



КУРИТЬ или НЕ КУРИТЬ

—

выбирай САМ!

«Табак
приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации».

Оноре де Бальзак



- В легенде о Фаусте был такой интересный эпизод. Когда была открыта Америка, Фауст и Мефистофель побывали в Новом Свете. Они обнаружили там невиданные растения, и среди них -ТАБАК





Мефистофель сказал:
«Полезная травка,
не лопух какой – нибудь!
Она осчастливит Старый
Свет.

Кто хоть раз закурит,
тот не оставит этой
забавы».

«Забава для дураков», -
решительно заявил Фауст.



Серьёзный разговор

о

«несерьёзной»

привычке -

☺ курить ☹





*«...вычка, противная зрению,
невыносимая для обоняния,
вредная для мозга,
невыносимая для лёгких».*

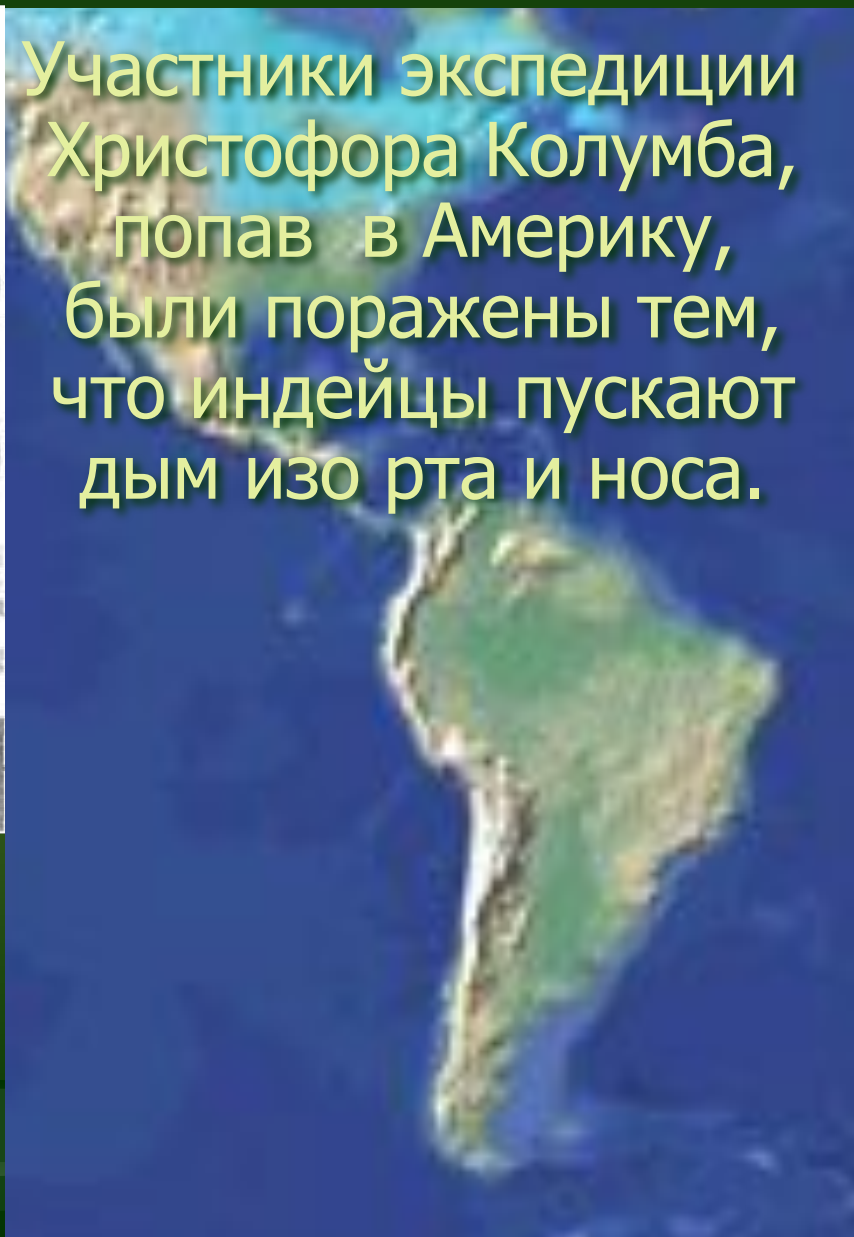
*Иаков I, английский король,
1604 год.*

Историческая справка



Они переняли этот
обычай и стали первыми
европейцами-
курильщиками.
Это был конец XV в.

Участники экспедиции
Христофора Колумба,
попав в Америку,
были поражены тем,
что индейцы пускают
дым изо рта и носа.



Историческая справка

- В XVI в. французский посол в Лиссабоне Жан Нико впервые вырастил табак в Европе. Он исследовал его и обнаружил в нём одурманивающее вещество, которое в честь него назвали никотином. Ж. Нико подарил табак французской королеве в качестве лечебного средства от головной боли.
- Через 100 лет разведение и курение табака получило широкое распространение не только в Европе, но и во всём Восточном полушарии.

Почему это произошло?

- При курении идёт сухая перегонка табака, образуются разные химические вещества, в том числе яд – никотин.
- Никотин на некоторое время расширяет сосуды мозга и вызывает чувство удовлетворения.
- Человеку нравится это ощущение, и он стремится повторить его.
- Вредные свойства табака тогда ещё не были изучены.

Запрет на курение



- Франция – запрет «забавы Дьявола»
- Италия – отлучение от церкви
- Англия – хождение с веревкой на шее
- Россия – удары по пяткам, отрезание ушей, носа



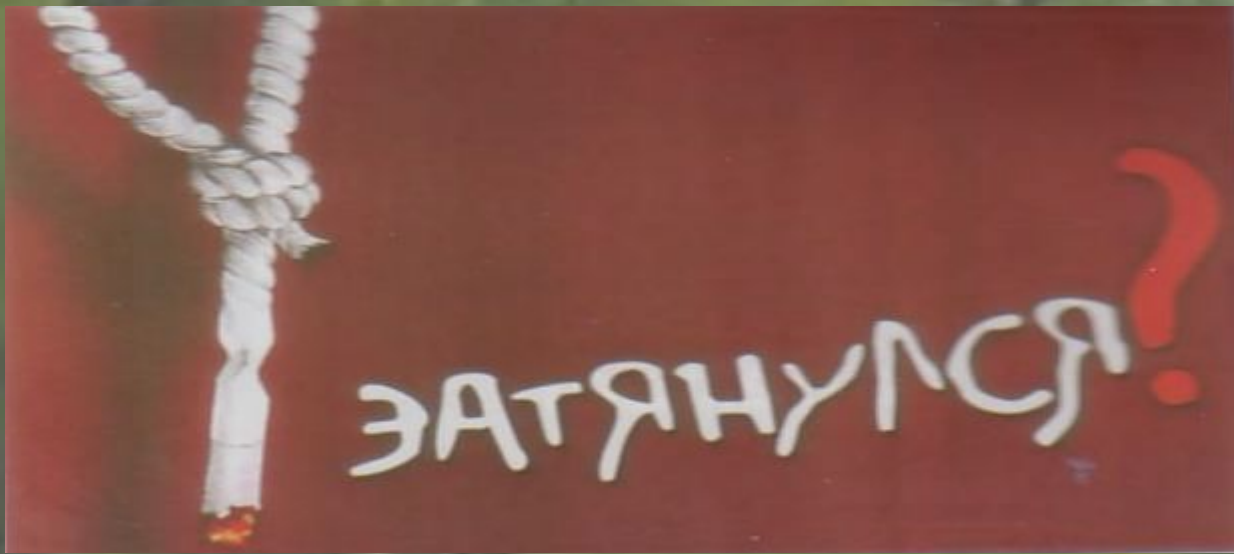
О чём предупреждает Минздрав?



При курении образуется до 6 тысяч вредных для организма человека компонентов, 80 из которых стимулируют образование раковых клеток и около 30 относятся к ядам натурального действия.

Как относится современная медицина к курению?

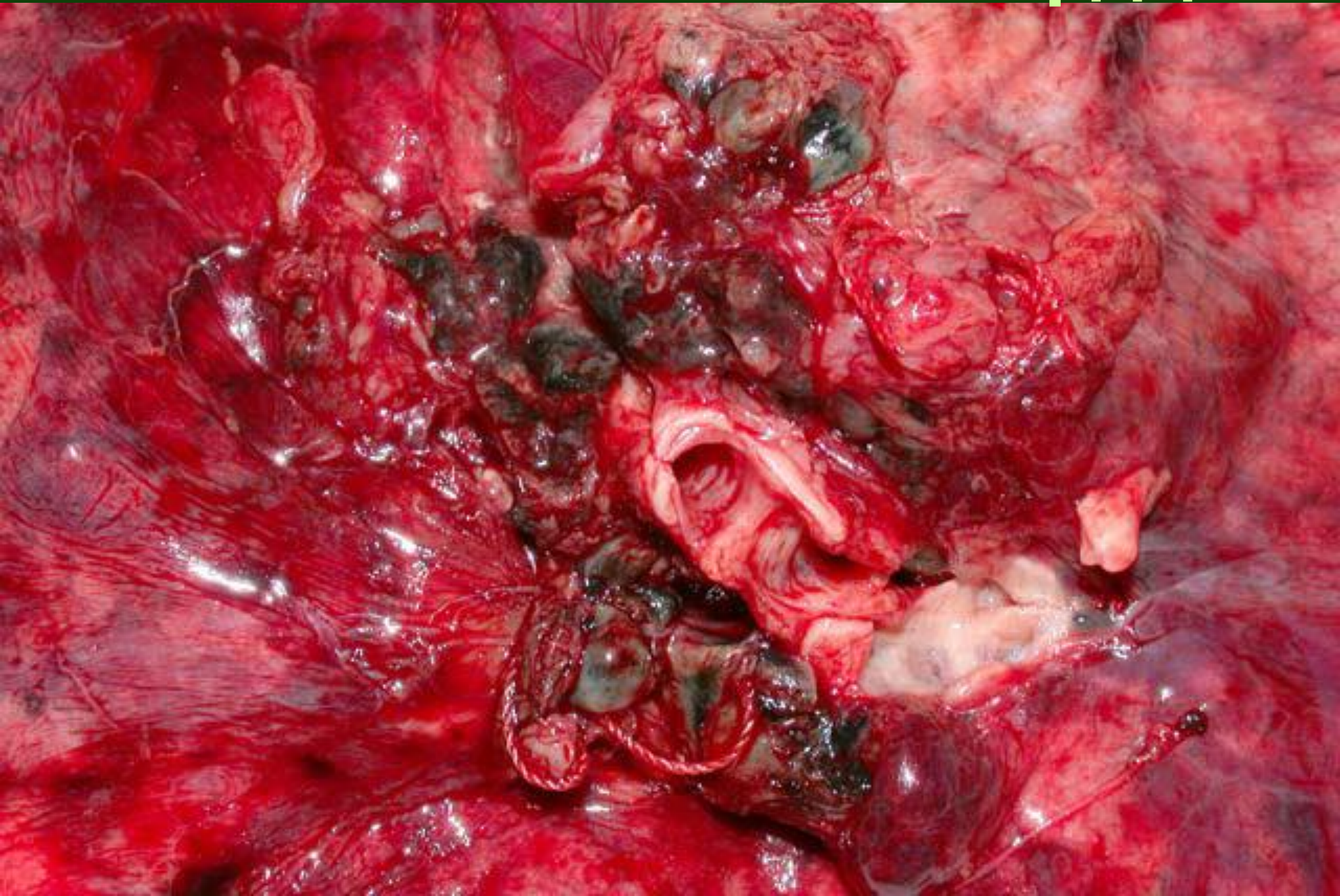
- Современная медицина очень отрицательно относится к курению.
 - Особенно вредно курение детям и подросткам.
 - Сигарету можно назвать убийцей.



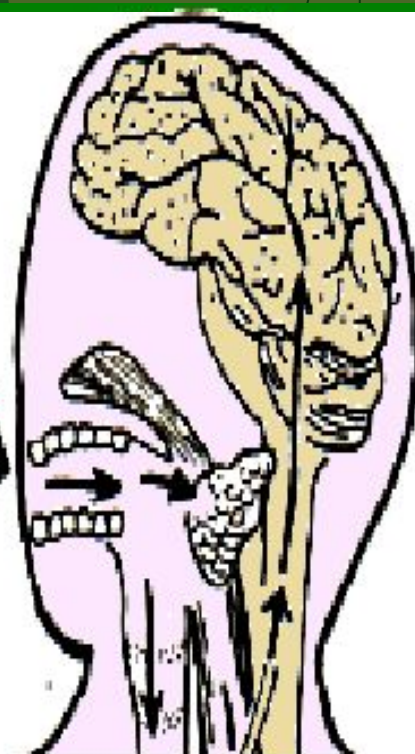
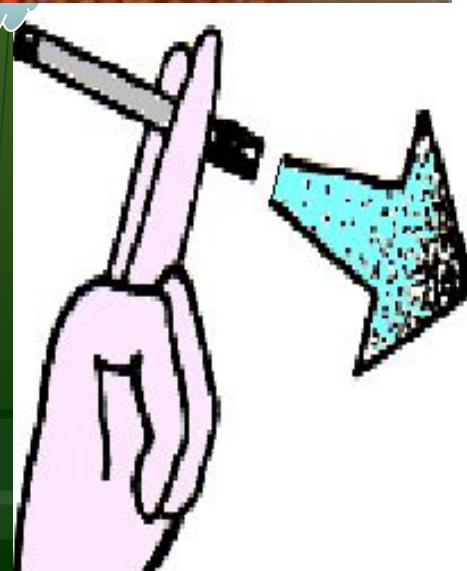
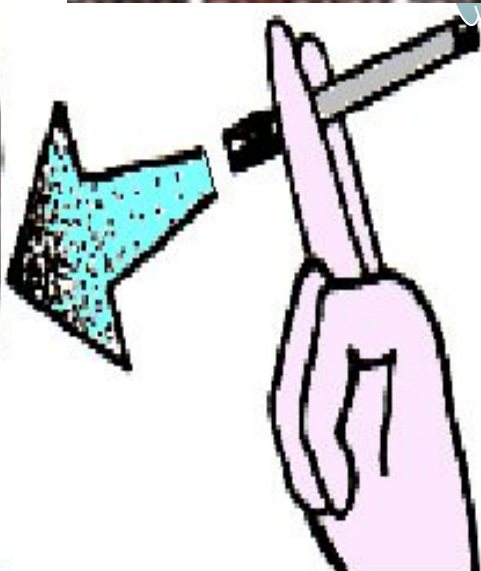
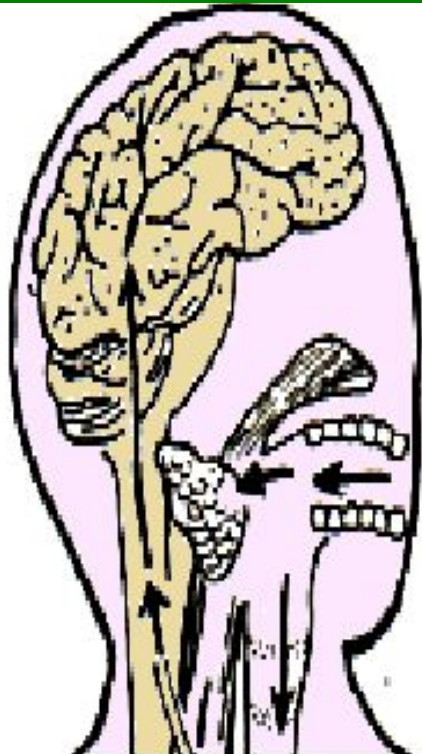
Легкие



Сердце



Голова, МОЗГ



О чём предупреждает Минздрав?

Влияние на внешность человека
компонентов табачного дыма.

- На коже образуются микротрещины, морщины.
- Кожа приобретает землистый, серый оттенок.
- Снижается острота зрения, глаза слезятся, краснеют, появляется припухлость век.
- Зубы темнеют, появляется неприятный запах изо рта.
- Голос становится грубым, хриплым, появляется кашель.
- Усиливается слюноотделение. Курильщики часто плюют. Это не красит ни мужчину, ни женщину.



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗАКУРИТЬ
ПОДУМАЙ
О СЕБЕ!

КУРИТЬ -
МУЖСКОМУ
ДОСТОИНСТВУ
ВРЕДИТЬ!

ТАБАК СОКРАЩАЕТ
НЕ ТОЛЬКО ЖИЗНЬ,
НО И ТВОИ МУЖСКИЕ
ВОЗМОЖНОСТИ.

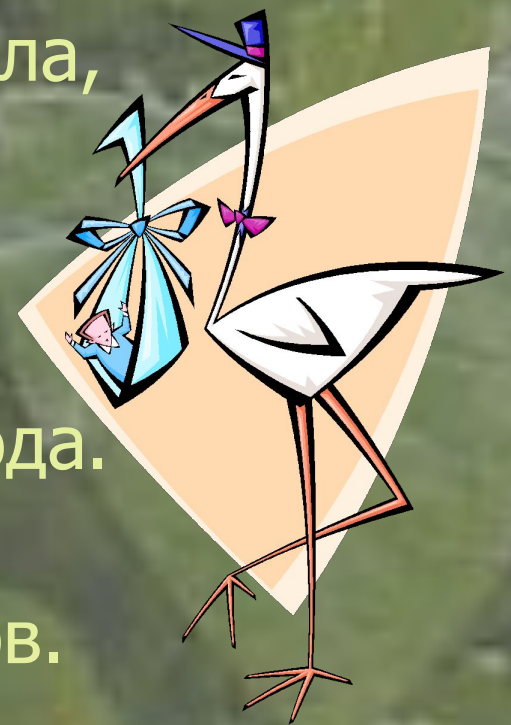
СИГАРЕТА
НЕ СДЕЛАЕТ ТЕБЯ БОЛЕЕ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОЙ!

ТЕБЯ НЕ УКРАСЯТ
ПОЖЕЛТЕВШИЕ ЗУБЫ
И ПАЛЬЦЫ,
НЕЗДОРОВАЯ КОЖА
И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ
СТАРЕНИЕ.

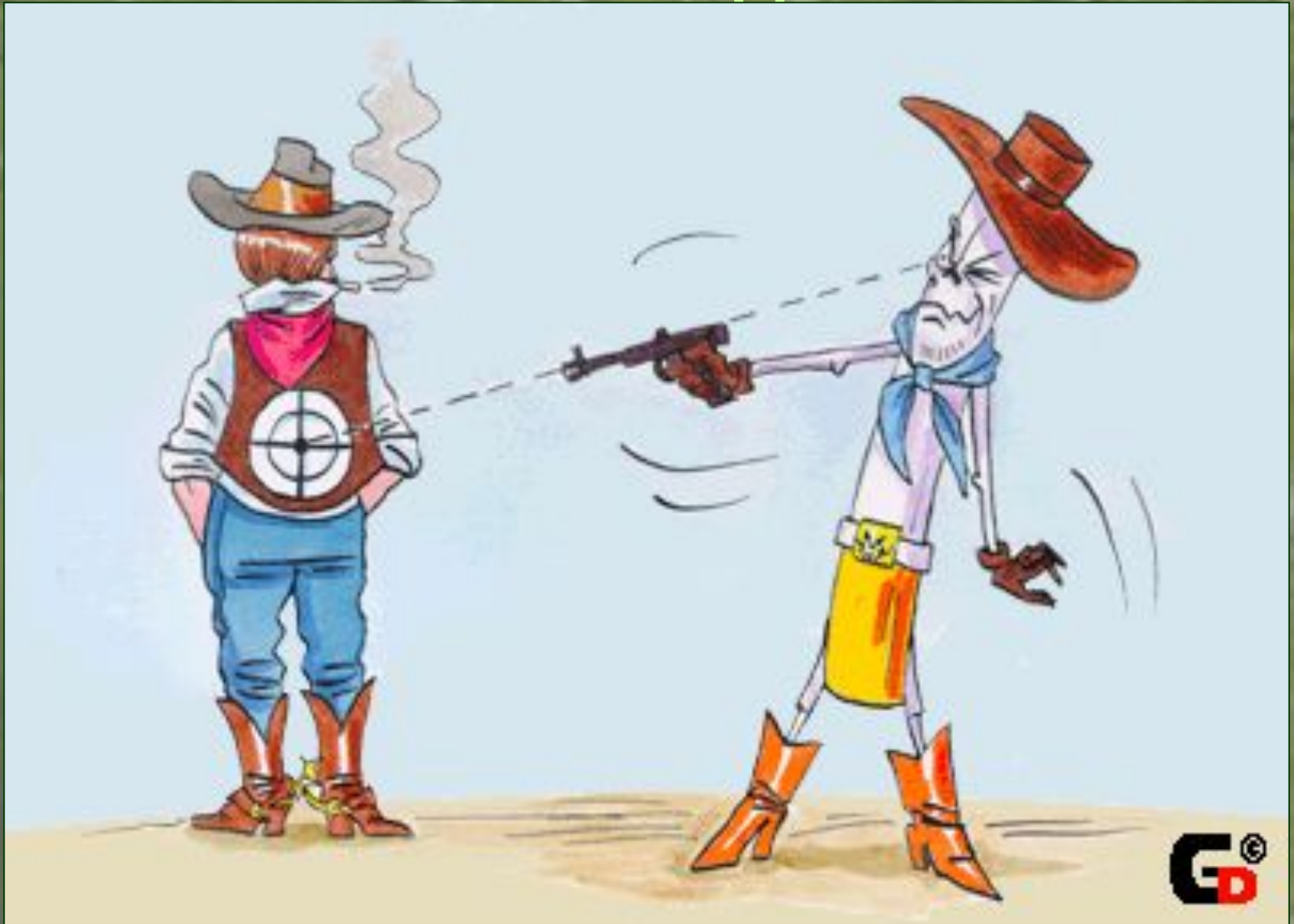
О чём предупреждает Минздрав? Вредно для потомства.



- Увеличивается риск выкидыша у беременной женщины.
- Дети рождаются с меньшей массой тела, чем дети некурящих матерей.
- Дети отличаются запаздыванием нервно – психического развития.
- Дети испытывают недостаток кислорода.
- Возможны возникновения новообразований у детей курильщиков.



Органы – мишени поражения табачным дымом



Что делает табакокурение с человеком?

- Курение – главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека.

В мире примерно каждые 13 секунд умирает 1 человек от болезней связанных с курением.



Изменения личности курящего человека.

Курящему человеку
свойственны:

- нестабильность,
неустойчивость
поведения;
- более грубые
манеры поведения;
- тревожность,
обидчивость.



Модно ли курить в XXI веке?

- Первой страной, где курение вышло из моды – это США.

- В сознании людей утверждается мнение, что курят люди, не знающие о грозящей их здоровью опасности, т. е. с не достаточным уровнем образования.

- Курение становится чем - то не только предосудительным, но даже постыдным.

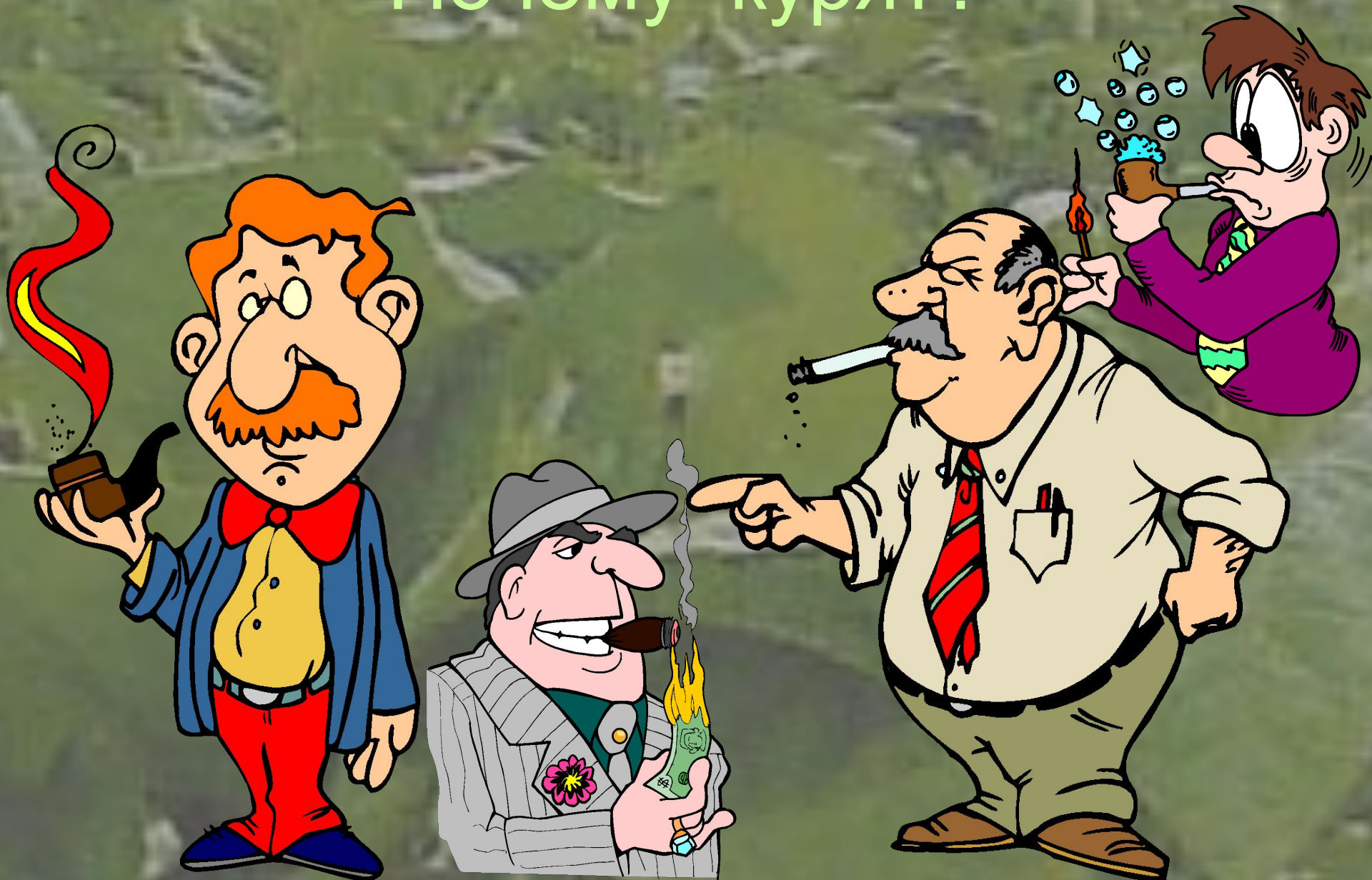
- Работодатели охотнее предоставляют работу некурящим людям.



Таиланд: сигаретные пачки



Почему курят?



Способы отказа от курения.



- Я не курю.
- Нет, я пробовал, и мне это не понравилось.
- Я больше в этом не нуждаюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Я не собираюсь отравлять свой организм.
- Я хочу быть здоровым.
- Нет, спасибо, это сейчас не модно.
- Я занимаюсь спортом, а курение и спорт несовместимы.
- Я спокойно обхожусь без этого.



Как бросить курить

1-й этап

В течение нескольких недель анализируйте причины выкуривания каждой сигареты и записывайте их

2-й этап

Запишите причины, по которым вы хотите бросить курить, и все то положительное, что последует за этим. Настройте себя на окончательное решение — бросить курить

3-й этап

Назначьте для себя день отказа от курения, обведите его в календаре и с этого дня откажитесь от курения. Хорошо, если с вами бросят курить ваши друзья и курящие члены семьи

4-й этап

В первые дни вместо сигарет сосите леденцы, карамель, жуйте жвачку, грызите орехи и семечки. Расслабляйтесь, снимая напряжение и желание курить

5-й этап

Посчитайте, какую кучу денег вы сэкономите за неделю, месяц, год. Можете откладывать их и пользоваться как поощрительным фондом. Радуйтесь, что вы не курите!

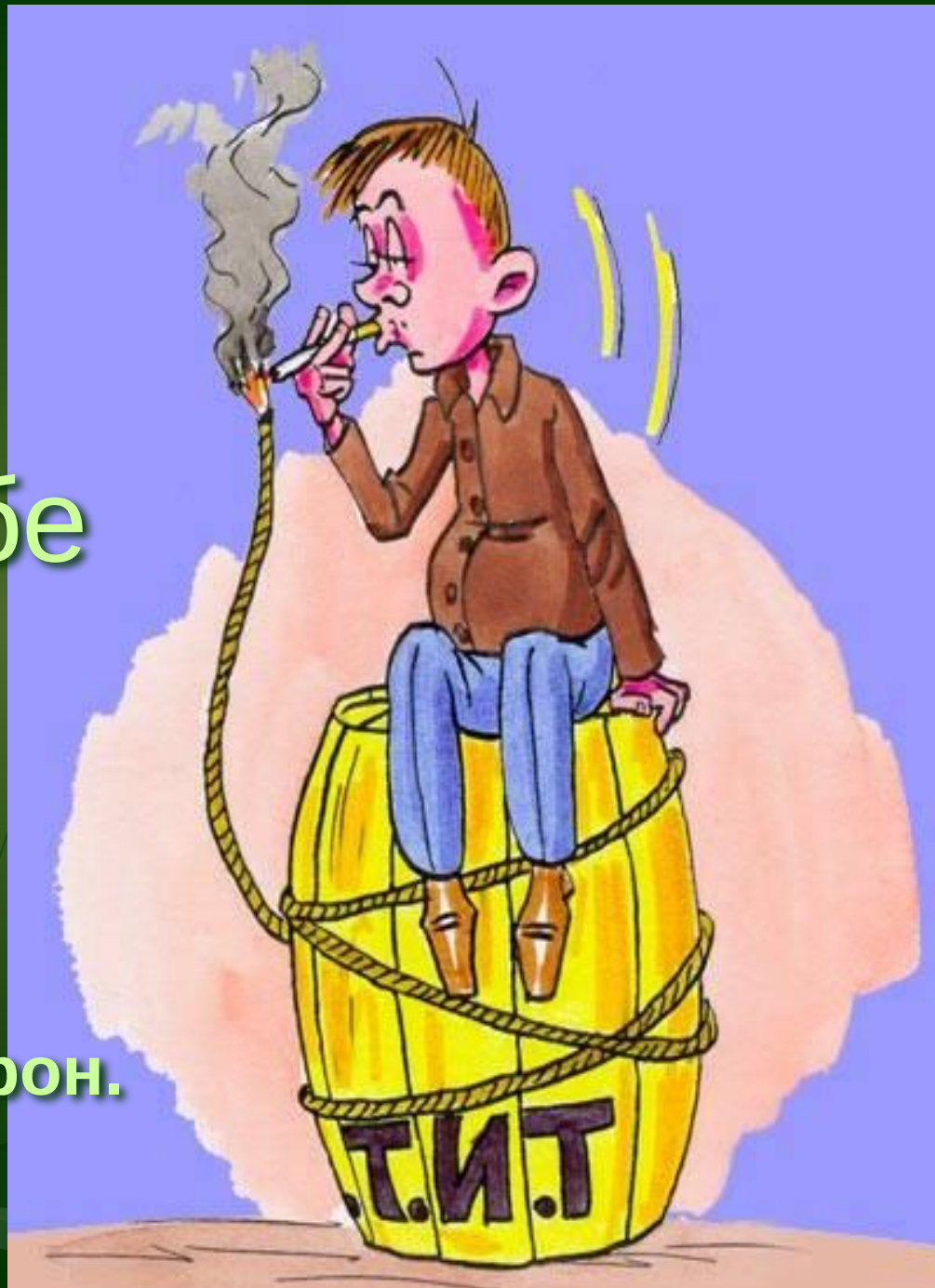
6-й этап

В течение первых 4 недель — самых трудных для отвыкания — ешьте сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища



Человек
часто сам себе
ЗЛЕЙШИЙ
ВРАГ.

Цицерон.



*Ну что ж, мой друг,
Решенье за тобой-*

Ты вправе сам командовать судьбой.

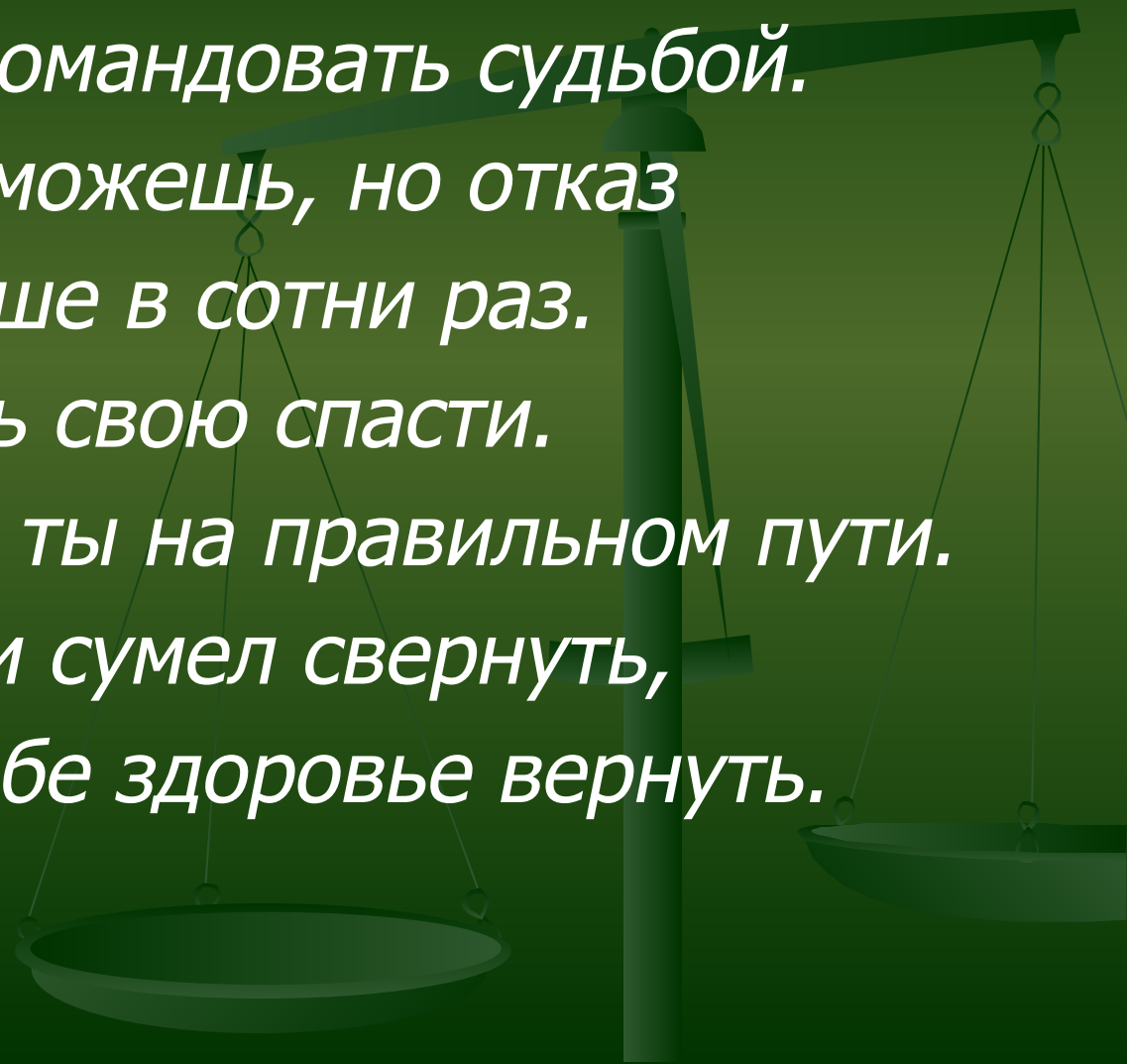
*Ты согласишься можешь, но отказ
Окажется получше в сотни раз.*

Ты вправе жизнь свою спасти.

Подумай, может ты на правильном пути.

Но если все-таки сумел свернуть,

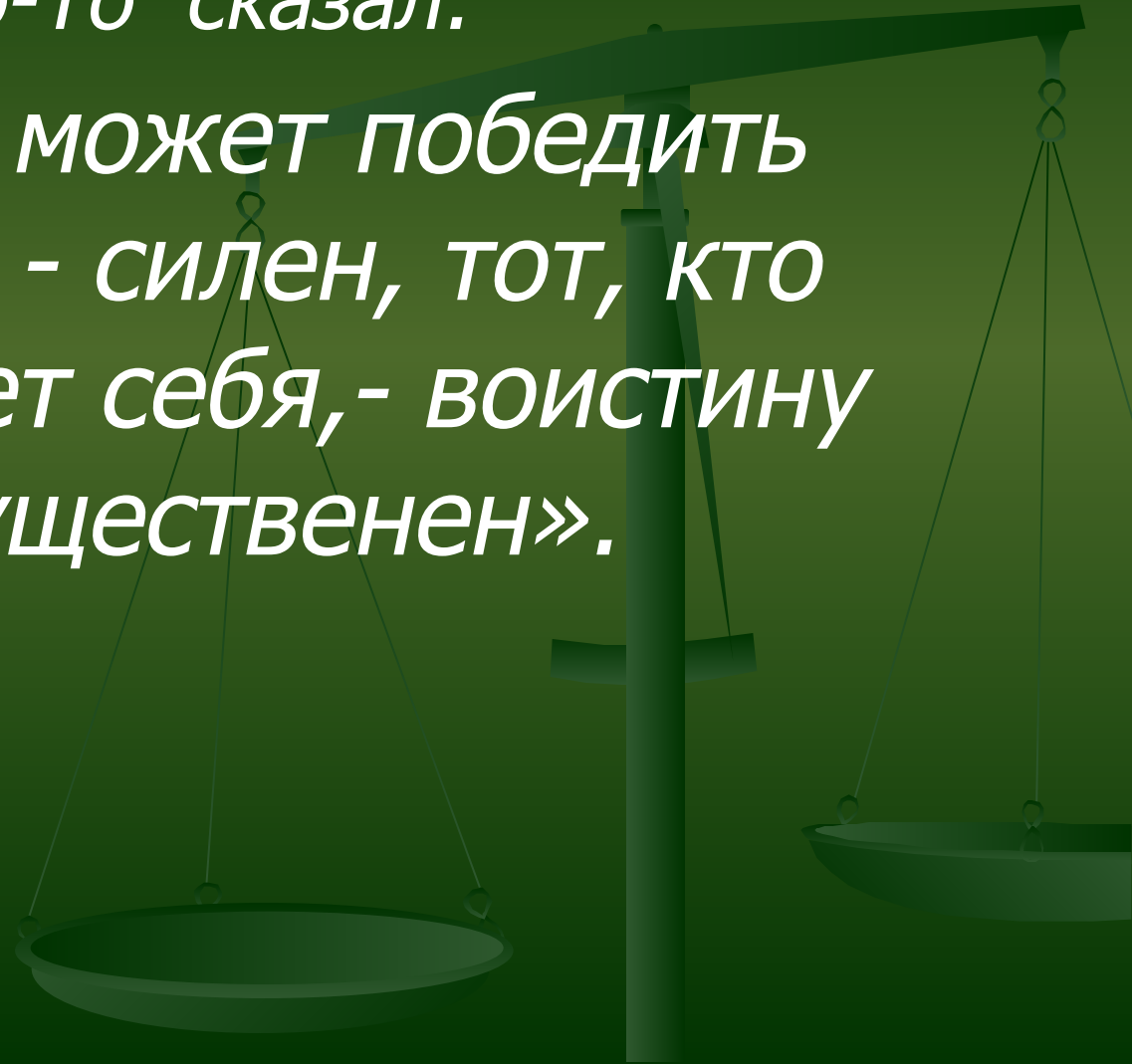
Ты потрудись себе здоровье вернуть.



Древний китайский мудрец

Лао-То сказал:

*«Тот, кто может победить
другого, - силен, тот, кто
побеждает себя, - воистину
могущественен».*



Мы выбираем
ЖИЗНЬ!

