

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ.

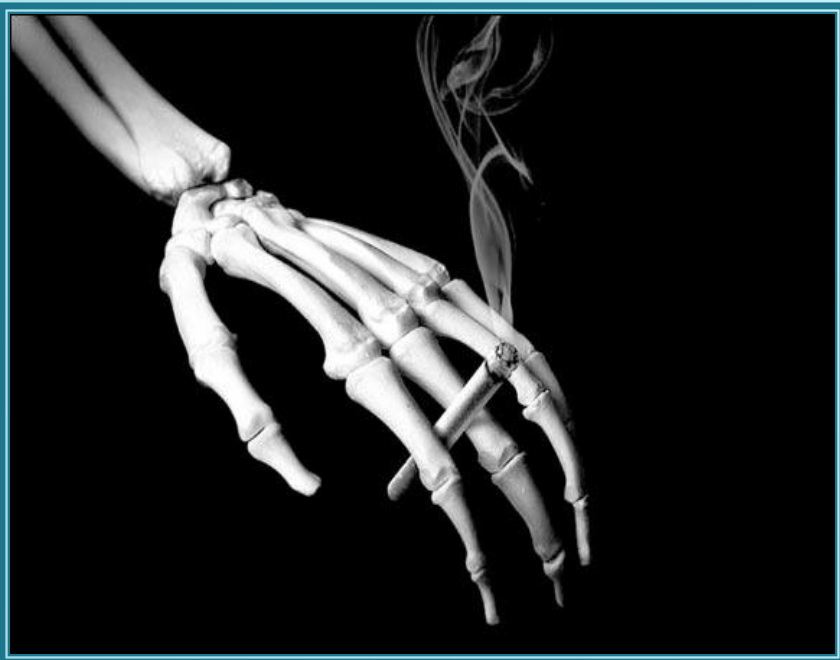
Автор: учитель начальных классов Шаламай Л.В.

**«Здоровье- не всё, но всё без
здоровья- ничто».**

Сократ



« Курить - здоровью вредить».



Историческая справка

Все началось в XV в., когда Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Там его изумлённые матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свёртывали их сухих листьев в трубки, брали их в рот и поджигали... Туземцы втягивали дым и пускали его наружу... Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчались как от сильной боли, но, по их словам, уже не могли жить без этого «табако»...

Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с лёгкой руки его матросов – в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острок ощущений. Впрочем, быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.



Историческая справка

В конце XVI в. англичане, надеясь на крупные барыши, завезли табак в «далёкую Россию», но на первых порах они потерпели фиаско. Из-за неосторожности курящих в Москве и других городах России стали случаться пожары... Царь Михаил Фёдорович, увидев, что дело приняло столь неприятный оборот, запретил табак и даже ввёл различные наказания для тех, кто, невзирая на запрет, продолжает баловаться опасным зельем. Курящих стали ссылать в Сибирь, самым дерзким из них вырывали ноздри, как опасным преступникам... И народ был в этом солидарен с правительством.



Впрочем, к середине XVII в. Не только купцы, но и многие государственные чиновники поняли, что благодаря торговле табаком можно получать немалые деньги... Преследование курильщиков повсеместно стало сходить на нет, и, наконец, во все прекратилось. Началось быстрое распространение табака по всему миру, процесс пошёл, невзирая ни на пожары, ни на возражения церкви, ни даже на явное ухудшение здоровья новоявленных поклонников заморского зелья. Царь Пётр I, следуя примеру европейских королей, высочайшим указом разрешил ввоз табака в Россию, обложив купцов огромной пошлиной...



Медицинская справка



1 сигарета сокращает жизнь на 15 мин;
1 пачка сигарет – на 5 ч;
Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
Кто курит 4 года – теряет 1 год жизни;
Кто курит 20 лет – 5 лет;
Кто курит 40 лет – 10 лет.



Медицинская справка

В состав табачного дыма входит более трёх тысяч вредных веществ. Причём одно страшнее другого. Это: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ и др. 25% этих веществ оседает в организме курильщика, 5% остаётся в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух.



Лёгкие курильщика



Законодательная справка

США. Штраф до 3000 долл. Ждёт каждого, кто вздумает закурить в Нью-Йоркском ресторане с количеством мест более 35...

Италия. За курение в общественных местах, включая рестораны, бары, музеи, не говоря уже о банках и офисных помещениях взимается штраф до 125 долл!

Англия. На деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель законодательства, можно запросто купить поддержанный автомобиль.



Законодательная справка

Франция. За курение в ресторанах, кафе и на перронах с недавних пор приходится платить столь же большие штрафы

Дания. Астрономически выросли цены на сигареты

Сингапур. Курить на улицах разрешено, но стряхивать пепел нет... Тому, кто уронит коробку из-под папирос, грозит штраф в 625 долл.

Токио. С 2002 г. Запрещено курить во всех общественных местах под угрозой огромного штрафа...



Это нужно запомнить:

- Курение загрязняет лёгкие.
- Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
- Курение затрудняет нормальную работу сердца.
- От курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту.

Болезни курильщика.

Курение приводит к болезням:

ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ - туберкулез, рак;

СЕРДЦА – инфаркт;

ЖЕЛУДКА - язва, гастрит;

ГАНГРЕНА - ампутация ног.

Страдает мозг, центральная нервная система.

РЕШЕНИЕ

- 1) Соблюдать режим дня:**
- 2) Заниматься спортом.**
- 3) Соблюдать правила гигиены.**
- 4) Закаливаться.**
- 5) Правильно питаться.**

**Автор: учитель начальных классов Шаламай Л.В.
МОУ СОШ №5
<http://school5-lbt.ucoz.ru>**