



ОТ СИГАРЕТЫ ОТВЕДИ СВОЙ ВЗГЛЯД

Думай о будущем сегодня

КУРЕНИЕ

Ни одно животное
не додумалось до
того, чтобы
добровольно себя
травить. Это
пришло в голову
только «царю»



- ▣ *Курение мешает успешным занятиям спортом.*
- ▣ *Ослабление памяти и понижение концентрации внимания.*
- ▣ *Малолетние курильщики отстают в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.*
- ▣ *Развивается неврозоподобный синдром, выражающийся в постоянной головной боли, усиливающейся при умственной работе, быстрой утомляемости и пониженной работоспособности.*
- ▣ *Расстройство сна и аппетита*



История ТАБАКА



Листья и семена табака были привезены из Америки в 1492 году моряками экспедиции Христофора Колумба. Когда его корабль пристал к одному из островов неизвестного материка, матросы с изумлением наблюдали, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из тлеющих листьев какого-то растения. Существовало поверие, что дымом они отпугивали москитов. Испытывая одурманивающее действие табака, индейцы приписывали ему волшебные свойства.





При встрече с матросами Христофора Колумба индейцы пытались в знак дружбы угощать их табаком. Если кто-либо отказывался от предлагаемой «трубки мира», это воспринималось индейцами как враждебное к ним отношение. Чтобы не обидеть индейцев Христофор Колумб и его матросы были вынуждены принимать угощение и курить, не смотря на тошноту и неприятное самочувствие. Постепенно часть матросов привыкли к курению табака.

В Европу табак был завезён в 1496 году испанским монахом Романом Панно. Растения он использовал в качестве декоративных. О табаке писали хвалебные трактаты, рассматривая его как чудодейственное средство на организм: очищает мозговые соки, уменьшает голод, жажду и пьянит, как вино.



Вскоре увлечение
табаком сменилось
глубоким
разочарованием.
Оказалось, что
употребление
табака вредно и
опасно для
здоровья. В 1680
году французский
король Людовик XII
издал декрет, по
которому только
аптекари имели
право его
продавать.



В других странах, ли
увлечённых
курением, строго
наказывали.
Например, с петлёй
на шее водили
напоказ местным
жителям в целях их
устрашения, а
злостных
курильщиков даже
казнили. В Сантьяго
1692 году пять
монахов, уличённых
курении, заживо
замуровали в
монастырской стене.



В Турции курение рассматривали как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя.



В Персии
запрещали
курение под
страхом
лишения носа и
губ, а торговцев
табака сжигали
на костре.



В России царь Михаил Фёдорович издал свод законов, в которых говорилось, что курильщиков табака следует наказывать шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. А торговцам табака «пороть ноздри», резать носы и ссылать в дальние города.



Лишь Пётр I,
который
пристрастился
к табаку в
Голландии,
снял запрет
на табак.



СОСТАВ СИГАРЕТЫ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ



СТАТИСТИКА

В мире насчитывается свыше 60 видов табака, табак выращивают в 120 странах мира. Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную газообразную смесь многих ядовитых веществ, состоит из летучих, крайне мелких размеров частиц. В момент



температура из кончика сигареты повышается

ЗАВИСИМОСТЬ

Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зависимости от особенностей организма и интенсивности курения. Чаще всего табакзависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.



Табак
приносит
вред телу,
разрушает
разум,
отупляет
целые нации
Оноре де Бальзак



СРАВНИ И СДЕЛАЙ ВЫВОДЫ



Легкие некурящего



Легкие курящего



Легкие после 5 лет курения



Легкие после 25 лет курения



ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

Состояние подростка	курящие	не курящие
1. нервные	14%	1%
2. понижение слуха	13%	1%
3. плохая память	12%	1%
4. плохое физическое состояние	12%	2%
5. плохое умственное состояние	18%	1%
6. нечистоплотны	12%	1%
7. плохие отметки	18%	3%
8. медленно соображают	19%	3%



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ?

- *Влияние рекламы, кино, телевизора.*
- *Стремление показать себя «крутым» и - взрослым.*
- *За компанию.*
- *Слабая воля.*
- *Нечем занять досуг.*
- *Непонимание опасности курения.*
- *«Покурю и смогу бросить».*
- *Не занимаюсь спортом.*
- *Из любопытства.*



ФАКТЫ



- ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ КУРИТЬ В 15 ЛЕТ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕГО ЖИЗНИ УМЕНЬШАЕТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 8 ЛЕТ.
- ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ, 75 КУРИЛИ.
- ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, 25 КУРИЛИ.



Из каждых 100 человек,
начавших курить,
«заядлыми курильщиками»
становятся 80.

Выкуривая 20 сигарет в
день, человек дышит
воздухом, загрязненность
которого почти в 1000 раз
превышает санитарные
нормы.

Для человека смертельная
доза никотина составляет от
50 до 100 мг, или 2-3 капли.



ГОВОРЯТ ЭКОЛОГИ

ГОВОРЯТ ЭКОЛОГИ

Курильщики ежегодно «выкуривают» то есть выбрасывают в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384 000 тонн аммиака, 108 000 тонн никотина, 600 000 тонн дегтя и более 550 000 тонн угарного газа. В среднем 25% всех видов веществ, содержащихся в табаке, сгорает и разрушается в процессе, 50% уходит в окружающую среду, 20% попадает в организм курильщика и только 5% остается в папиросе или фильтре сигареты.



СТРАШНАЯ СТАТИСТИКА КУРЯЩИХ



- ▣ *70 % умирают от сердечно-сосудистых заболеваний;*
- ▣ *75 % смертей от хронического бронхита;*



- ▣ *98% смертей от рака гортани,*
- ▣ *96 % смертей от рака лёгких,*



- ▣ *хронических болезней бронхов и лёгких - 90%*
- ▣ *хронических болезней органов пищеварения - 86 %*



ВЫВОД:
ВРІВОЧ:



- Курение приводит к неизлечимым болезням.
- Курение разрушает организм.
- Курение снижает физическую активность.
- Никотин забирает свободу.
- Человек становится его рабом.





ВИКТОРИНА

ВНКЛОЪННА

Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?

1. В XVI в. испанцами из Америки.
2. В XVI в. китайцами.
3. В XVIII в. англичанами из Индии.

**При каком царе табак впервые
появился в России?**

- 1. ПРИ ИВАНЕ ГРОЗНОМ.**
- 2. ПРИ ЕКАТЕРИНЕ II.**
- 3. ПРИ ПЕТРЕ I.**

Какой русский царь ввёл запрет на курение?

1. АЛЕКСЕЙ МИХАЙЛОВИЧ.
2. ПЁТР I.
3. ЕКАТЕРИНА II.

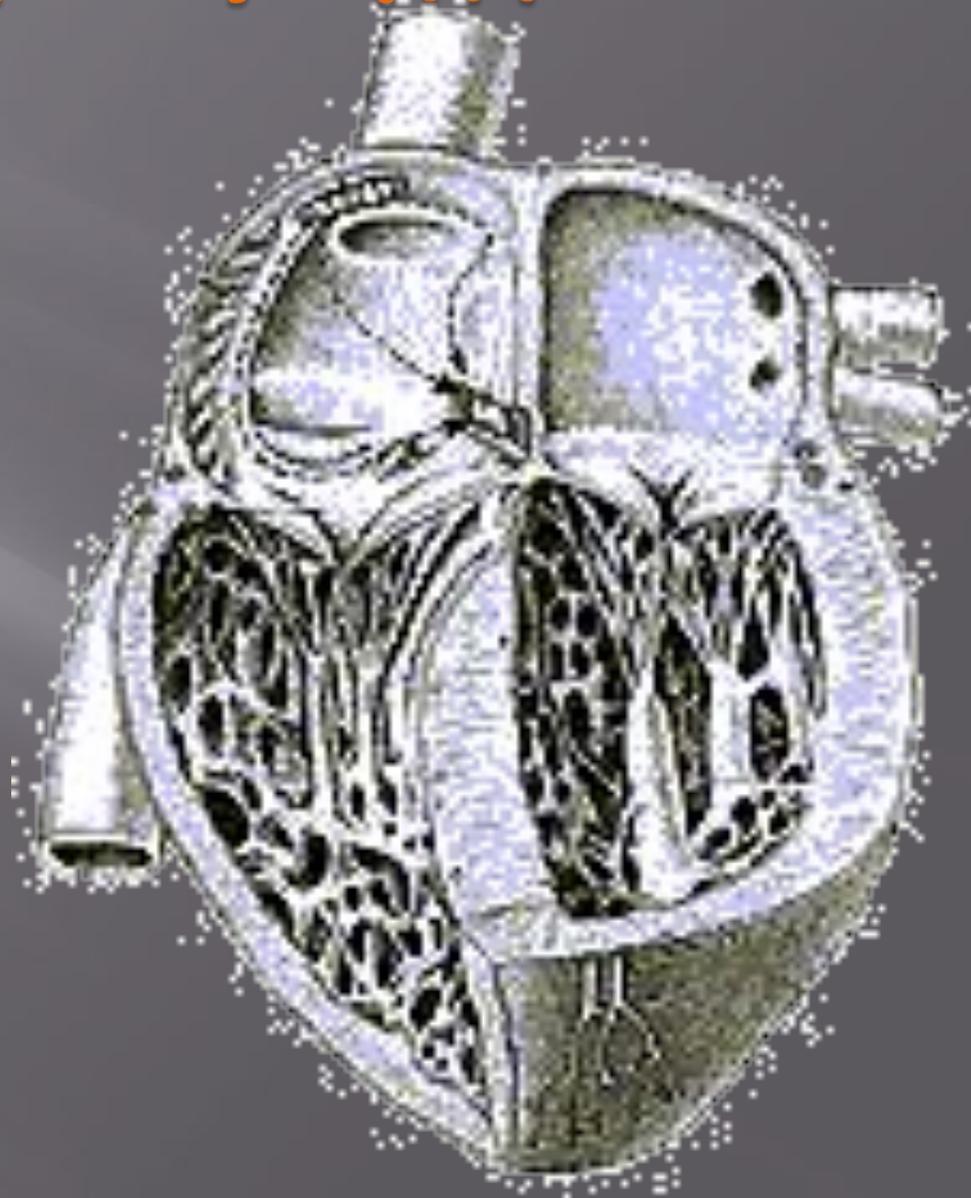
Что такое пассивное курение?



1. НАХОЖДЕНИЕ В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ КУРЯТ.
2. КОГДА КУРИШЬ «ЗА КОМПАНИЮ».
3. КОГДА НЕ ЗАТЯГИВАЕШЬСЯ СИГАРЕТОЙ.

Как влияет курение на работу сердца?

1. ЗАМЕДЛЯЕТ ЕГО РАБОТУ.
2. ЗАСТАВЛЯЕТ УЧАЩЁННО БИТЬСЯ.
3. НЕ ВЛИЯЕТ НА ЕГО РАБОТУ.



Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?

1. АЛЛЕРГИЯ.
2. РАК ЛЁГКОГО.
3. ГАСТРИТ.



Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

1. СТАЖ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ.
2. ЧЕМ БОЛЬШЕ КУРИШЬ, ТЕМ СЛОЖНЕЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ.
3. ЧЕМ ДОЛЬШЕ КУРИШЬ, ТЕМ ЛЕГЧЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ.



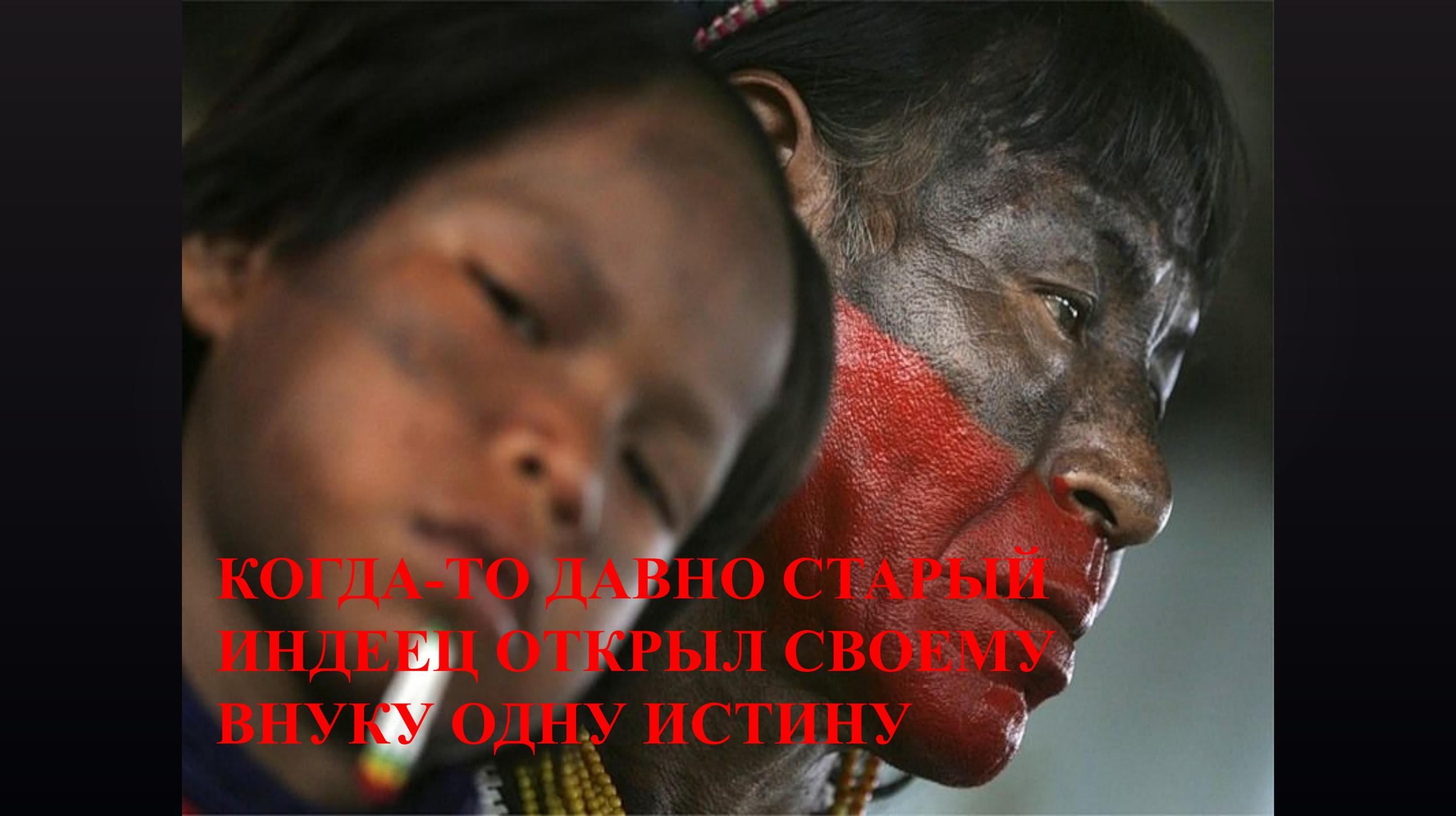
ПРИТЧА О ДВУХ ВОЛКАХ











**КОГДА-ТО ДАВНО СТАРЫЙ
ИНДЕЕЦ ОТКРЫЛ СВОЕМУ
ВНУКУ ОДНУ ИСТИНУ**

A black and white photograph of a wolf's head in profile, howling upwards. The wolf is silhouetted against a bright, glowing full moon in a dark sky.

**В КАЖДОМ ЧЕЛОВЕКЕ
ИДЕТ БОРЬБА,**









ОЧЕНЬ ПОХОЖАЯ НА
БОРЬБУ ДВУХ ВОЛКОВ.

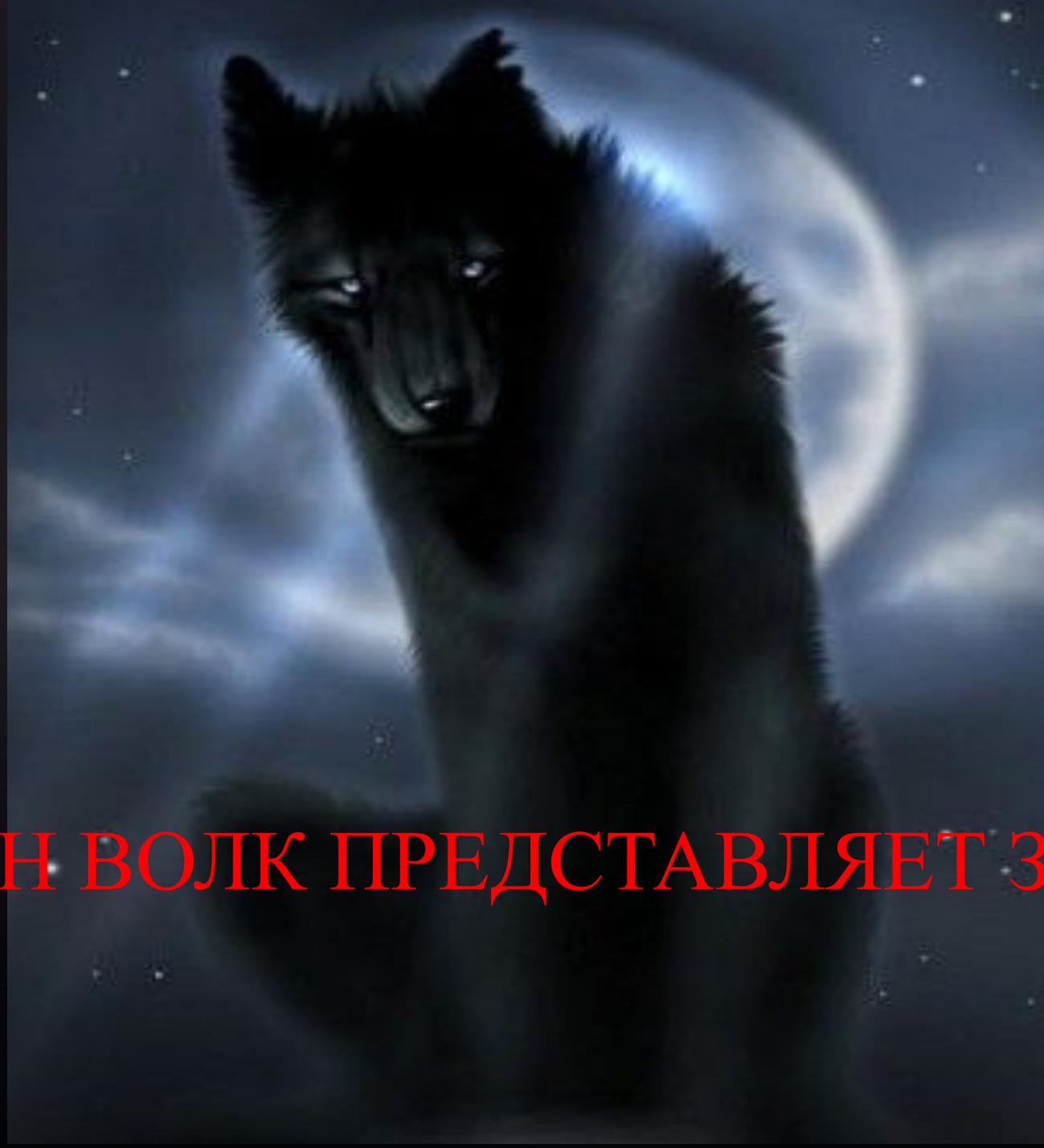








(c) ArcWolf, 2004
arcticwolf.narod.ru



ОДИН ВОЛК ПРЕДСТАВЛЯЕТ ЗЛО-





ЗАВИСТЬ

ЗАВИСТЬ
ЗАВИСТЬ



РЕВНОСТЬ



СОЖАЛЕНИЕ





ЭГОИЗМ







АМБИЦИИ

ЛОЖЬ



Kavin

**ДРУГОЙ ВОЛК
ПРЕДСТАВЛЯЕТ ДОБРО -**





MMP



ЛЮБОВЬ



© Roman Alexandrov 2005

НАДЕЖДУ

A close-up photograph of a hand holding a lit candle. The hand is cupped around the candle, and the flame is bright and glowing. The background is dark, making the light from the candle stand out. The overall mood is warm and hopeful.



ИСТИНУ



A. K. Hansen '06

A vibrant, abstract painting of dolphins in shades of blue, purple, and green, with the word 'ДОБРОТУ' overlaid in the center. The dolphins are depicted in various poses, swimming and leaping, with expressive brushstrokes and a rich, textured background. The overall mood is joyful and energetic.

ДОБРОТУ



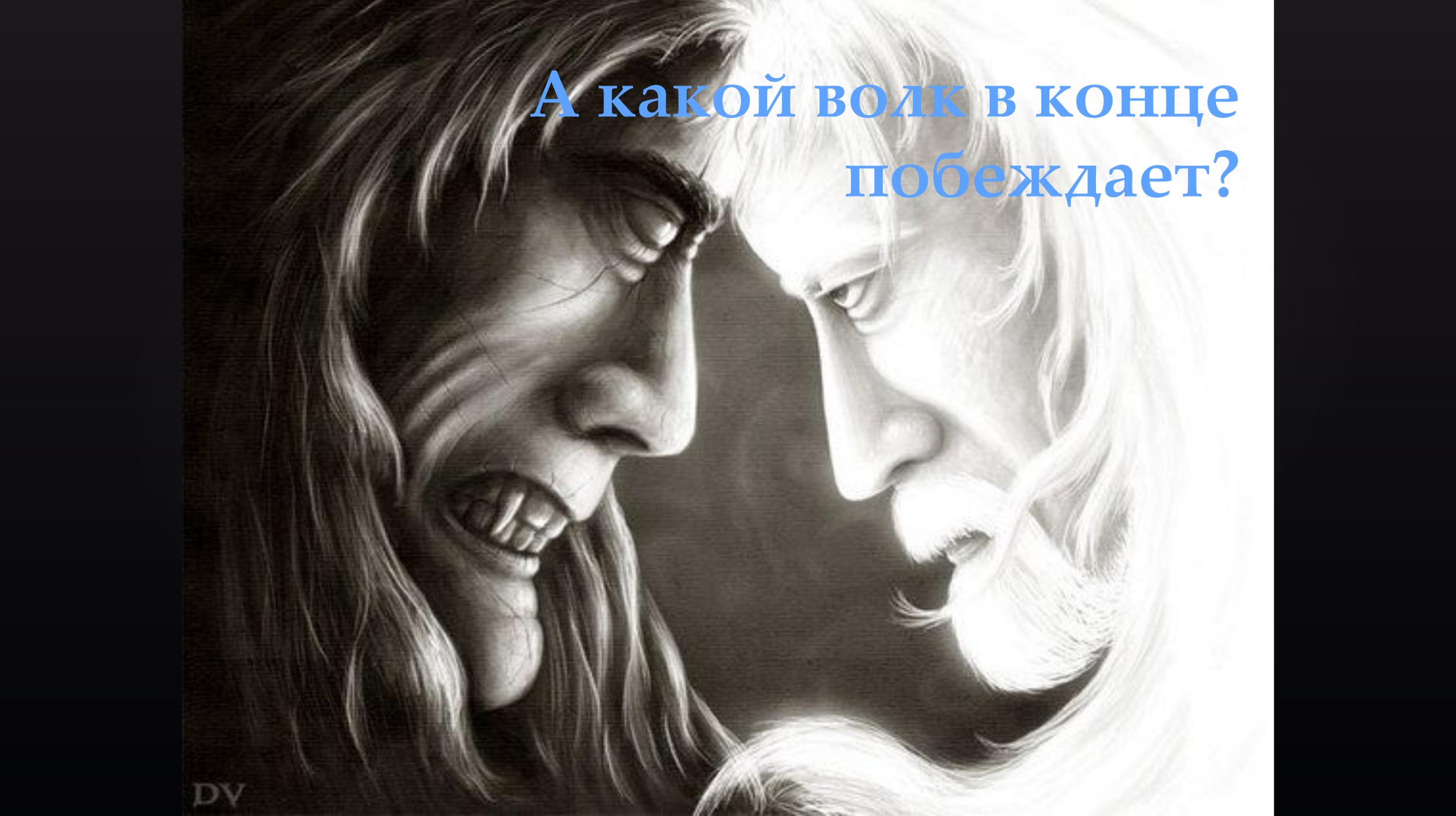


ВЕРНОСТЬ





**Маленький индеец, тронутый до
глубины души словами деда, на
несколько мгновений задумался, а
потом спросил:**



А какой волк в конце
побеждает?

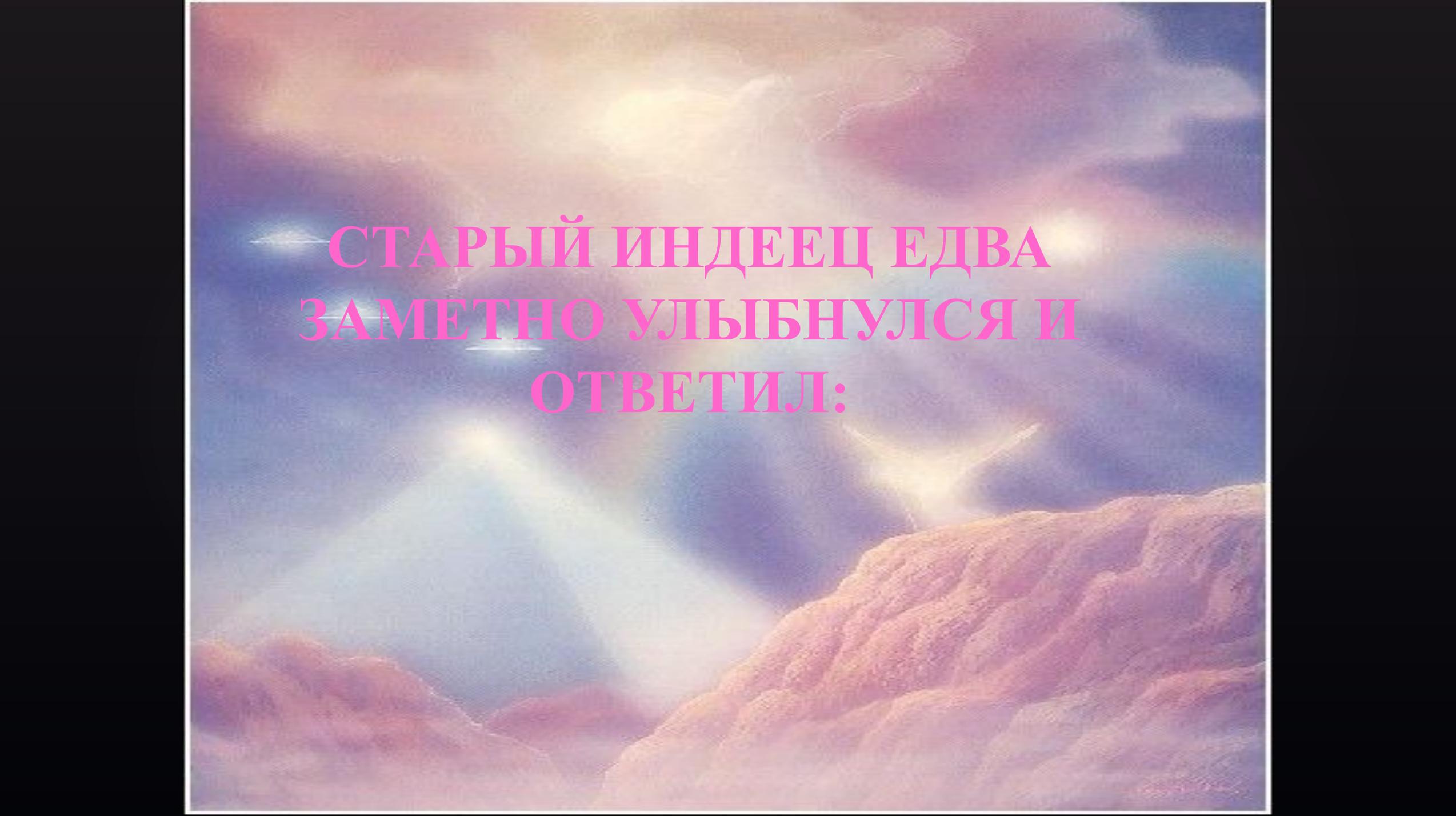


OPEN.AZ



©/at 2004



A dramatic, colorful sky with a rainbow and sunbeams over a mountain range. The sky is filled with soft, pastel clouds in shades of pink, purple, and blue. A bright sun is visible in the upper center, casting rays of light across the scene. A vibrant rainbow arches across the middle of the sky. Below the sky, a range of rugged, reddish-brown mountains is visible, with some peaks partially obscured by mist or low clouds. The overall atmosphere is serene and majestic.

**СТАРЫЙ ИНДЕЕЦ ЕДВА
ЗАМЕТНО УЛЫБНУЛСЯ И
ОТВЕТИЛ:**

A woman with long dark hair, wearing a white, long-sleeved, flowing dress and a crown of flowers, stands next to a large, fluffy wolf. They are positioned in front of a stone archway that leads to a brightly lit interior. The wolf is looking directly at the viewer. The scene is set in a dark, possibly outdoor or semi-outdoor, environment.

**ВСЕГДА ПОБЕЖДАЕТ ТОТ
ВОЛК, КОТОРОГО ТЫ
КОРМИШЬ.**

