

МОУ «СУХОСОЛОТИНСКАЯ ООШ»

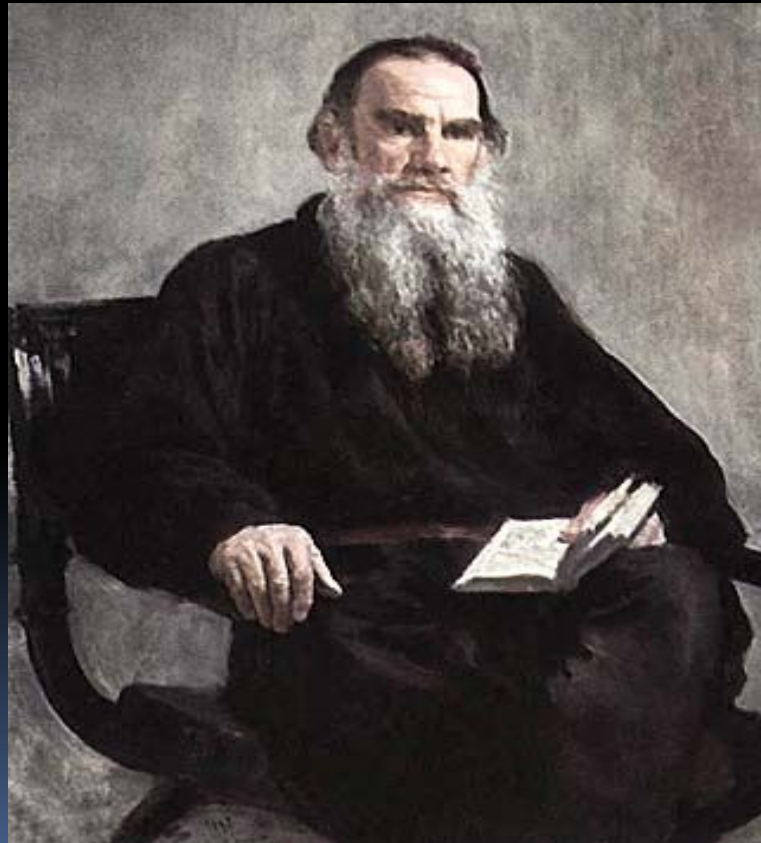
НИКОТИН – ЭТО ЯД!

Выполнила:
ученица 8 класса
Болотина Алина
руководитель:
Первушина И.В.

2008г

« Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом.»


Л.Н. Толстой





Смерть - ради удовольствия

Каждый год от причин, связанных с курением, умирают 270 тысяч россиян - а по всему миру цифра увеличивается до 5 миллионов.




Курильщики в среднем живут на 13 лет короче, чем некурящие. Но, хотя причину, приводящую в этом случае к смерти, можно предотвратить - достаточно просто бросить курить, - сделать это удаётся далеко не всем и не сразу.



Историческая справка

Распространение табака встречало в странах сильное противодействие.

- В Турции за курение табака сажали на кол.
 - Римский папа Урбан VII отлучал от церкви тех, кто курил.
 - В России за курение наказывали поркой кнутом, отрезали нос и уши.
- 

Историческая справка

- Насилие и запреты никогда ни к чему хорошему не приводили. Только знания и правдивая информация смогут привести человека к самостоятельному и добровольному отказу человека от курения.
- Первопроходцем в изучении табака стал француз Жан Нико. В XVII веке он вырастил табак и обнаружил в нём сильнодействующее вещество, которое и было названо по имени первооткрывателя – *никотином*.

Факты

В развитых странах число курящих сейчас с каждым годом снижается, в отсталых – наоборот, возрастает.

В России, к сожалению, действует вторая тенденция. Среди 15-летних русских девочек периодически курят 58,9%, среди мальчиков – 67,8%.

В Европе цифры совсем другие: 9,7% девочек и 19,8% мальчиков.

Чистая правда

Дело в том, что содержащийся в листьях табака никотин - это самый настоящий наркотик. По способности вызывать привыкание он уступает только героину и намного превосходит марихуану или даже алкоголь. При этом никотин является самым настоящим ядом. Для того, чтобы привести к параличу нервной системы и смерти, достаточно 0,5 мг на 1 кг человеческого веса. Попадая при курении в организм в меньших дозах, никотин блокирует усвоение витамина С: это приводит к разрушению тканей, а в ближайшей перспективе - к поражению сердечнососудистой системы, органов дыхания и пищеварения.

Чистая правда

Курильщики гораздо чаще сталкиваются с инфарктом и атеросклерозом, а рак лёгких в 90% всех случаев вызван именно регулярным вдыханием табачного дыма. В конце концов, курение просто приводит к ухудшению физической формы, одышке, ослаблению потенции. А про жёлтые зубы и неприятный запах изо рта как-то и говорить неудобно: это самые очевидные последствия никотиновой зависимости.

Какой ужас!

Кстати, кроме никотина, в табачном дыме содержится самая настоящая адская смесь ядовитых химических соединений: таких как аммиак, ацетон, бензол, пестициды, синильная кислота и даже полоний. И весь этот ужас вредит, увы, не только самому курящему, а тем, кто находится с ним рядом: именно поэтому сейчас во всём мире развернулась мощнейшая кампания за ограничение курения. К сожалению, до России она докатывается с большим опозданием... Отказаться от курения нелегко, но вполне возможно. Альтернативы просто нет.

Удручающая статистика

В течении нескольких лет учёные проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. Сравните:

	Курящие	Некурящие
Нервозность	14%	1%
Понижение слуха	13%	1%
Плохая память	12%	1%
Плохое физ. состояние	12%	2%
Нечистоплотность	12%	1%
Низкая успеваемость	18%	3%
Замедленная реакция	19%	3%

История из жизни...

Боря, 18: - « Я начал курить в седьмом классе. Курил много, иногда даже ночью просыпался, чтобы лишний раз затянуться.

Поначалу эта привычка не доставляла мне никаких неудобств. **Но через несколько лет я заметил, что стал задыхаться при беге(хотя в детстве занимался лёгкой атлетикой), появился лёгочный кашель и какой-то постоянный ком в горле.** Я решил бросить курить. Первые два месяца были самыми тяжёлыми, я постоянно думал о сигарете, сосал антеникотинные леденцы, ел яблоко или просто жевел жвачку. Но потом заметил, что начал различать новые оттенки запахов, изменились вкусовые ощущения. **Кашель прошёл, я стал чувствовать себя гораздо лучше и свободней.** Но главное – появилась уверенность в своих силах.»

Бросать надо по любому. Или совсем не начинать

Когда видишь на улице курящих подростков, у меня реально сжимается сердце. Все вроде бы знают, что курение – это эпидемия, которая ежегодно выкашивает до 5 миллионов человек. Почему же молодые парни и девушки, выбирая жизнь с сигаретой, плюют на эту цифру? Причина очень проста: смерть от курения не наступает мгновенно или даже в ближайшем будущем. В молодости кажется, что жизнь очень длинная, и когда там ещё придётся расплачиваться за такую вроде бы безобидную привычку? А ведь придётся – и возможно, гораздо скорее, чем вы предполагаете. Курение очень быстро сказывается на характере, внешнем виде и самочувствии – и, понятно, совсем не лучшим образом. Поэтому не затягивайте с решением бросить, а ещё лучше – совсем не начинайте.



С.П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая в 57 лет он сказал: « Если бы я не курил, то прожил бы ещё 10-15 лет».

Сколько бы ещё он сделал для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычки, не смог спасти себя.

« ... Я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твёрдо сдержал и вполне убеждён, что табак вредит мозгу также определённо как и алкоголь».

А.Дюма - младший



**18 НОЯБРЯ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА
ОТ КУРЕНИЯ**

Присоединяйся к нам!

***Быть здоровым модно!!!
Будь здоровым модно!!!***

www.moscow.ru