



**Курить – здоровью  
вредит**

# Цифры и факты:

- В мире проживает 1,1 миллиарда курильщиков;
- В России курят 58 % мужчин и 12 % женщин;
- Живут курильщики в среднем на 10-12 лет меньше своих сверстников;
- Ежедневно 700 россиян умирает от болезней, вызванных курением, причем половина курильщиков умирает в трудоспособном возрасте;
- Расходы на «курево» занимают 15-20 % семейного бюджета;
- Средний возраст начинающих курильщиков в России – 11 лет;

## История табакокурения

Табак как представитель дикой флоры известен был еще в древности в Европе, Азии и Африке. Листья его сжигались на костре, и их дым оказывал одурманивающее действие. Курение было частью религиозных ритуалов. Распространение табака среди народов мира связывают с именем Колумба, который вместе со своей командой впервые увидел индейца, «пьющего дым». Очень скоро табак распространился из Испании по всей Европе. В Россию табак начал поступать в начале XVII века. Первоначально табаку приписывались лечебные свойства, Французский посол Жан Нико подарил французской королеве табачный порошок, ей очень понравилось новое «лекарство». Считали, что он отгоняет злых духов. Ювелиры изготавливали красивые табакерки, украшали их драгоценными камнями.

В Англии дело даже доходило до того, что детей отправляли в школу с табаком и атрибутами для его курения. Но врачи уже тогда стали бить тревогу и назвали ее подарком дьявола, считали, что табачный дым осложняет многие заболевания. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту. Во многих странах издавались законы по борьбе с курением. . В России в царствовании Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши. В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смерти. В 1649 году в законе было указано: «Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом, пока не признается, откуда зелье получено».

Но из этой борьбы табак выходил всегда победителем, побеждали купцы, фабриканты, получавшие от торговли папиросами баснословные прибыли. В России торговля табаком и курение были разрешены при Петре I, который сам после посещения Голландии стал заядлым курильщиком. С тех пор «трава Нико», или «подарок дьявола» прочно вошла в жизнь людей.



## ***Преимущества:***

*хорошее самочувствие, меньше болеет, не чувствует усталости, свежее лицо, здоровая кожа, белые зубы, уверен в себе;*

***Недостатки:*** *плохое самочувствие, частый кашель, часто болеет, постоянное чувство усталости, уставшее лицо, жёлто-бледная кожа, жёлтые зубы, нет уверенности в себе;*

*Какие проблемы со здоровьем у курящего человека можно определить невооруженным глазом?*

- Курящие мужчины и женщины кашляют много и часто, дышат тяжело.
- Во время хирургического вмешательства эти люди страдают и погибают из-за осложнений с дыханием.
- Курящие люди имеют проблемы с лечением и сохранением зубов.
- Внешний вид: желто-серый цвет лица, темные круги под глазами, нарушение кровоснабжения.

# *Как помочь бросить курить:*

1. Родители должны первыми освободиться от курения.
2. Родители должны помочь ребенку отвлечься от привычки курить. Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы - это способствует отказу от курения.
3. Не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.
4. Не бояться компании своего ребенка, а помогать и им бороться с соблазном курения.



**Нужно рано спать  
ложиться,  
И с солнышком вставать.  
Зимой ходить на лыжах,  
Резвиться на катке,  
А летом - загорелым,  
Купаться на реке.  
Нужно любить прыгать,  
бегать,  
Играть тугим мячом,  
Тогда можно вырасти  
здоровым!  
Вырасти силачом!**



**МЫ ЗА**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

