



Курение-зло



Сегодня курение подростков оборачивается для России бедствием: мальчишки и девчонки начинают курить с 11-12 лет, выкуривая при этом ежедневно по 10-12 сигарет. По самым скромным подсчётам, в нашей стране курит 30000000 подростков. Невероятно, но факт! Страшная картина, апокалипсис! По количеству курящих подростков мы – на первом месте в мире. Этот показатель наводит на грустные размышления о будущем здоровье нации.



Модно ли курить

Ложный миф о том, что курить это модно. На материале анкетного опроса на вопрос почему подростки стали курить, 60% из них ответили, что «это красиво», «это модно», другие ответили что «курят, потому что хотят нравиться», «хотят привлечь к себе внимание». На самом деле это глубокое заблуждение: современное общество пытается отказаться от курения и вести здоровый образ жизни. Потому что эта вредная привычка приводит к ухудшению генетического кода и вырождению здоровой нации.

**If what happened on your
inside happened on your outside,
would you still smoke?**



*Если бы то, что
происходит у
тебя внутри,
происходило
снаружи, ты бы
курил?*

Курящая девушка

Кто же внушил тебе «модность» этой ужасной привычки? Кто запрограммировал тебя на занятие, в котором твоя молодость не даёт увидеть всю катастрофу, тебя ожидающую? **попробуем нарисовать твоё будущее**, каким оно представляется нам. А если ты в этом усомнишься, оглянись, посмотри на курящих женщин старше тебя.





До



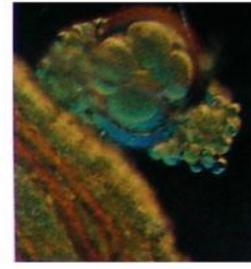
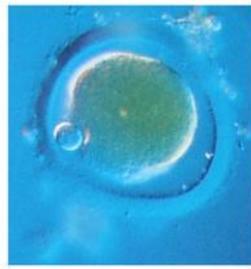
После

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретёт землистый оттенок. Резко пострадает твоё обоняние и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверно, ты уже обратила внимание, как часто сплёвывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно идёт запах... Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из твоих знакомых парней будет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью от того, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа твоего лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц. Вот так ты будешь выглядеть в будущем

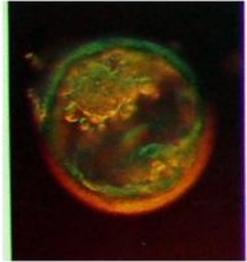
Но давай поговорим о другом. Может, тебе будет интересно узнать, что **женщины тяжело страдают от курения из-за более нежной структуры организма**, который природой предназначен для продолжения рода. Давно известны факты, говорящие о том, что злостные курильщицы не могут родить детей, поскольку произошли глубокие изменения в зародышевом аппарате. Самым частым осложнением, вызванным курением, является преждевременное прерывание беременности — до 36 недель. У курящих оно бывает в два раза чаще. Тебе не мешает знать, что у курящих женщин намного чаще недоношенность плода и меньший вес новорождённого (да, новорождённого, твоего ребенка, о котором ты, наверное, не думаешь, но твоё курение скажется на его жизнеспособности). У курящих выше процент мертворождённых детей и чаще патологии при родах. И несомненный факт — курение крайне отрицательно влияет на развитие уже рождённого ребёнка. Зная это, есть смысл задуматься о замужестве, о муже, который будет ждать сына, а сына может и не быть... И может прийти день, когда врачи скажут тебе: «К сожалению, вы уже никогда не сможете родить».



Как малышу родиться здоровым?



Если Вы курите во время беременности, то вредные химические вещества из сигарет попадают в кровь вашего младенца,



кроме того, Вы рискуете занять проблемы с грудью после рождения ребенка. Отказ от курения в любой стадии беременности



является наилучшим и единственно правильным поступком, который Вы можете совершить для здоровья Вашего малыша!

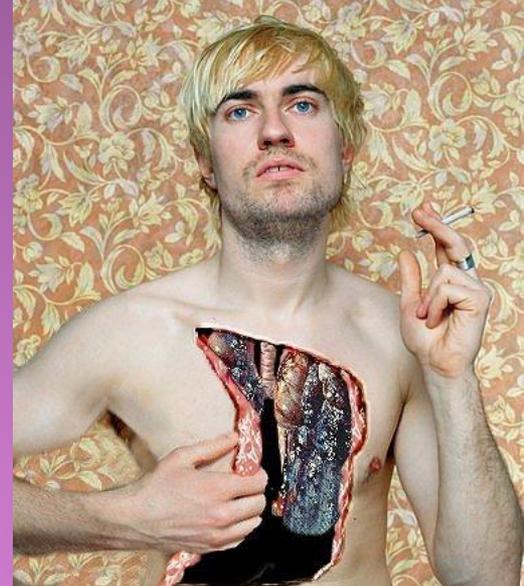


Мнение юношей по поводу курения женщин

Вопрос был поставлен так: «Хотел бы ты что бы твоя жена курила?» Вопрос вызвал бурю протеста. Мне всё равно ответили 2. «Нет» - сказали 254 человека, при этом добавив: «Ни в коем случае». Все вместе они сказали честно принципиально: «Мы не хотим, чтобы наши жёны курили», **«такую замуж не возьмём»**, **«ни в коем случае, нет, нет, нет»**

Курение юношей

Курение молодого человека оказывает разрушающее воздействие на весь организм. Никотин – это чрезвычайно сильный яд, действующий приимущественно на нервную систему, пищеварение а так же на дыхательный и сердечно сосудистую системы. Курение одна из причин полового бессилия, которое влечёт за собой импотенцию, диабет, повышенный уровень холестерина, высокое кровяное давление. Если куришь, то рискуешь здоровьем своих будущих детей, «зарабатываешь» проблемы с сексом и за всё это сам же платишь огромные деньги.



Как помочь самому себе бросить курить

1. Курить лучше не начинать, чем бросить
2. Если куришь, назначь день отказа от сигарет
3. Избавься от всех сигарет и зажигалок
4. Расскажи своим родным и друзьям, что Вы решили бросить курить, попроси их о поддержке. Убеди их не курить при вас.
5. Посоветуйся с врачом.
6. Постарайся отвлечь себя от позывов покурить (Прогуляйся или займись чем-нибудь).
7. Расслабляйся! Займись гимнастикой, почитай книжку, прими горячую ванну. Пей больше соков и воды.
8. Сосчитай, сколько денег удалось сэкономить отказавшись от сигарет. Купи себе подарок на эти деньги.

Статистика

- Численность населения Земли – 6,67 млрд. человек (на 1 января 2008 г.), **из них курильщиков – 1,1 млрд.;**
- по данным ВОЗ, **курение убивает 5,4 млн. человек в год;**
- **производство** сигарет в мире достигло **5 триллионов штук** в год;
- ежедневно в мире **выкуривается свыше 15 млрд. сигарет;**
- численность населения России (февраль 2009 г.) – 141,9 млн. человек; из них курильщиков – 85 млн.;
- курильщики в России **«прокуривают»** ежегодно от \$6 млрд. до \$9 млрд.;
- в России ежегодно от болезней, вызванных курением, **умирает 500 тыс. человек.;**
- **в России курят около 60% врачей;**
- к XI классу школы курят около половины мальчиков и четверть девочек;
- **продолжительность жизни** курильщиков со стажем **на 10–15 лет меньше, чем у некурящих;**
- чтобы табачный дым стал безвредным, его надо разбавить чистым воздухом в 38 400 раз;
- большинство курильщиков продолжают курить, будучи хорошо осведомлены о вредном влиянии курения на здоровье (95,9% мужчин и 97,8% женщин);
- **хотят бросить курить 78,1% мужчин и 80,2% женщин;**





- Большинство работающих с молодежью специалистов осознает явный вред, связанный с потреблением табака. Самым логичным кажется рассказать детям о том, какой вред может нести им табак, предупредить о грозящей опасности. Так, разумеется, делает большинство родителей. И те взрослые, которые не просто воспитывают своих собственных детей, но работают с большим количеством молодых людей, чувствуют необходимость сделать такое предупреждение всей молодежи.

- На вопрос «Нравится ли вам КУРИТЬ?»

Ответили:

- «Да» - 16 ч.;
- «Скорее да чем нет» - 11 ч.;
- «Скорее нет, чем да» - 5 ч.;
- «Нет» - 7 ч.;
- «Затрудняюсь ответить» - 5 ч.

Курение опасно если...?

- 1 человек согласен с высказыванием, что курение опасно только в том случае, если человек выкуривает в день больше одной сигареты.
- 2 человека считают, что опасность курения значительно снижается, если использовать качественные сигареты с фильтром.
- 24 человека считают, что сигаретный дым причиняет вред не только курящим, но и тем, кто находится с ним в одной комнате.
- 19 ребят думают, что не стоит даже пробовать курить.



Как вы считаете, почему современные подростки начинают курить?

- Считают, что это не причинит вреда их здоровью – 9 ч.;
- Поддаются влиянию друзей – 17 ч.;
- Не знают, как отказать предлагающему – 17 ч.;
- Считают, что так принято в их компании, не хотят выделяться – 11 ч.;
- Думают, что это престижно – 11ч.;
- Затрудняются ответить – 5 ч.;

Откуда вы получаете информацию о влиянии курения на здоровье?

Курите ли вы?
«Да» - 29 ч.;
«Нет» - 17 ч.

	Часто	От случая к случаю	Редко
От родителей	23	10	5
От друзей	7	12	11
От учителей	15	8	8
Из передач ТВ	11	7	13
Из газет и журналов	13	5	11

По итогам анкетирования можно сделать выводы:
63% опрошенных школьников курит, из них 15% девушки!

Если вы курите, как часто это происходит?

Это было всего несколько раз – 5 ч.;

Это происходит 1 – 2 раза в неделю – 10 ч.;

Это происходит реже одного раза в неделю – 5 ч.;

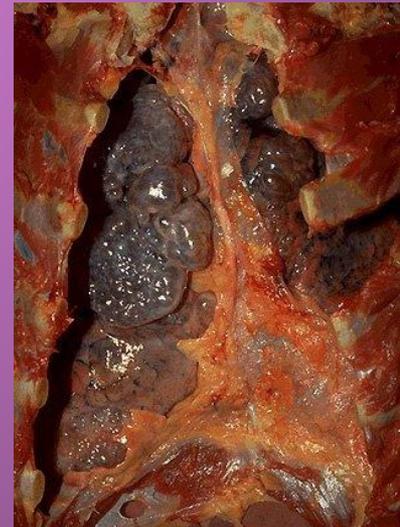
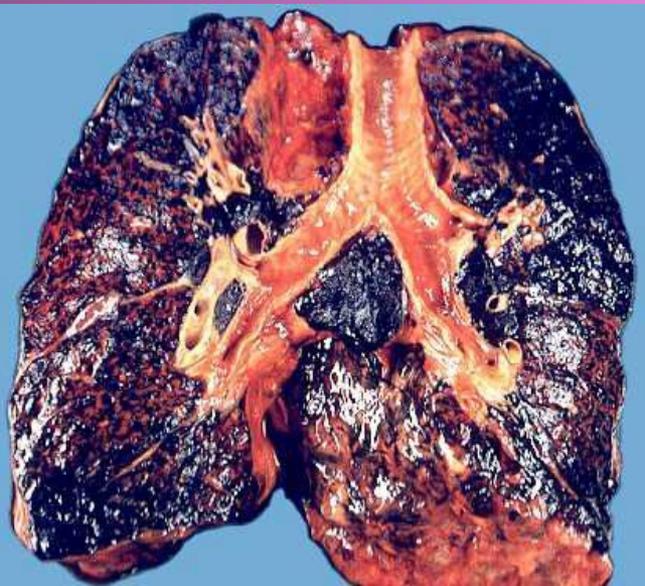
Происходит чаще 2 раз в неделю – 26 ч.

Профилактические меры

Запрет детского курения во время учебного процесса.

Курение

- **Курение** - вид бытовой наркомании - вид бытовой наркомании, наиболее распространенная форма которой, никотинизм — курение табака находит также лечебное применение — форма приёма некоторых медикаментозных средств, например при бронхиальной астме.



Серьезные штрафы. Запреты правительства.

Члены комиссии Московской городской Думы по социальной политике одобрили законодательную инициативу депутата Мосгордумы Евгения Балашова о поправках в закон об ограничении курения, принятый в первом чтении Госдумой два года назад. По мнению депутата, к статье шестой о запрещении "курения на рабочих местах, транспорте, в спортивных сооружениях, учреждениях культуры, здравоохранения, образования, помещениях государственных органов управления и местах общего пользования" нужно добавить ряд положений. Надо выделить понятие "общеобразовательная школа", "приравнять" территорию школы к территории самого здания и установить размер штрафа за курение в ее пределах до десяти минимальных зарплат, подчеркнул он. Кроме того, предлагается установить механизм взимания штрафов и определить круг ответственных за это должностных лиц.



Тлеющий табак имеет температуру 300о, а во время затяжки она повышается до 900–1000о! При таком высоком нагреве в сигарете происходят многочисленные химические процессы с выделением огромного количества отравляющих веществ.

Посмотрим на схему.



ТАБАЧНЫЙ ДЫМ

→	никотин	0,18 г
→	угарный газ (окись углерода)	0,92 г
→	пиридиновые основания	
→	синильная кислота	0,0012 г
→	сероводород	0,001 г
→	углекислота	
→	аммиак	0,64 г
→	эфирные масла	
→	табачный деготь	
	↓	
	ароматические вещества	← смолы
→	азот	
→	полоний-210	
→	бензопилен	
→	сажа	
→	другие вещества	

Проблемы со здоровьем у курящего человека

- Он много и часто кашляет.
- Ему тяжело дышать.
- У него желто-серый цвет лица.
- Быстро разрушаются зубы.
- Темные круги под глазами.
- Замедляются рост и развитие некоторых органов.
- Ухудшается работа сердца, учащается пульс.
- Падает работоспособность.
- Плохой аппетит.
- Притупляются обоняние и вкус.
- Понижается острота зрения и слуха.
- Снижаются внимание и память.
- Воспаляются голосовые связки (хриплый голос).



Вывод



Сколько бы вам ни было лет
13-30-60, сигарету не брать.
Помогите другу или подружке,
отцу или матери, деду или
бабушке бросить курить и не
дайте себе пойти на поводу
кампании, в которой курить
престижно. Занимайтесь спортом
и будьте здоровы.

ОТРАЖИТЬ ОТ КУРЕЦА ЖИВЫ ПОПУЛЯЦИИ

