

МЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ



МЫ ЗА ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

Курение среди подростков – распространённая проблема в современном мире. Кто-то приходит к нему из-за проблем внутри семьи, другие пытаются подражать взрослым, многие дымят просто за компанию, чтобы не выделяться среди своих. Так или иначе, курение на неокрепшем организме сказывается разрушительно, влияя не только на здоровье в целом, но и на физическое и умственное развитие.



Одному мудрецу задали вопрос:

«Что для человека важнее –
богатство или слава?»

Мудрец ответил: «Ни то, ни
другое, а здоровье. Здоровый
нищий счастливее больного
короля».

А другой мудрец говорил: «Мы
замечаем, что самое ценное
для нас в жизни – это
здоровье, только когда его у
нас уже нет».

Прислушайтесь к словам
мудрецов и твёрдо запомните,
что надёжнее всех о своём
здоровье можете позаботиться
только вы сами.



**Проблема курения сегодня стоит очень остро
во всём мире.**

**Европа и Америка отказываются от сигарет.
Норвегия твёрдо решила стать некурящей
нацией.**

**На западе молодёжь занимается спортом,
ведёт здоровый образ жизни.**

**Во многих странах приняты законы,
запрещающие подросткам курить.**

**По подсчётам учёных, каждый третий
человек на земле курит.**



Пословицы о вреде курения

Один курит, а весь дом болеет

Курить много табака – поубавится ума

Курить – здоровью вредить

Кто табачье зелье любит – тот сам себя губит

Заядлого курильщика муха крылом перешибет

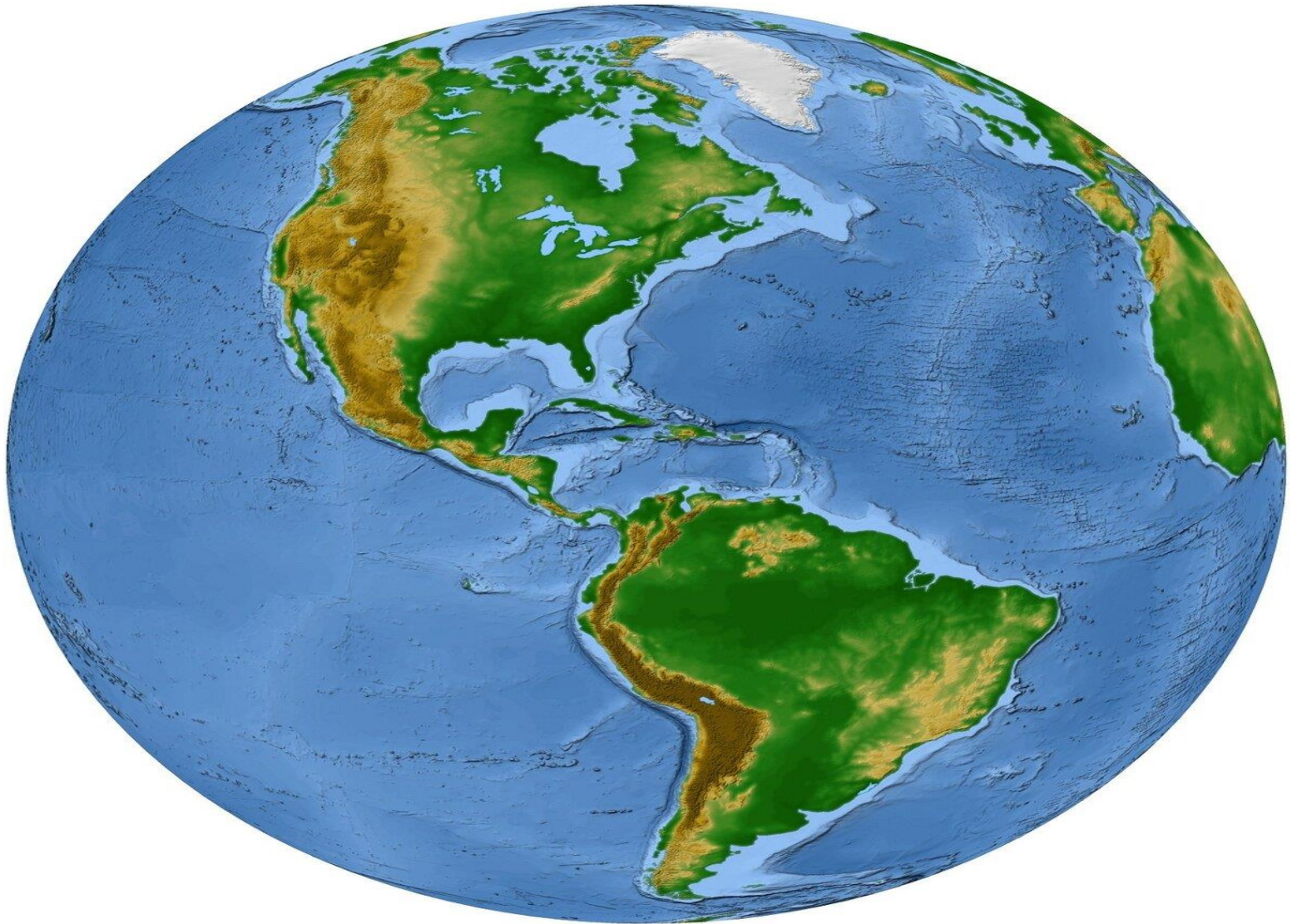
Страстное курение – большой рывок к старению.



Как табак попал к нам



**Пришло это растение с американского
континента**

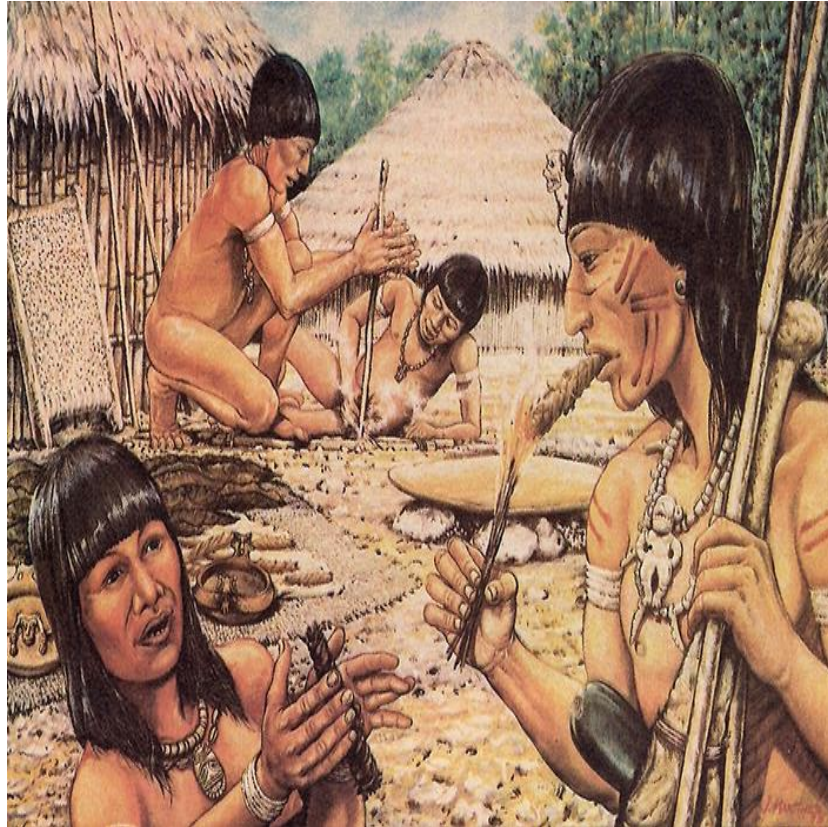




Индейцы Майя курили с совершенно определенной целью: для того, чтобы дым поднялся до жилища бога дождя, и верили в то, что падающие звезды – это не что иное, как брошенные богом окурки.

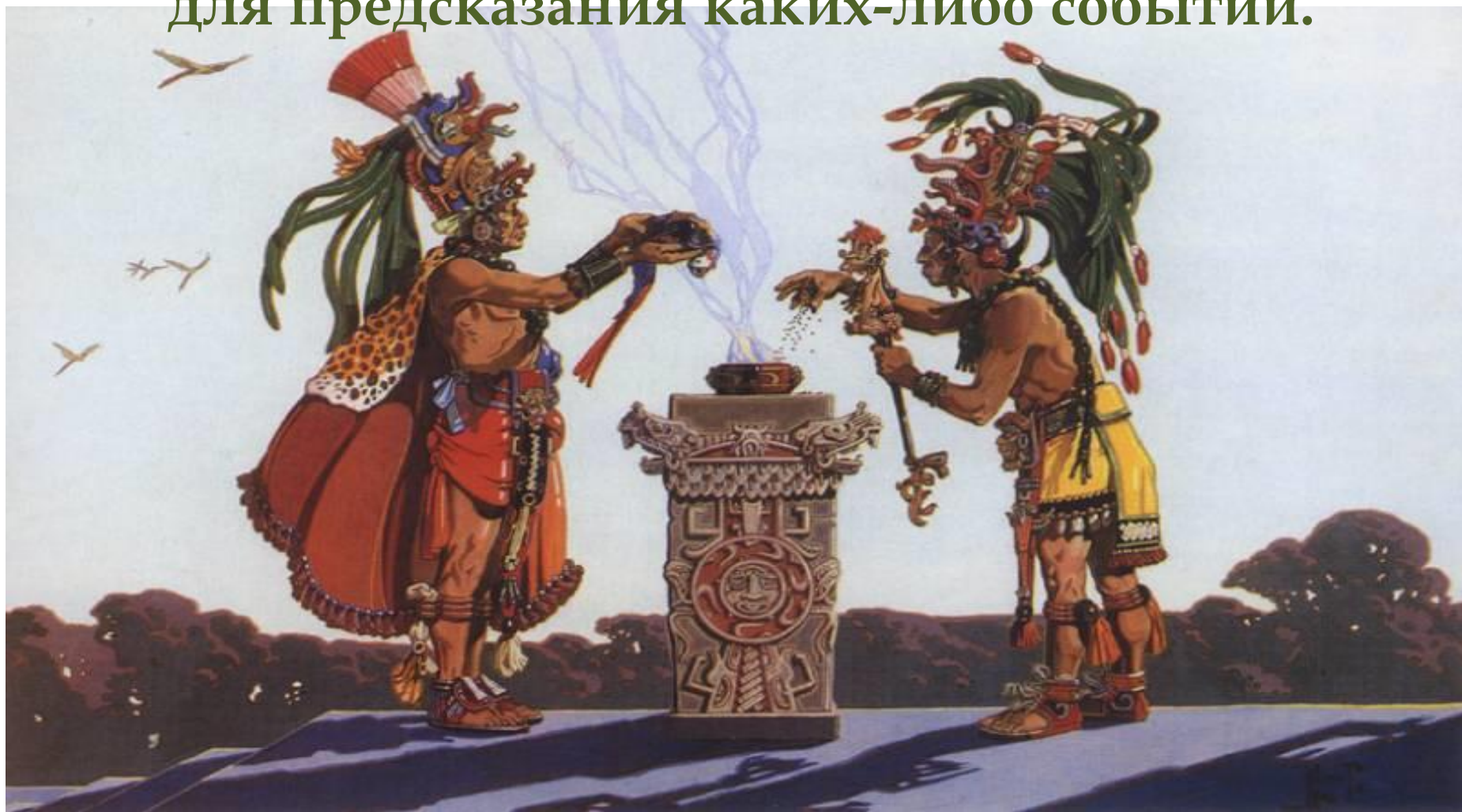


Индейцы использовали табак как медицинское средство, больного окуривали табачным дымом и считали, что лечат головную, зубную боль, кашель, астму, желудочные болезни, больные почки и много других недугов.



Табак использовали во время важных социальных и политических обрядов.

Ацтеки демонстрировали свое почтение богу войны, жрецы использовали в своих обрядах табак для предсказания каких-либо событий.



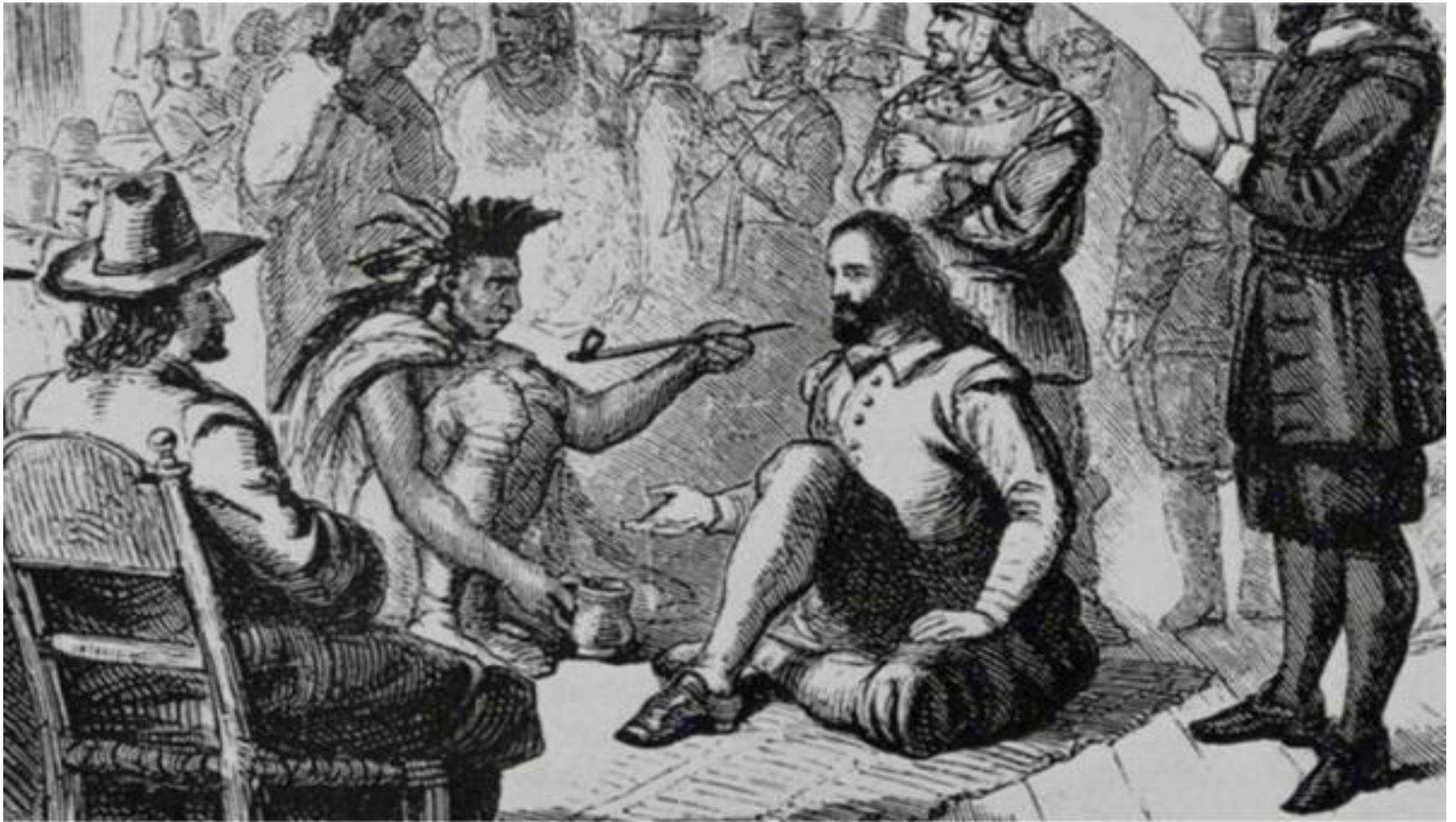
Со временем употребление табака превратилось из священного действия в пагубную привычку. Несколько веков спустя священное растение индейцев стало уносить за один месяц больше человеческих жизней, чем уничтожили индейцев жадные до наживы колонизаторы.



Широкое распространение в Европе началось
после открытия Колумбом Америки.



Мореплаватель Христофор Колумб и его спутники, высадившись на незнакомый берег, увидели, что туземцы-взрослые и дети- держат в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного растения. Туземцы называли его «табако» по имени провинции Табаго на острове Гаити.



Спутник Колумба монах Роман Панно решил захватить с собой в обратный путь семян диковинного растения и впервые посеял его в Испании как декоративное растение.



Из Испании табак распространился в Португалию, а затем в ряд южных стран. С 17 века курение стало «достоянием» и России.



Чем опасен НИКОТИН?

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения



Птицы погибают, если к клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином



Кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина



Собака погибает от $\frac{1}{2}$ капли никотина



Лошадь погибает от 1 целой капли никотина

Немного информации:

- Курение отнимает жизнь. Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.
- Курение добавляет болезни. Все органы человеческого тела страдает от табака.
- Курильщики в 10-30 раз чаще умирает от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

- Для детей курение опаснее, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростка полпачки. Иногда дети умирали после 2-3 сигарет, выкуренных сигарет, выкуренных подряд, от остановки сердца.

- У курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.
- Даже внешне курильщики отличаются от некурящих, у них быстрее увядает кожа, сипнет голос, желтеют зубы.
- Курение отнимает наши деньги, которые можно было бы потратить на что-нибудь полезное.
- От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

- Курение мешает работе, бизнесу. Многие компании отказываются брать на работу курильщиков.
- Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди, уничтожаются материальные ценности.
- Курение – это немодно. Сейчас в моде гладкая, ухоженная кожа, ослепительно белые зубы, спортивная фигура и крепкие мышцы.
- В нашей стране нельзя курить во Дворцах спорта, бассейнах, спортзалах, учебных и медицинских заведениях, санаториях, на транспорте.

ТВОЯ ЖИЗНЬ



ped-kopilka.ru

Почему подростки начинают курить?

1. Из любопытства, "просто так".

О чём это говорит? О том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения, что уже само по себе странно.

2. Чтобы казаться взрослее.

Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. И, согласитесь, ребёнок, пусть и курящий всё равно выглядит ребёнком.

3. Чего только не сделаешь "за компанию".

Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. Дома они умеют делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте... Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут:

4. Чтобы похудеть.

Это одно из самых распространённых заблуждений. Курить для того, чтобы похудеть - это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и "таять" от неё.

5. Потому что модно.

Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается. Можно предполагать, что эта мода продержится ещё довольно долго.

6. Из-за влияния рекламы.

Да, реклама в современном обществе потребления - это великая сила! Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах. Многим молодым курильщикам кажется, что курение приближает их к "западной" жизни. В то же время именно на западе, в развитых капиталистических странах люди наиболее активно отказываются от курения. Фирмы, производящие сигареты, теряют рынки сбыта и отравляют свою продукцию в страны третьего мира, а теперь уже в нашу страну.

Все знают, что курить вредно, что тютюновый дым содержит огромное количество ядовитых веществ. И эти яды медленно разрушают легкие, сердце, кровеносные сосуды. Только человек сначала не замечает этого. Да, случается, что тошнит после первой сигареты, голова кружится. Это организм подает сигнал тревоги. Но не все хотят считаться с этим сигналом. Многие школьники отравляют себя сознательно. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в компании, где курят. А через несколько лет, когда организм устанет бороться с ядом, появится кашель, одышка. Станет труднее бегать, подниматься по лестнице.

ped-kopilka.me



Неужели курение обладает такой магической силой, что может сделать человека взрослым, современным?

Люди скрывают от себя истинную причину курения. В чём же она состоит?

Истинная причина курения - наркотическая зависимость. По словам учёных, половина курильщиков хочет бросить курить, но не может. Они попадают в зависимость от никотина.

Курение – это вредная и опасная привычка, никотиновая зависимость.

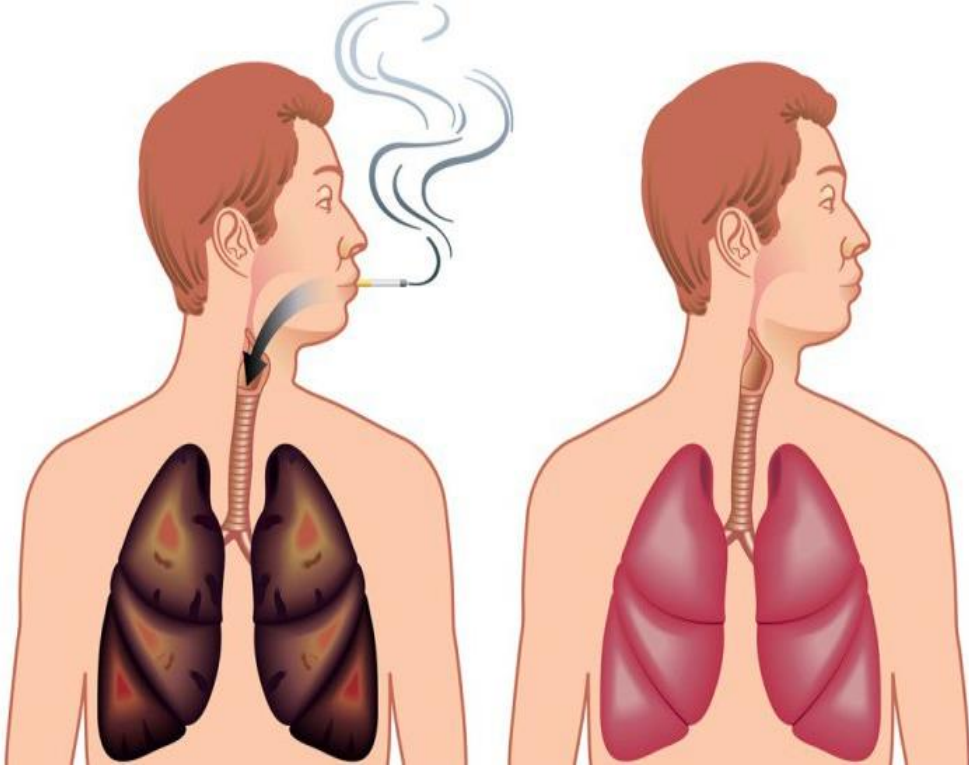
А ПРОТИВ КУРЕНИЯ



Нет никакой смелости в том, чтобы пробовать никотин, алкоголь, наркотические и токсические вещества. А вот если вы сумели в компании отказаться от того, что делают другие, значит, у вас действительно есть мужество и воля. Поддаться своим слабостям, прихотям, вредным привычкам очень легко. Сложнее, например, заставить себя проснуться раньше и сделать утреннюю зарядку или приучиться обливаться холодной водой.

Почему во всем мире сейчас распространяется пропаганда здорового образа жизни? Почему миллионы людей в разных странах отказываются от курения, алкоголя и начинают заниматься теннисом, плаванием, бегом? Просто они поняли: здоровому человеку живется легче и лучше, и ради своего они готовы трудиться.





NO SMOKING

**Яд опасный проникает
С дымом в лёгкие твои,
Он здоровье поедает,
Сокращая жизни дни.**

**Пропаганда превозносит
Сигареты до небес,
И никто себя не спросит:
"А зачем нам этот бес?"**

**В жизни ветреной хватает
И без этого услад,
Но народ не понимает,
И курить он снова рад!**

**А курильщик был бы рад
Позабить свою привычку,
Но коварен горький яд -
Он нашёл для нас отмычку!**

