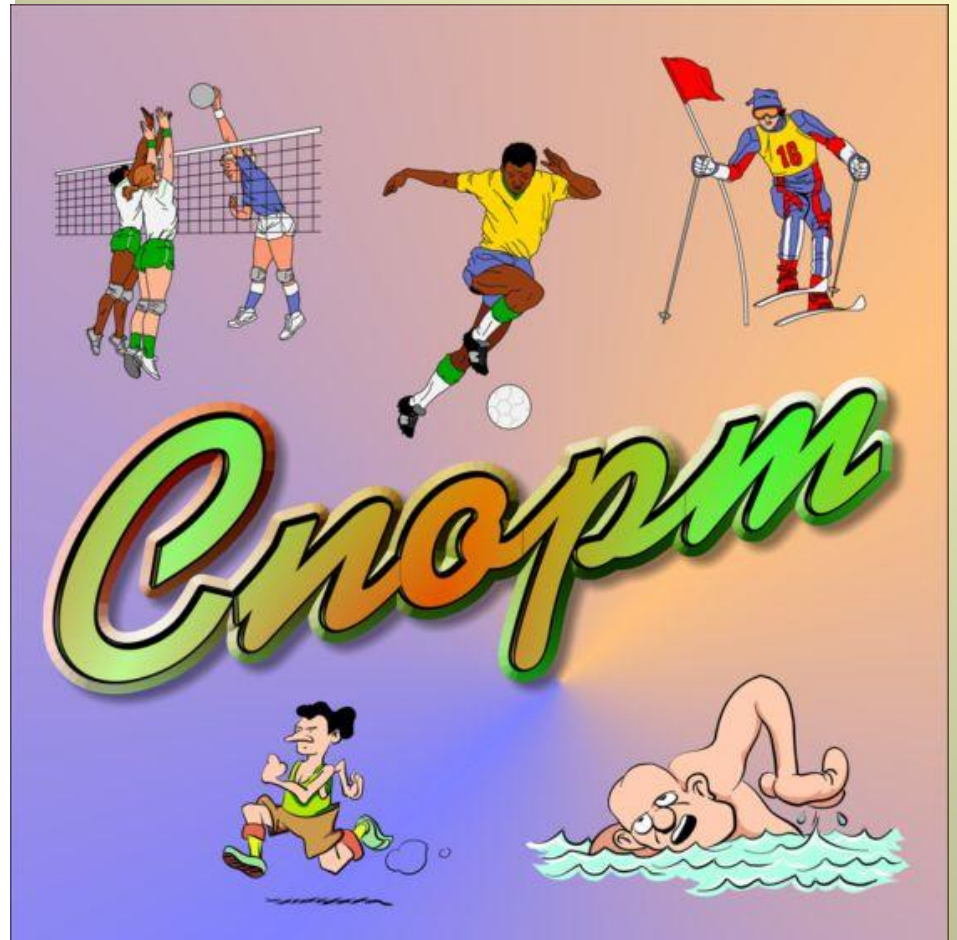


Если ты здоров, то есть
возможность служить
в почётных войсках!



**К НОВЫМ ПОБЕДАМ
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**

без курения!



Резюме

Пусть не страдают больше люди
В дыму чадящих сигарет
Науку эту не забудем
И никотину скажем нет!

Список литературы

1. *Андерсон А.* «Курить или не курить – вот в чем вопрос»
2. *Андреева Т., Красовский К.* «Что обуславливает неэффективность программ профилактики курения. Поиски выхода»
3. *Бойко А.* «как избавиться от курения»
4. *Карпов А., Шакирзянов Г., Набиуллина Р.* «Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии курения»
5. *Хагатурова Г.* «Об опасности пассивного курения»
6. *Шичко Г.* «Основной словарь трезвенника»

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!
До новых встреч!!!**