

Курить - здоровью вредит

**Социальный педагог
Шилина Татьяна
Анатольевна**

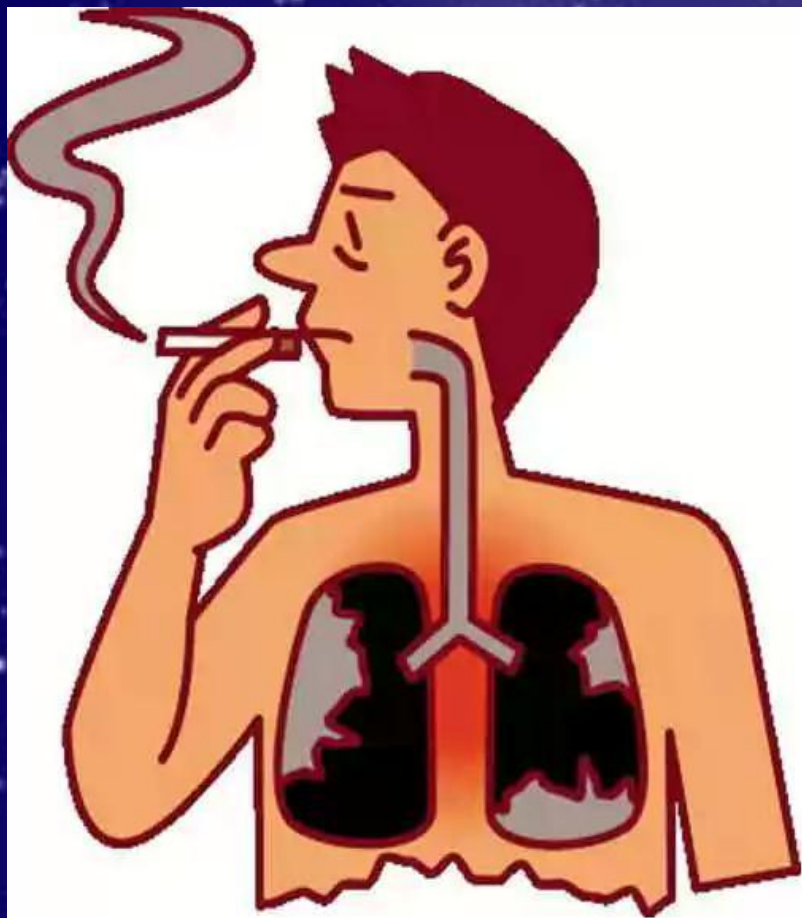
***Пангоды,
2014***

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая болезнь, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся регулярными курильщиками. Людям, курящим много (30 и более сигарет в день) обычно трудно бросить курить, так как на этом этапе они уже психологически и физиологически зависимы от табака.

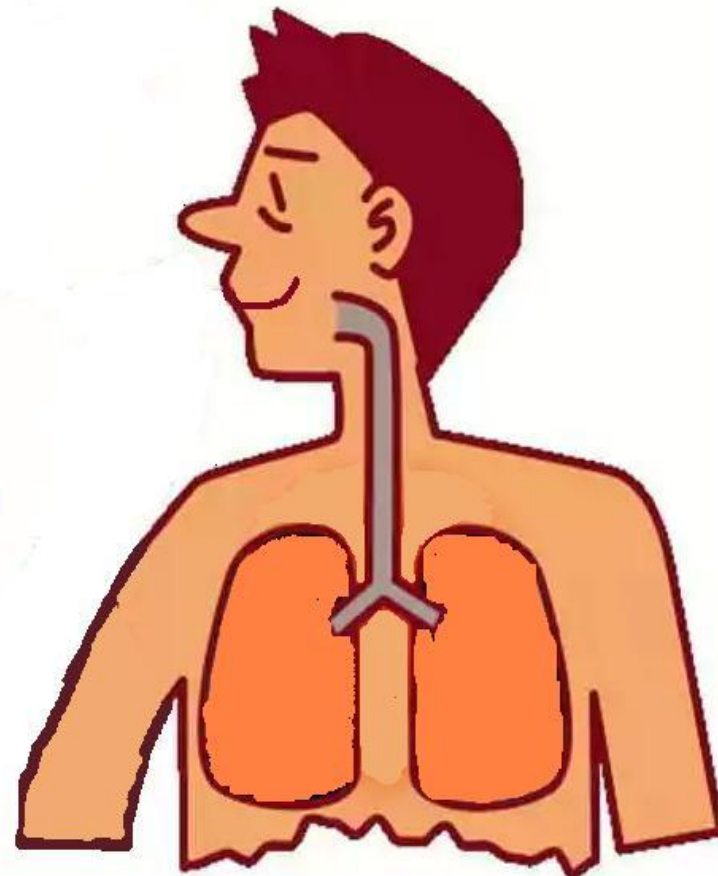


Живи долго!

СВОБОДНОЕ ОБЩЕСТВО
ПРОТИВ КУРЕНИЯ



VS



Разница-Есть

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).



Знай

Курение увеличивает количество опасных болезней.

Оказывается:

если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими.

если курит от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Нет такого органа, который не поражался бы табаком. Учёные выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить

ПОМНИ!

В табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте. Далее окись углерода (угарный газ), аммиак, бензопирен, радиоактивный изотоп полоний-210 и т.д. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их насчитали почти 1200!

В словаре вот как определяется “ курение”.

Курение – это втягивание в себя, тлеющих растительных продуктов. Ребята, давайте ещё раз хорошо подумаем, стоит ли курить, или все-таки наше здоровье важнее. Не зря, наверное, в народе говорят, здоровье не купишь.



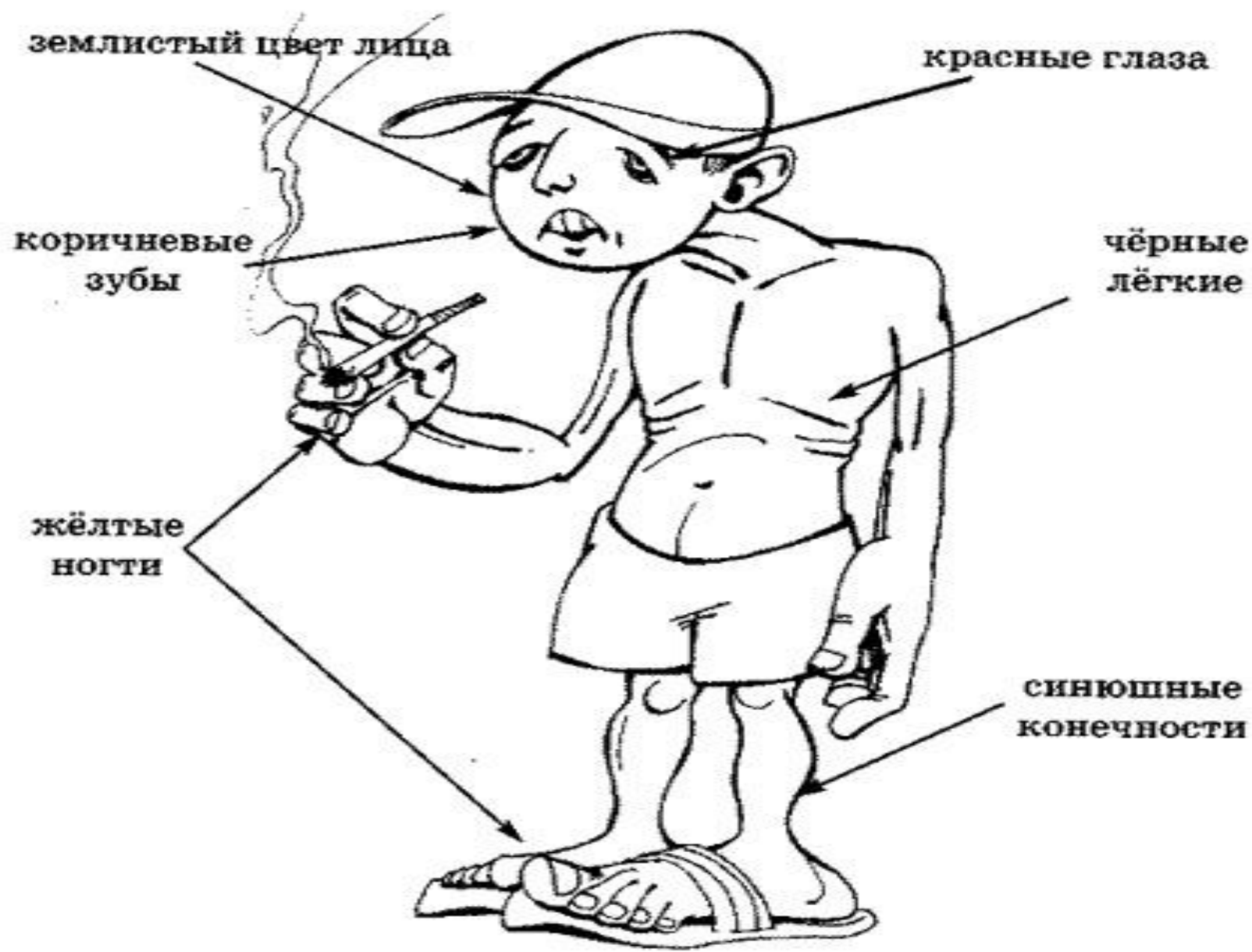
Информация к размышлению



*Шабак
приносит вред
телу,
разрушает
разум, отупляет
целые нации.*

Оноре де Бальзак.

"Раскрась курильщика"



Статья 12. Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах

1. Для предотвращения воздействия окружающего табачного дыма на здоровье человека запрещается курение табака (за исключением случаев, установленных частью 2 настоящей статьи):

- 1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;
- 2) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- 3) в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;
- 4) на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения

Статья 23. Ответственность за нарушение настоящего Федерального закона

За нарушение законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака устанавливается дисциплинарная, гражданско-правовая, административная ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

КУРЕНИЕ
НЕТ!



Причины не курить	Причины курить
Мне не нравится курить	Мне нравится курить
Курение вредно для моего здоровья	Курение снимает раздражение, расслабляет меня
Я не хочу иметь вредные привычки. Это привычка	Все вокруг меня курят
Это неприятно выглядит	Курение помогает мне выглядеть и чувствовать себя старше
Это слишком дорого	Курение стимулирует меня, повышает тонус
Это вызов другим, показать, что я не курю	Курение дает мне шанс занять чем-то руки
Никто из моих друзей не курит	Это поможет мне сбавить вес
Это повредит моим спортивным достижениям	Курение позволяет мне отвлечься, когда я скучаю или в плохом настроении
Мои родители не одобряют курение	Мои родители курят

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!

