

Вредные привычки и их влияние на здоровье. Курение.

Подготовили учащиеся 8 класса :

Из истории



Курение табака (никотинизм) — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака.

Это — одна из форм токсикомании.

Табак родом из Америки.

12 октября 1492года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушёные на солнце листья, свёрнутые в трубочку. Они курили это растение, «петум» - так они его называли.

Из истории

Участники экспедиции, попав в Америку, были весьма поражены тем, что индейцы выпускают дым изо рта и носа. Они переняли этот обычай и стали затем курить у себя на родине. Первым курильщиком в Европе был испанец Родриго де Херец, матрос судна Колумба «Санта Мария», на котором тот достиг Америки. Когда Родриго вернулся на родину и стал выпускать дым изо рта и носа, земляки заподозрили, что в него вселился бес, и матроса заточили в тюрьму.



Две версии происхождения слова «табак»



- Существуют две версии происхождения слова «табак». Согласно первой считается, что табак получил свое название от провинции Табаго (Куба), откуда его семена были завезены в Европу. По другим данным, слово «табак» происходит от названия трубки для курения у индейцев Северной Америки – «табакко».



- Первые европейские плантации табака появились в Испании в конце XV века. Во Францию семена и листья табака были завезены в 1560 году Жаном Нико, французским послом в Лиссабоне (от его фамилии пошло название смертоносного вещества – никотина).

Из истории



После ряда тяжелых табачных отравлений началась эра решительных гонений на курильщиков, которых порой обвиняли даже в связи с нечистой силой:

- папа римский отлучал от церкви курящих католиков;
- в Сантьяго пять монахов были заживо замурованы в стене монастыря за курение табака;
- в Англии лиц, уличенных в курении, водили по улицам с петлей на шее, а упорных курильщиков казнили, их отрубленные головы с трубками во рту выставляли для устрашения на площадях;
- в Турции за курение сажали на кол;
- персидский шах приказал сжечь торговца, который привез табак в военный лагерь.

Из истории

Нюханье табачного порошка облегчило страдание французской королевы Екатерины Медичи от головной боли, вызванной мигренью.



Табак стали приписывать лечебные свойства. Нюханье табака сменилось самым заурядным курением и ядовитое растение стало быстро завоевывать новые государства, а курение превратилось в стойкую порочную привычку.

Из истории



В Россию табак был завезен из Англии в начале XVII столетия. Сначала курение жестоко преследовалось, т.к. духовенство считало его грехом. Царь Михаил Романов издал указ, угрожавший выявленным курильщикам: в первый раз – 60 палочных ударов по голым подошвам; во второй раз – отрезание носа.

Торговцам за продажу табака повелевалось «пороть ноздри резать носы», сослать в Сибирь.

Из истории



Запрет на курение в России отменил Пётр I, который сам пристрастился к курению трубки, будучи в Голландии.

Пётр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало укреплению принципов западной цивилизации.

Славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных лёгких умер до срока.

Наиболее вредные компоненты табачного дыма и вызываемые ими болезни





Смертельная доза никотина – 1 мг на 1 кг массы тела человека, т.е. для подростка –50-70 мг.

В одной сигарете может находиться до 3 мг никотина. Смерть может наступить, если подросток выкурит сразу полпачки сигарет!

Исследования показали, что при курении:

- 20% никотина поглощает сам курильщик;
- 30% никотина разрушается при сгорании сигареты;
- 50% никотина отравляет воздух помещения.

Некурящие, находящиеся в накуренном помещении, становятся **пассивными курильщиками**. В результате у них быстро наступает утомление, появляются головная боль, раздражительность, снижается умственная и физическая работоспособность. Жены активных курильщиков живут примерно на 4 года меньше.

Статистика

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей и стало повседневным явлением. В среднем в мире курят около 50% мужчин и 25% женщин.

В нашей стране курение также широко распространено, при этом ряды курильщиков пополняются в основном за счет подростков, которые начинают курить с 12-15-летнего возраста.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн человек.

- Административные меры включают разрешение курения только в определенных местах, запрещение рекламы табака и табачных изделий, запрещение курения в транспорте и самолетах, продолжительностью полета не более трех часов, запрещение продажи табачных изделий детям и подросткам.



В результате жизнь становится короче на 15 минут после каждой выкуренной сигареты!

Сигарета не подарит тебе свежести и не даст ощущения приключения, как об этом кричит реклама. Настоящие приключения не имеют ничего общего с табаком.

Неправда, что сигарета помогает расслабиться. Никотин только возбуждает нервные окончания на короткий срок. Лучше погуляй на открытом воздухе.

Неправда, что сигарета помогает думать. Курение, наоборот, распыляет внимание.

Неправда, что сигарета поможет найти решение твоих проблем. Дым рассеется, а проблемы за это время станут только острее.