МБУ «Межпоселенческое управление культуры» Кошкинской МЦБС м. р. Кошкинский Самарской области

Центральная детская библиотека с. Кошки

Курение – безобидное наслаждение или…?

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

Один из самых опасных видов, потому, что не воспринимается в[illegible]!!!

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

<u>И ни одно из них не приносит пользу организму.</u>

Метанол
Ракетное топливо
Метан
Туалетный газ
Стеариновая кислота
Восковая свеча
Цианистый водород
Яд для смертников
Гудрон
Дорожная поверхность
Гексамин
Жидкость для розжига
Бутанол
Растворитель
Толуол
Промышленый растворитель
Никотин
Пестицид
Ацетон
Крысиный яд
Кадмий
Батарейки
Радон
Радиоактивный газ
Окись углерода
газ из выхлопной трубы автомобилей
Аммиак
Туалетный очиститель
Ацетон
Средство для снятия лака с ногтей

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 та 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?

Подростки начинают курить, чтобы...

- Доказать свою независимость от родителей
- Их уважали
- Быть принятым в компанию сверстников, если те курят
- Чувствовать себя частью группы
- Сверстники испытывали в них потребность

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

Где достать деньги на сигареты?

Приходиться курить тайком

Неприятно пахнет от одежды

Приходиться 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, нервозное состояние, напряжённость.

Влияние на дыхательную систему (астма, бронхиты, воспаления и др.)

Оказывает влияние на обмен веществ.

Влияние на двигательную активность 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», rian.ru

IMPROVE ALLIANCE

Четверть

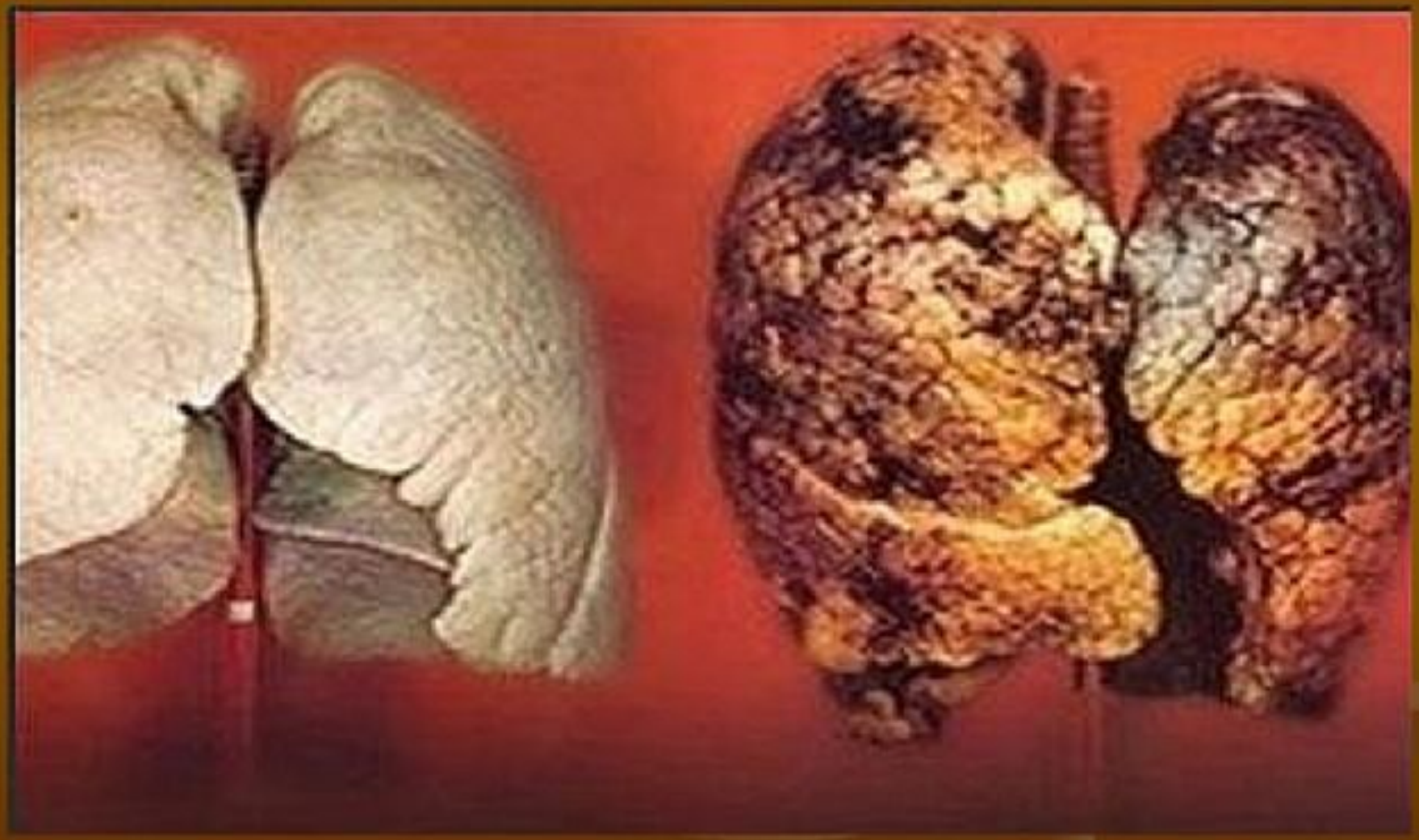
несовершеннолетних курильщиков

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.