

МБУ «Межпоселенческое управление культуры» Кошкинской
МЦБС м. р. Кошкинский Самарской области
Центральная детская библиотека с. Кошки



Вместе скажем курению "НЕТ!"



Курение – безобидное наслаждение или...?



Курение – это не безобидное наслаждение, а настоящая наркотическая зависимость!!!



**Один из самых опасных видов,
потому, что не воспринимается
в качестве наркотика!!!**



Горящая сигарета - своего рода химическая фабрика по производству более 4 тыс. различных химических соединений.

И ни одно из них не приносит пользу организму.







История табакокурения

- В 15 веке Христофор Колумб завёз табак в Европу
- В 16 веке накапливаются факты о вредном влиянии табака на организм, годы преследования и жёсткого наказания продавцов табака и курильщиков
- В 17 веке – введение смертной казни за курение и продажу табака (1634 г.), введение телесных наказаний курильщиков, запрещение ввоза табака в Московское государство. Затем снятие запретов на курение, ввоз, продажу, выращивание табака при Петре I, 1697г.
- В 18 веке – строительство в России табачных фабрик
- 19 век – 21 век – табачная эпидемия



Последствия курения для девушек:

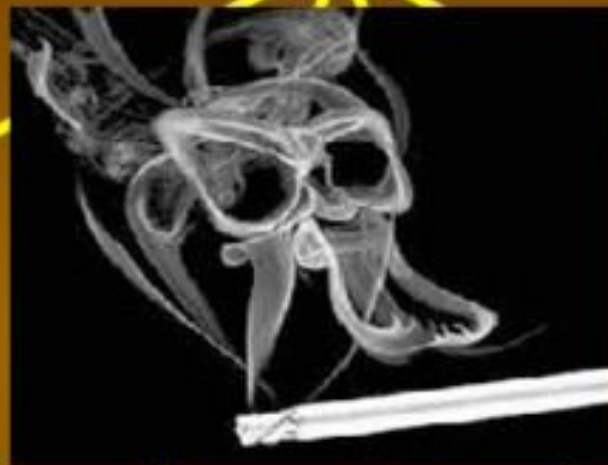
1. Раннее увядание организма
2. Кожа теряет эластичность и свежесть
3. Появление ранних морщин на коже
4. Голос становится хриплым, низким
5. Нарушения детородной функции организма (уменьшение веса новорожденных в среднем на 250 гр., у курящих в 2 раза чаще случаются выкидыши и мертворожденные дети)



Почему курят подростки?



Проблемы, которые возникают у молодых людей, которые курят...



Где достать деньги на сигареты?

Приходится курить тайком

Неприятно пахнет от одежды

Приходится говорить неправду родителям, куда дел деньги

Ты стал покуривать? А ведь знаешь, что курящие живут меньше и тяжело болеют в конце жизни. Но разве тебя напугаешь, юного и непутёвого, болезнями в старости? Рак лёгкого или инфаркт... Это так далеко. Тебя это пока не волнует. Но ведь болезни старости закладываются в детстве.





**Некоторые виды
негативного
воздействия курения на
организм человека.**



**Раковые заболевания
(рак лёгкого, почек,
пищевода, гортани,
губ, языка и др.), опухоли**



**Болезни сердца
(атеросклероз,
инфаркт,
давление и др.)**

**Запах изо рта,
жёлтые зубы,
кожа грубая, снижение
зрения.**

**Осложнения при
беременности,
недоношенные
дети.**

**Стрессы, конфликты,
нервное состояние,
напряжённость.**

**Влияние на дыха-
тельную систему
(астма, бронхиты,
воспаления и др.)**

**Оказывает влияние на
обмен веществ.**

**Влияние на двига-
тельную активност
ь человека
(снижение быстроты,
координации, дрожь,
мышечной силы и др.)**



Язвенные заболевания.



Мужчины(импотенция)



**Каждая сигарета сокращает
жизнь курильщика на 6 минут!**



КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



В мире от курения ежегодно умирают **5 миллионов** человек, в России - от **300 до 500 тысяч** человек.

Источник: «РИА Новости», ria.ru

IMPROVE
ALLIANCE

Четверть

несовершеннолетних курильщиков

пристрастились к табаку до того, как им исполнилось 10 лет!

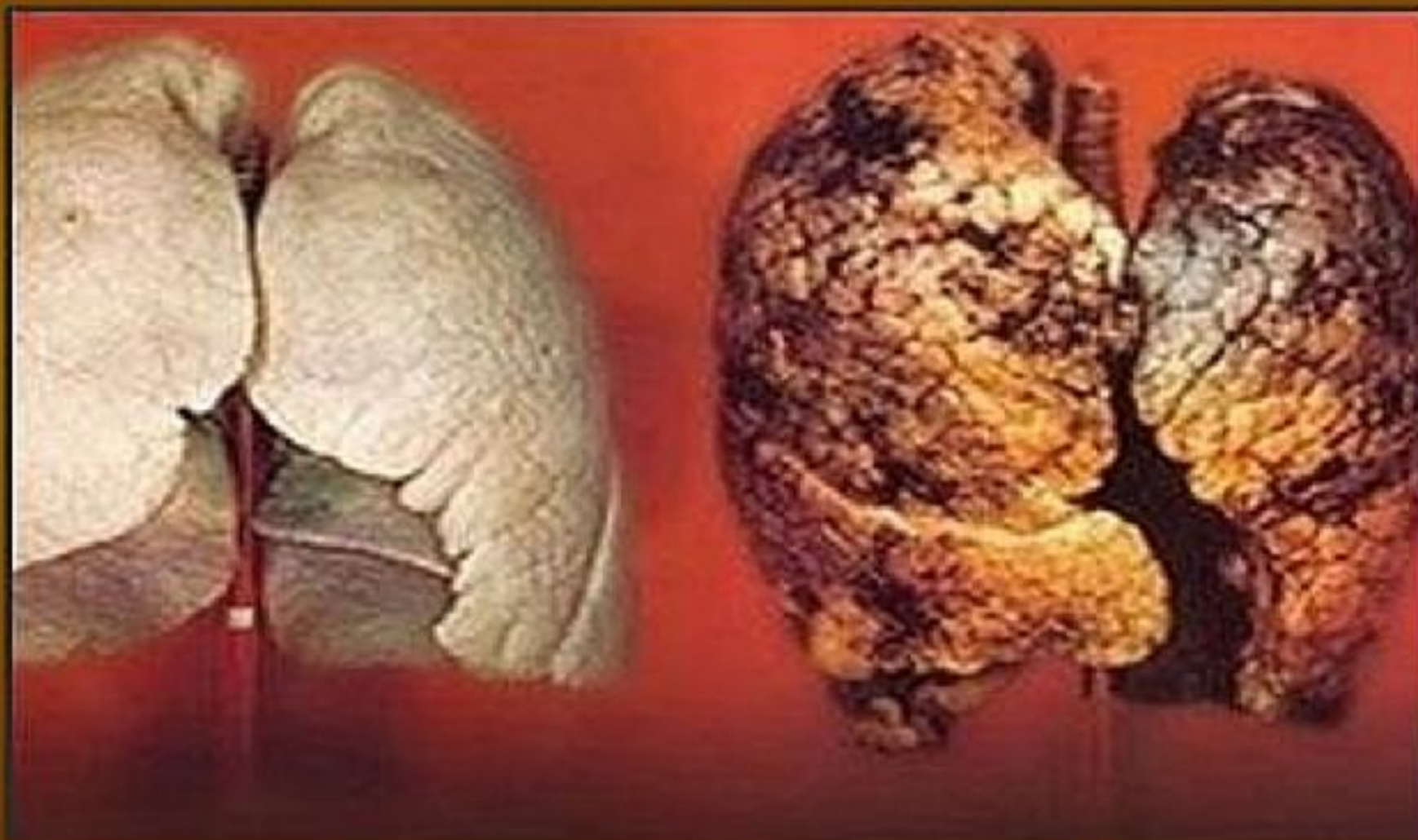


**Кто сигару поджигает -
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.**



**Лёгкие
не курящего
человека**

**Лёгкие
курящего
человека**



**Жизнь – удивительная штука!
Она – увы, коротка! Так зачем
сокращать себе годы жизни?
ДАВАЙТЕ БУДЕМ ЖИТЬ БЕЗ ТАБАКА!**



Меры по борьбе с курением в России



*Запрет
продажи
табачных
изделий лицам
не достигшим
18 летнего
возраста*

*На пачках
сигарет стали
писать о том,
что курение
опасно для
здоровья*

*Пытаются
запретить
рекламу на
сигареты*

*Ввели штраф за
курение в
общественных
местах*

Как бросить курить?

На сегодняшний день существуют разные методы того, как можно бросить курить. Одним помогает самовнушение, другим книги, а третьим леденцы и семечки.

1 вариант

1 этап

В течение нескольких недель анализируйте, когда и почему Вам захочется курить. Запишите причины выкуривания каждой сигареты.

2 этап

Запишите причины, по которым Вы хотите бросить курить, и всё то, что последует за этим. Настройте себя на окончательное решение – бросить курить

3 этап

Назначьте для себя день отказа от курения, обведите его в календаре и с этого дня откажитесь от курения. Хорошо, если с Вами откажутся от курения друзья, родные.

4 этап

В первые дни вместо сигарет сосите леденцы, карамель, грызите орехи, семечки. Расслабляйтесь, снимая напряжение и желание курить.

5 этап

Посчитайте, какую сумму денег Вы сэкономите за неделю, месяц, год. Бросив курить, Вы помимо здоровья ощутимо поправите своё материальное положение.

6 этап

В течение первых 4 недель – самых трудных для отвыкания – ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища.

Бросить курить никогда не поздно,
но чем раньше, тем лучше!



**«Курение вредно», -вторят нам.
Пусть будет свежим по утрам
Тот воздух, что вдыхаем мы,
В лугах любуясь на цветы.**



**Мы будем в чистом мире жить,
Творить, смеяться и дружить.
Пусть счастье будет нам на всех,
Любовь, здоровье и успех!**



Спасибо за внимание!

Презентацию подготовила зав. отд. ЦДБ с. Кошки
Москвичева Е.В.