Дань моде или пагубная привычка?

Чадова Ирина Николаевна учитель технологии и экономики, 1 категории МОУ СОШ № 11 г. Кушва, Свердловская обл.

История табака

Табак стали выращивать ещё в **VI веке до нашей эры**.

В I веке до нашей эры американские индейцы использовали табак в медицинских и религиозных целях.

15 октября 1492 табак был передан **Христофору Колумбу** американскими индейцами как подарок и, вскоре после этого, табак был завезен **в Европу**, и его начали выращивать повсеместно.

житель Вирджинии **Томас Харриет** пропагандировал ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма.

В 1776 году, во время войны за независимость в США, американцы использовали табак как обеспечение кредитов, полученных ими во Франции.

Если до XX века подавляющее преимущество получал табак для курительных трубок и сигары, то в **XX веке** постепенно выходят на первое место в общем объеме табачного производства сигареты

Курение

Никотиновая зависимость, или попросту курение, - самая распространенная на земле: в общей сложности курит каждый второй житель нашей планеты.

О вреде курения

Прежде всего - это химическое воздействие никотина на головной мозг.

Никотин является по своей химической природе стимулирующим средством, подстегивающим работу мозга и вызывающим легкую эйфорию.

Поэтому многим кажется, что сигарета улучшает мыслительный процесс, но вскоре он вообще не сможет думать без сигареты – мозг откажется работать самостоятельно…

Причины курения

1. Когда закуривает подросток (любого пола), это наверняка стремление доказать всем, что он уже взрослый.
2. Люди нерешительные курят иногда затем, чтобы везде «чувствовать себя как дома»
3. Курение может быть и элементом моды, и способом ухода от действительности (особенно когда человек чувствует в чем-то свою беспомощность).

Природой задумано так, чтобы человек испытывал чувство покоя и комфорта под действием сосательного рефлекса. И точно так же, как младенец успокаивается у маминой груди, взрослые приходят в себя, беря в рот сигарету

Tasha

Smoking
causes fatal lung cancer

20 минут - и давление в норме!

Что происходит с организмом, если человек отказывается от сигареты

20 минут
Давление нормализуется, пульс замедляется до нормы

8 часов
Содержание окиси углерода в крови снижается до нормы, восстанавливается нормальный уровень кислорода в крови

24 часа
Уменьшается вероятность инфаркта

2 недели - 3 месяца
Улучшается кровообращение; объём работы, выполняемой лёгкими, увеличивается на 30%, исчезают лейкоплакии - предопухолевые изменения на слизистой рта

1-9 месяцев
Уменьшаются кашель, утомляемость и одышка; в лёгких возобновляется рост ресничек, благодаря чему возрастает возможность бороться с инфекциями

1 год
Риск ишемической болезни сердца снижается в 2 раза по сравнению с курильщиками. Как правило, после года исчезает психологическая зависимость от никотина

2 года
Риск смерти от рака лёгкого снижается в 2 раза

5 лет
Заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снижается до уровня никогда не куривших, причём вне зависимости от стажа курения и количества выкуренных в прошлом сигарет

Благодарим за предоставленную информацию **Владимира Левшина**, руководителя отделения оценки эффективности и внедрения методов профилактики опухолей РОНЦ им. Блохина.

А в заключение слова немецкого врача и учёного **Н. Фогеля:** "***Потребление табака составляет некрасивую и грязную привычку, так что трудно понять, как женщины вследствие глупой моды всё больше и больше предаются этому пороку, который наносит большой ущерб их потомству, здоровью, грации и красоте".***

Выбор за тобой

КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?

Спасибо за внимание!