

# Беседа о вреде курения

в рамках акции по профилактике  
табакокурения, употребления алкоголя и  
наркомании «За здоровье и безопасность  
наших детей»

Объединение «Волшебный мир природы»  
Саралюте Н.А.

Я шел домой со спортзанятий.  
Меня окликнул мой приятель.  
Он сигаретою дымил  
И закурить мне предложил.  
Но ведь куренье- это вред.  
И я сказал: Спасибо, нет.  
Дышать нам надо кислородом,  
Зачем травиться углеродом





# Курение – одна из вреднейших привычек.

Табак- самый распространённый легальный  
наркотик нашего времени.

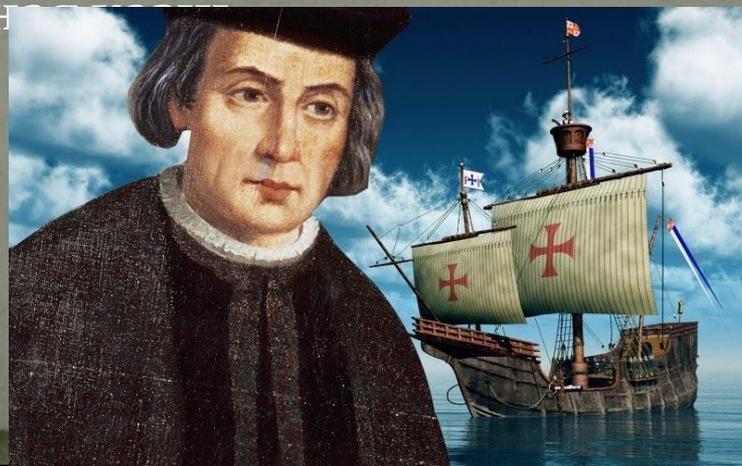
встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали её. Затем каждый делал из неё 3-4 затяжки. Выпуская дым через ноздри»

(Х.Колумб)

Туземцы угощали путешественников табаком, причём сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «Трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия.

Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать. В Россию табак попал в конце 16 в и был встречен не очень приветливо.

За курение полагалось весьма серьёзное наказание- от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смерть



А знаете ли вы, на  
сколько курение опасно?

О том, что табак вреден для здоровья знали давно.



- опыты показали, что животные гибнут под действием никотина.

- Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь»



- А если быть точным, то каплей никотина можно убить не одну, а целых три лошади.

- Но курильщики посмеивались: «Видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив!»



1-2 пачки сигарет содержит смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

---

Статистические данные подтверждают, что по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка.

Курильщики составляют 96-100% всех больных раком легких

- Каждый седьмой заядлый курильщик болеет тяжким недугом кровеносных сосудов.



- Выкуривая от 1 до 9 сигарет в день, человек сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими
- От 10-19 сигарет- на 5,5 года
- 20-39 сигарет- на 6,2 года

Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

- Ученые выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.



Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки, мочевого пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень



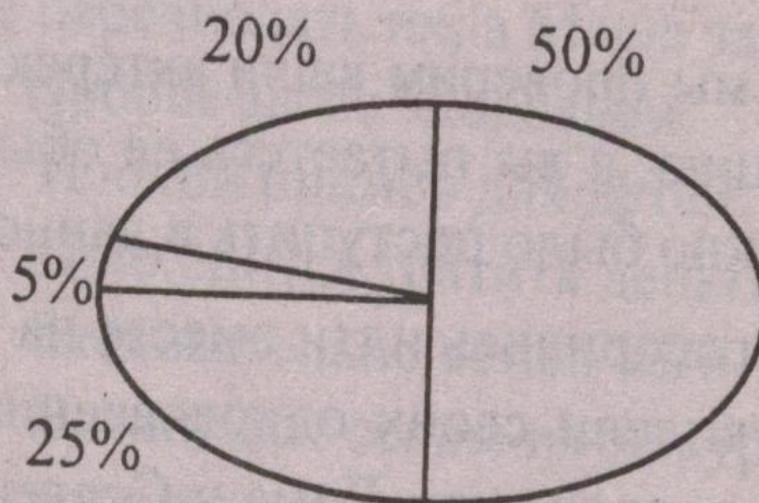
В течение нескольких лет ученые проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками

Болезни	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%

- Человек- живое существо, обладающее даром мышления и речи.
- 1/3 часть интеллекта ребёнка формируется до 6 лет,
- 1/5 часть- до 12 лет,
- 2/3 части до 18 лет и полное формирование интеллекта завершается 20 лет



# Пассивные курильщики -тоже страдают



20% – попадает в организм;  
5% – остается в окурке;  
25% – сгорает и разрушается;  
50% – уходит в атмосферу.

# Проблемы связанные с курением:

- Где достать деньги на покупку сигарет?
- Неприятный запах изо рта от одежды и волос.
- Приходится курить тайком.
- В школе курить запрещено
- Приходится оправдываться перед родителями, куда дел деньги.
- Некоторые девочки, мальчики осуждают курящих друзей.

# Даже у взрослых есть проблемы:

- Проблемы со здоровьем
- Плохой пример для детей
- Окупая сигареты семья лишается чего-то.
- Возникают ссоры из-за курения с женой, родственниками.
- Раньше времени стареет, болеет, умирает.

Задумайтесь. Ведь у некурящих нет таких проблем.



Великий врач С.П. Боткин был  
заядлым курильщиком. Умирая  
ещё сравнительно не старым  
( 57 лет) он сказал:

---

« Если бы я не курил, то прожил бы  
ещё 10-15 лет»

- Умный человек учится на своих ошибках
- Мудрый - на чужих



● А ты к кому себя  
относишь?

