

МБОУ Баграмовская СШ

**Табак не нужен молодёжи,  
Табак - попутчик  
ненадёжный!**

Учитель химии и биологии  
Мартынова И.Р.

Американский писатель Ален Карр в своей книге «Легкий способ бросить курить» повествует о том, как человек некурящий превращается в заядлого курильщика, как **курение из любопытства превращается в привычку.**

«Мы не принимали решения стать курильщиками. С теми, первыми сигаретами, мы просто **экспериментировали** и, поскольку их вкус был ужасен, были убеждены, что **сможем остановиться, когда захотим...**

Прежде чем осознать, что происходит, мы уже не только **регулярно покупаем сигареты** и курим их **когда хотим**, а просто **курим каждый день.** Курение уже **стало частью нашей жизни.**

Обычно на то, чтобы осознать, что мы **пристрастились** к курению, уходит много времени, поскольку мы тешим себя иллюзией, что курильщики курят потому, что получают удовольствие от сигарет, а не потому, что **вынуждены.** Не получая от сигарет удовольствия(а ведь мы его никогда не получаем), мы пребываем в заблуждении, что можем бросить, когда захотим. **Обычно мы заблуждаемся до тех пор, пока не попытаемся бросить курить, только тогда по-настоящему узнаем о существовании этой проблемы.**

Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке?

- 1. Френсис Дрейк – 16 век
- 2. Давид Ливингстон – 19 век
- 3. Христофор Колумб – 15 век
- 4. Джон Байрон – 18 век
- 5. Васко да Гама – 15 век

# Кто из русских правителей запретил курение?

- 1. Царь Михаил Федорович
- 2. Иван Грозный
- 3. Петр I
- 4. Елизавета
- 5. Павел I
- 6. Екатерина I

# По какой причине в России было запрещено курение?

- 1. Политика
- 2. Экономика
- 3. Из-за частых пожаров
- 4. Для сохранения здоровья
- 5. Чтобы не одурманивать народ

# Мифы о курении



- Курение помогает оставаться стройным.
- Курение помогает согреться на морозе.
- Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.
- Курят для того, чтобы выглядеть современным, независимым, взрослым.
- Курение позволяет расслабиться и успокаивает нервы

# Кто из русских правителей разрешил курение табака?

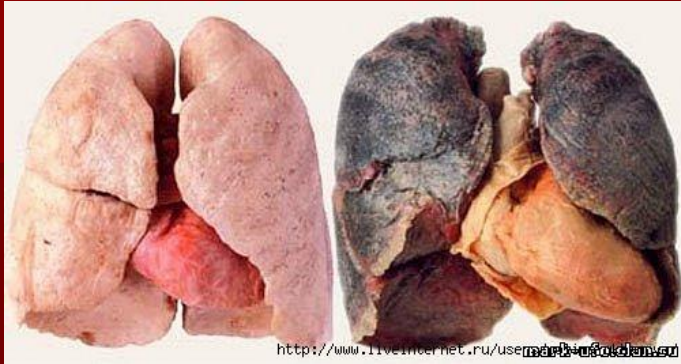
- 1. Павел I
- 2. Николай I I
- 3. Петр I
- 4. Екатерина I I
- 5. Александр I I I

# По какой причине было разрешено курение табака?

- 1. Политика
- 2. Экономика
- 3. С целью оздоровления
- 4. С целью расположить к себе народ



# Курить или жить?



- Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 12 минут. Если человек начал курить в возрасте 15 лет он живет на 8 лет меньше чем некурящий.
- Табачный дым в 4 раза более загрязнен токсическими веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля.
- Бронхит это болезнь всех заядлых курильщиков. Бронхит со временем может перейти в рак легких. Из 100 человек, заболевших раком легких, 90-курильщики.

# Курение пленяет нас жестом, а пленит НИКОТИНОМ.

Из материалов СМИ



- Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг веса, т.е. около 50-70 мг для подростка.
- Смерть может наступить в результате выкуренной одновременно полпачки сигарет.
- Известны случаи когда смерть наступала в результате остановки сердца и после выкуривания 2-3 сигарет из-за токсического удара на нервный центр этого органа.

Я намерен сегодня говорить о табаке  
как о прихоти и несчастью человека.

*И.М. Догель*

- Результат спазма сосудов после выкуренной сигареты наиболее сказывается на работе мозга. Резко снижается уровень внимания, человек не может долго удерживать его на каком-нибудь предмете или действии, поэтому падает успеваемость детей в школе.
- Отравленные никотином клетки головного мозга постоянно находятся в состоянии возбуждения, это приводит к нарушению сна.



Кто из известных ученых, проживший 57 лет, умирая, сказал: «Если бы я не курил, то прожил бы еще 10-15 лет»?

- 1. Н.П. Кончаловский
- 2. И.В. Курчатов
- 3. С.П. Боткин
- 4. С.П. Королев
- 5. К.Э. Циолковский

# Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации

*Оноре де Бальзак*



К сожалению, Россия -  
самая курящая  
страна.  
На западе количество  
курящих  
**уменьшается,**  
а у нас  
**увеличивается,**  
в том числе за счет  
женщин и детей.

Курение позволяет верить, то ты что-то делаешь, когда ничего не делаешь.

*Ралф Эмерсон*



В некоторых городах Америки за курение в общественных местах налагается штраф до 800 долларов. Растет число фирм и компаний, предпочитающих нанимать работников, которым **не нужны перекуры.**

# Если куришь –быстро бросай и здоровье поправляй!



- Во многих развитых странах уже давно широко развернулось движение по борьбе с курением. Так, в Швеции среди молодежи оно проводится под лозунгом **«Некурящее поколение»**.
- В Америке стараются сформировать такое общественное мнение, чтобы курение считалось неприличным. И вот результат: каждый уважающий себя американец сегодня не курит или стремится бросить курить (вопреки нашим представлением о типичном американце с сигаретой «Мальборо» во рту). Сегодня в Америке сигарета - это **дурной тон**.

**Мы выбираем жизнь!**

# Из федерального закона № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»

Настоящий Федеральный закон определяет правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения.

**Статья 3.** Регулирование деятельности по производству табачных изделий, оптовой торговле табачными изделиями и розничной продаже табачных изделий

**Статья 4.** Запрещение розничной продажи табачных изделий лицам, не достигшим возраста 18 лет

**Статья 6.** Запрещение курения табака на рабочих местах, в городском, пригородном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти

**Статья 7.** Пропаганда знаний о вреде курения табака



Ваша свобода курить заканчивается там,  
где начинается воздух которым я дышу.

*Из печатных СМИ*



- *Всякий курильщик должен знать и помнить, что он **отравляет не только себя, но и других.***

Н.А. Семашко

# Является ли ограничение курения нарушением прав человека?

- Ни одна страна не позволяет одной личности вредить другой в погоне за удовольствием или при удовлетворении вредной привычки. Существует базовый принцип прав человека, который часто выражается таким образом: «Ваша свобода махать руками заканчивается там, где начинается мой нос». Именно так, а не «свобода моего носа кончается там, где другой человек размахивает руками», ибо рука делает больно носу, а не наоборот. В случае с курением некурящий не наносит курящему вреда своими действиями. Он просто вынужден находиться с курящим в каком-то пространстве. Любой человек имеет право на защиту от действий, которые наносят ему вред.
- Ограничения возможностей производить действия, которые наносят или могут нанести ущерб, не является нарушением прав человека.
- Отсутствие запрета на курение является нарушением прав людей, больных астмой и аллергией, поскольку фактически означает для них запрет заходить в рестораны и другие места с воздухом, отравленным табачным дымом

Курение - ПОЛЕЗНАЯ привычка.....

Курение - ПОЛЕЗНАЯ привычка.....

для СМЕРТИ!

для СМЕРТИ!



**Вы все еще курите?**



Давным-давно Минздрав  
твердит:

«Курильщик сам себе  
вредит»,

Давно родные просят,  
Но вам никак не  
бросить.

А вы попробуйте пока  
Прожить хоть день без  
табака.

Не трудно с этим  
справиться —

**Вдруг это вам  
понравится.**

**Тогда мы идем к вам!**