

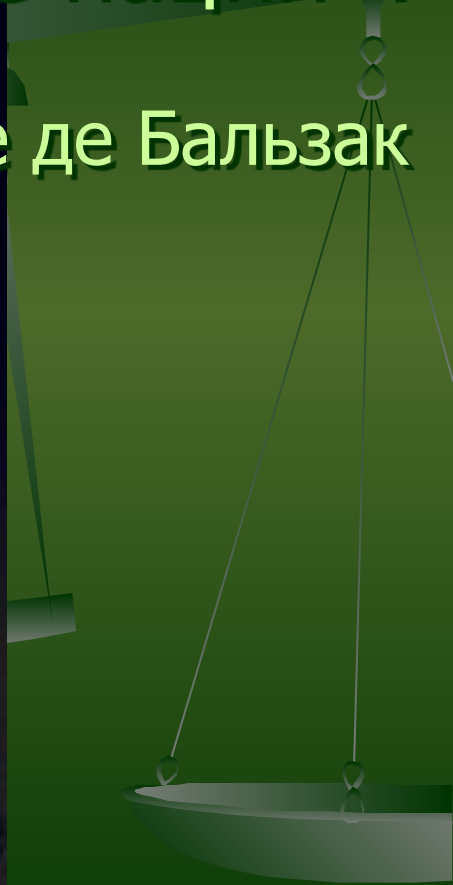


КУРИТЬ или НЕ КУРИТЬ

—  
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?

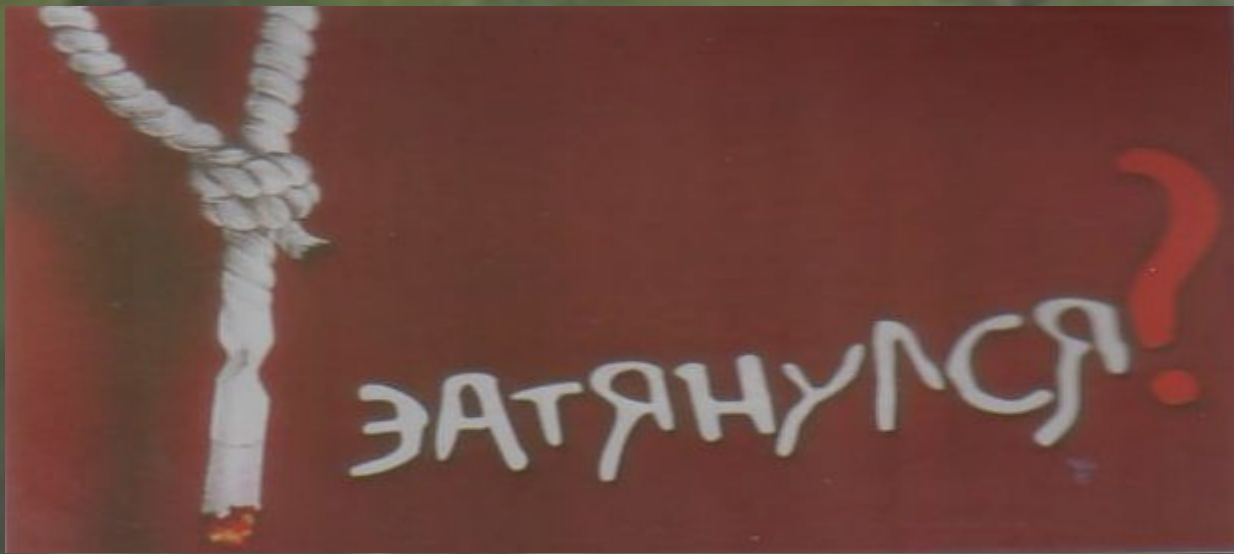


При курении образуется до 6 тысяч вредных для организма человека компонентов, 80 из которых стимулируют образование раковых клеток и около 30 относятся к ядам натурального действия.



# Как относится современная медицина к курению?

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

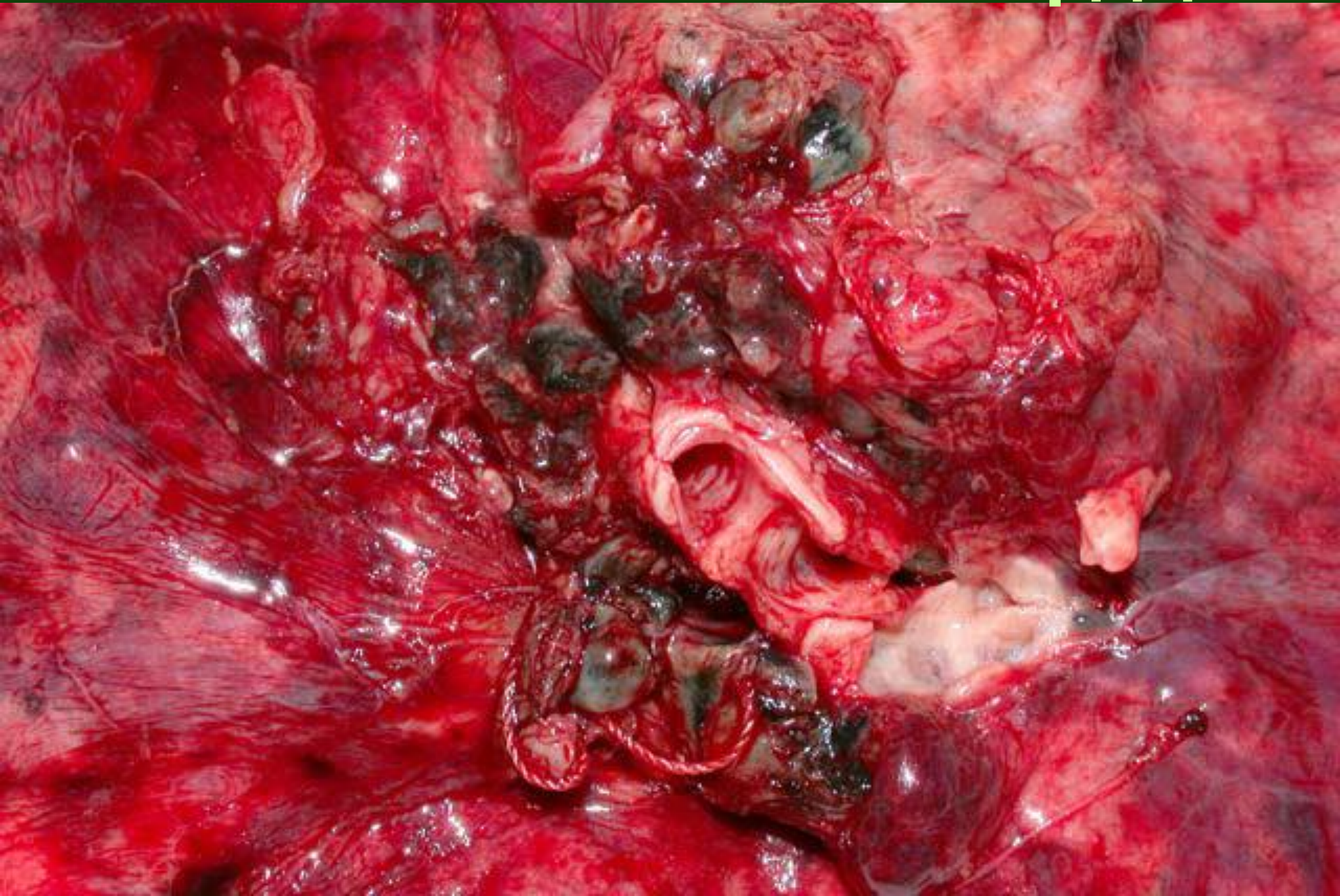


# Легкие



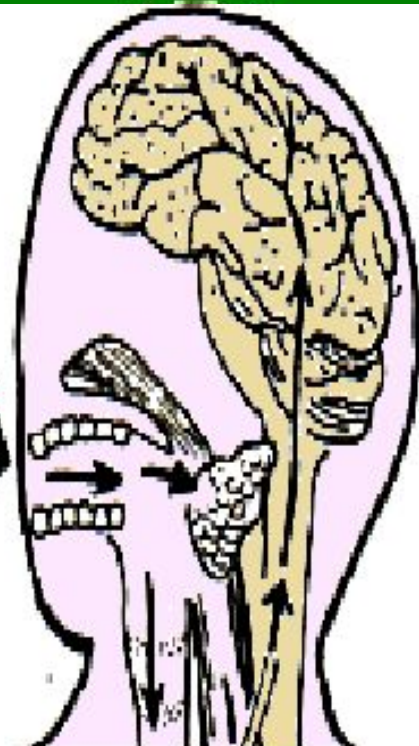
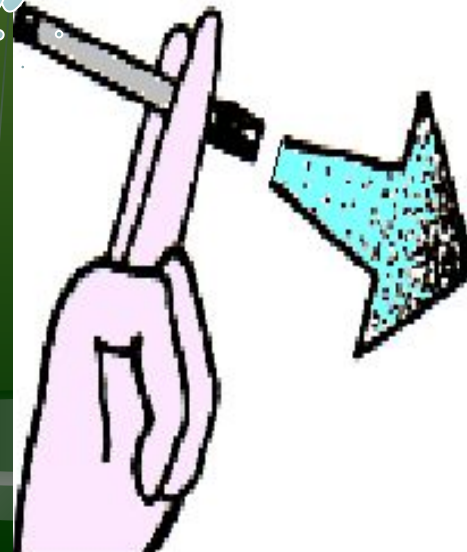
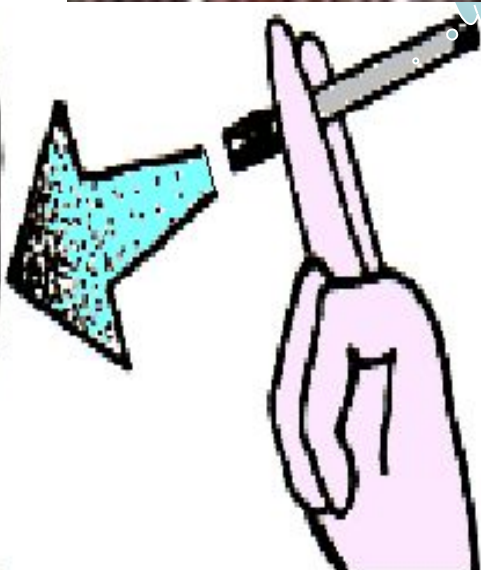
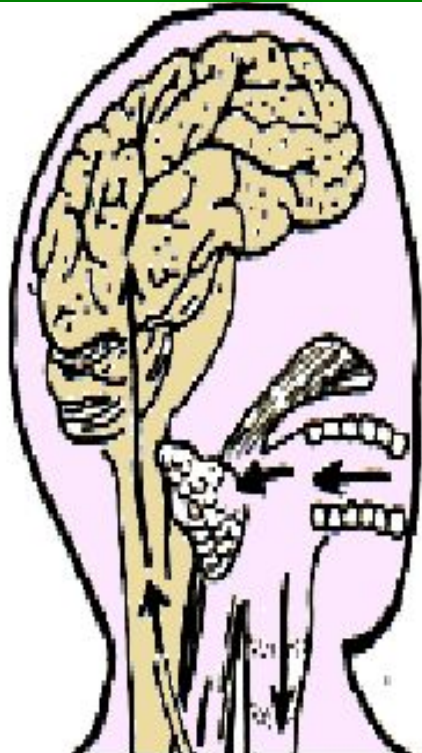


# Сердце





# 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!

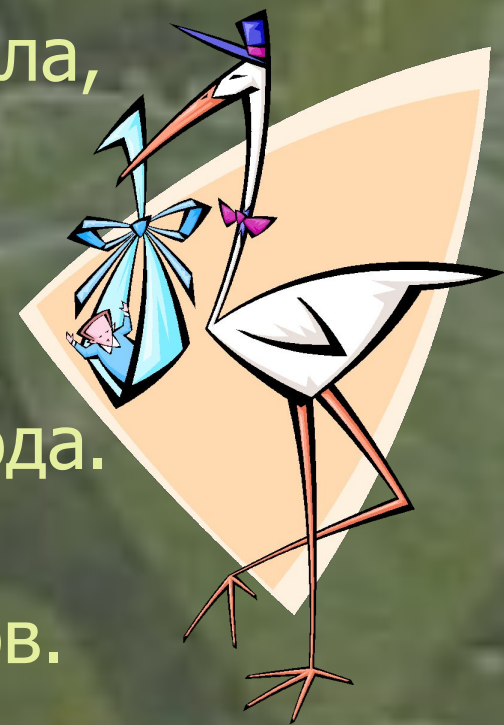
ТЕБЯ НЕ УКРАСЯТ  
ПОЖЕЛТЕВШИЕ ЗУБЫ  
И ПАЛЬЦЫ,  
НЕЗДОРОВАЯ КОЖА  
И ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ  
СТАРЕНИЕ.



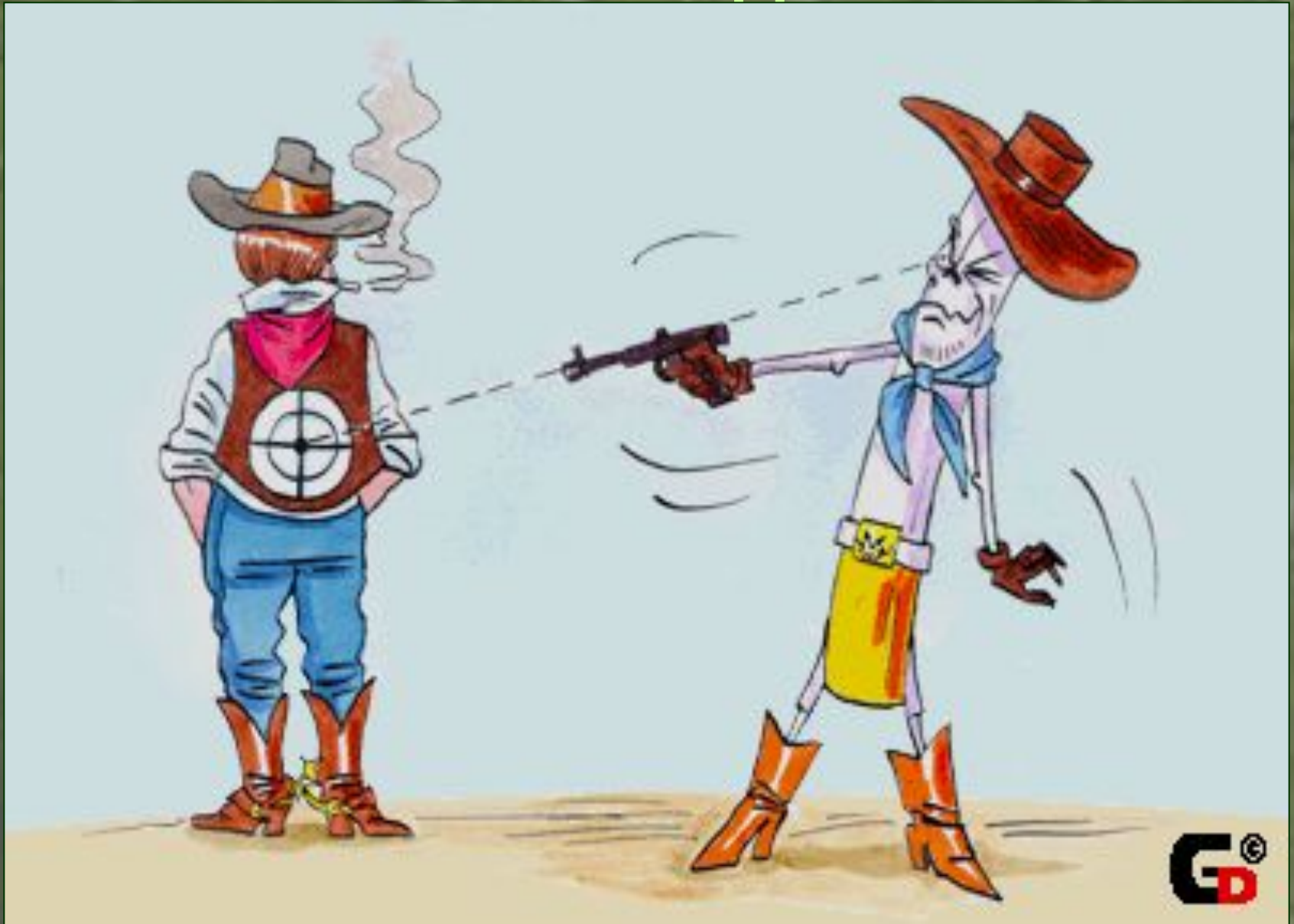
# О чём предупреждает Минздрав? Вредно для потомства.



- 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.*

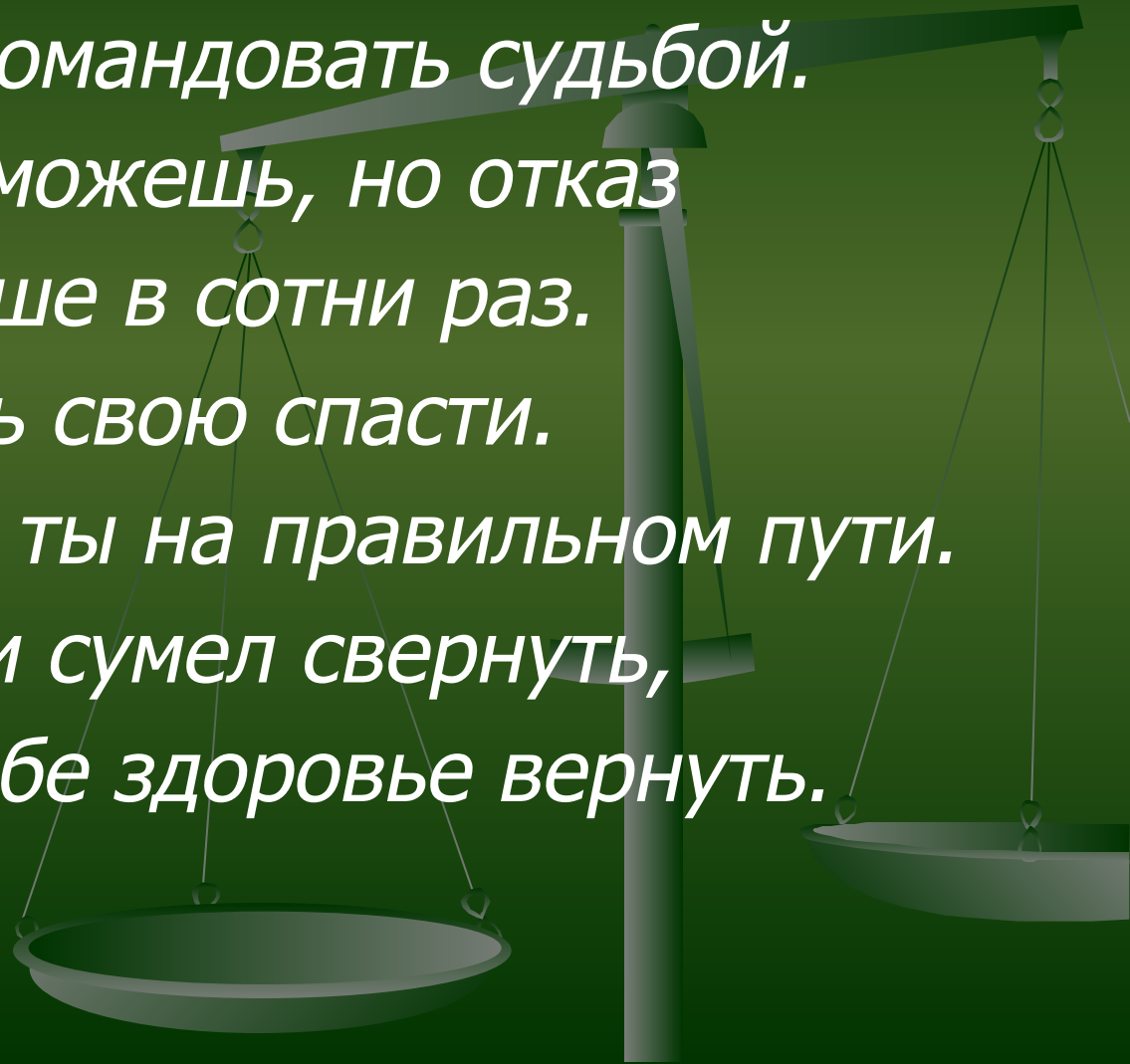
*Ты согласишься можешь, но отказ  
Окажется лучше в сотни раз.*

*Ты вправе жизнь свою спасти.*

*Подумай, может ты на правильном пути.*

*Но если все-таки сумел свернуть,*

*Ты потрудись себе здоровье вернуть.*

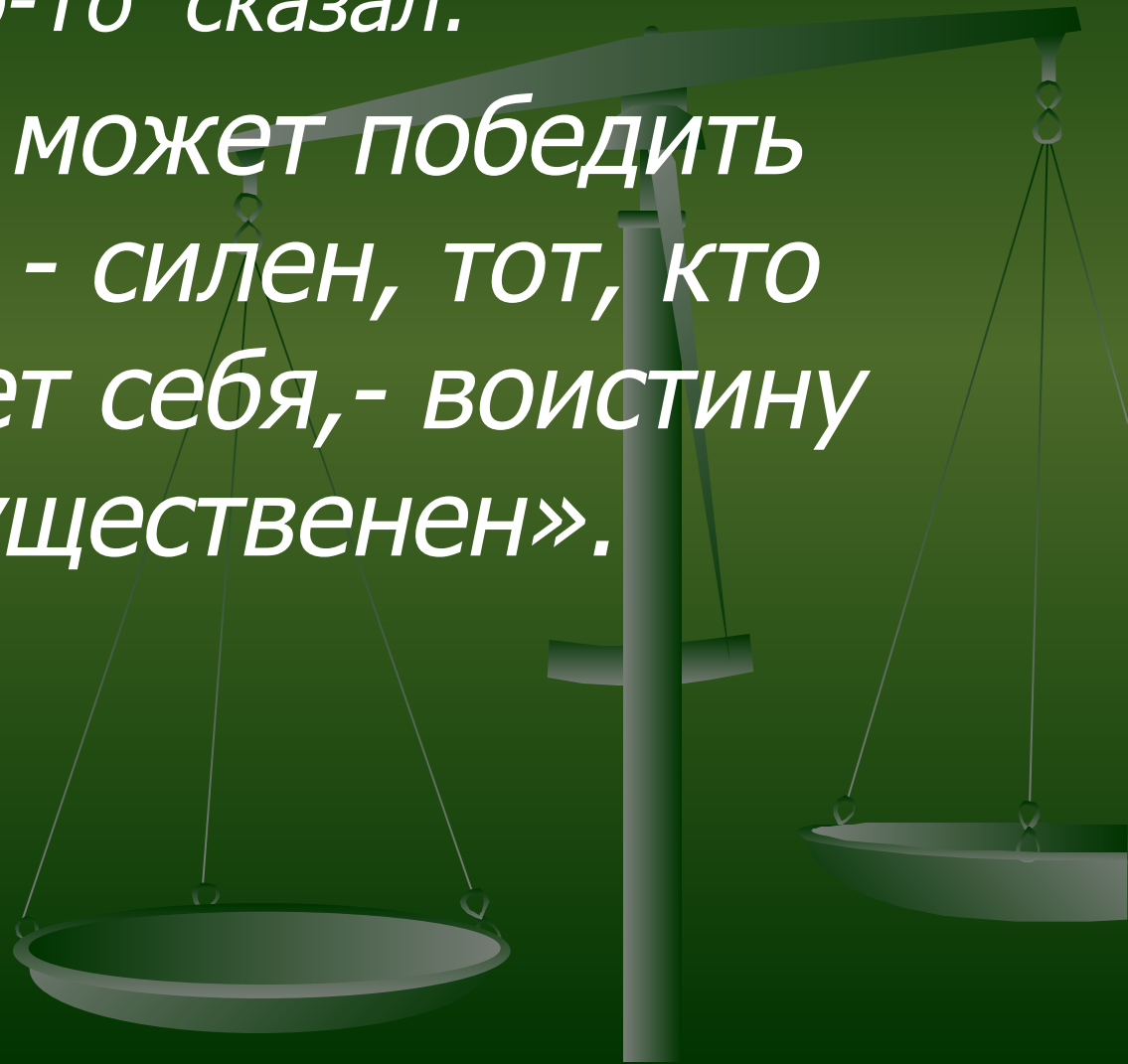




*Древний китайский мудрец*

*Лао-То сказал:*

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



Мы выбираем  
ЖИЗНЬ!

