

**Курить в XXI веке —
это не модно, или Что
вы знаете о табаке"**

Разработала: Адамчукова Т.К.,
мастер производственного обучения

*Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет
целые нации”*

О. Де’Бальзак.

Колонии в Северной Америке



Узнайте
больше



Карта

В конце XVI в. английские поселенцы появились в Северной Америке. Их первым постоянным местом жительства стал поселок Джеймстаун, положивший начало первой колонии Виргиния. Уолтер Рейли основал его в мае 1607 г., назвав в честь английского короля Якова I. Только на восточном побережье Новой Англии с начала XVII в. первые колонисты, пуритане и сепаратисты заложили 13 колоний.



Листья табака

Колонисты научились у индейцев выращивать местные растения.



Первые поселения

Поселенцы в Новой Англии строили простые деревянные дома.

ИЗ ИСТОРИИ ТАБАКА

- 12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову (хотя сейчас мы знаем - это была Америка), жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение, “петум” - так они его называли. После второго похода Колумба семена табака были занесены в Испанию, а оттуда — во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойства табака — привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

- В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.



- Но Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению, это способствовало принципам западной цивилизации. Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов, стимулирует и успокаивает. Табачные листья использовались как лечебное вещество (в виде настоек, капель, пилюль, экстрактов), они часто вызывали тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

- А что касается Петра I, то славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.



МАТЕМАТИКИ ПОДСЧИТАЛИ

- что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака.
- Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.
- Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков - 2 520 000 тонн.



А ЧТО ГОВОРЯТ БИОЛОГИ?

- Всем известна поговорка “Капля никотина убивает лошадь”. А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей, до полутонны каждая



- А как же человек? В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен. Чем же тогда погубна сигарета? В ее химическом составе: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий. Фильтры не помогают (лишь на 20% задерживаются вещества)

МЕДИКИ СЧИТАЮТ



- Курение повышает риск инфаркта, инсульта, заболеваний мозга, язвы желудка, гангрены конечностей, кожа бледнеет или желтеет, быстро стареет. Если ребенок рано начинает курить, то замедляется рост организма.

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

- Потому что это продлит Вашу жизнь!
Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

КАК ВЕДЕТСЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ?

- В Англии –вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
- Дания - запрещено курить в общественных местах.
- Сингапур- курение -500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.
- Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
- Япония, г.Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.
- Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн.человек.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

- ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.
- Назначьте день отказа от сигарет.
- Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
- Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
- Посоветуйтесь с врачом.
- Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).
- Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- Пейте больше соков и воды.
- Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

3

РЕНТГЕН КАБИНЕТ

Это что же получается, братцы? Я умру?

лёгкое
здоровое



лёгкое
курильщика



найди отличие?

Возможно!

Ведь у курильщика могут развиваться такие заболевания, как: рак лёгких, ротовой полости, пищевода, гортани и другие виды рака, а так же инфаркт, инсульт, астма, бронхит, эмфизема, снижение функций иммунной системы и другие...

Да, к примеру, вот Кирилл с десяти годков курил, „Ротманс“, „Кэмэл“, „Данхил“, „Кент“!
... В двадцать лет он — импотент.



- Сколько бы вам ни
было лет
13-30-60,
сигарету не брать!

- Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.

- 
- The background of the slide features a pattern of stylized autumn leaves in various shades of brown and orange, creating a warm and seasonal atmosphere.
- Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

Резюме

Пусть не страдают больше люди
В дыму чадящих сигарет
Науку эту не забудем
И никотину скажем: «Нет!»