Асстраханская область
Красноярский район
с.Сеитовка
МБОУ «Сеитовская ООШ»
8 класс
Классный руководитель:
Имзалиева Г.С.

ТАБАЧНАЯ ВОЙНА

1. Табак – орудие убийства
2. Как отказаться от курения
3. Школа – территория свободная от табака

“Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет целые нации”
О. Де’Бальзак.

Русский лексикограф В.И.Даль в своем словаре пишет:
“Табак - растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье…
Табачник – торгующий табаком.
Встарь на Москве табачникам носы резали”.

МАТЕМАТИКИ ПОДСЧИТАЛИ

что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака.
Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг;
а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг,
а то и 6 кг табака.
Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин.
Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания,
связанного с курением. За год – это 2,5 млн человек.
Подсчитано, что население земного шара за год
выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет!
Поистине астрономические цифры.
Общая масса окурков -2 520 000 тонн.

А ЧТО ГОВОРЯТ БИОЛОГИ?

Всем известна поговорка “**Капля никотина убивает лошадь**”
А люди курят, и их не убивает никотин. Доказано, что одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей.
А как же человек?
В каждой отдельной сигарете никотина не смертельная доза, но если одновременно выкурить 100 сигарет – смертельный исход неизбежен. Чем же тогда пагубна сигарета?
В ее химическом составе: аммиак, оксид углерода, канцерогенные углеводороды (рак), радиоактивный элемент полоний 20, табачный деготь, мышьяк, калий.
Фильтры не помогают
(лишь на 20% задерживаются вещества)

МЕДИКИ СЧИТАЮТ курение чумой с XX века.

В России курит 40 миллионов человек:

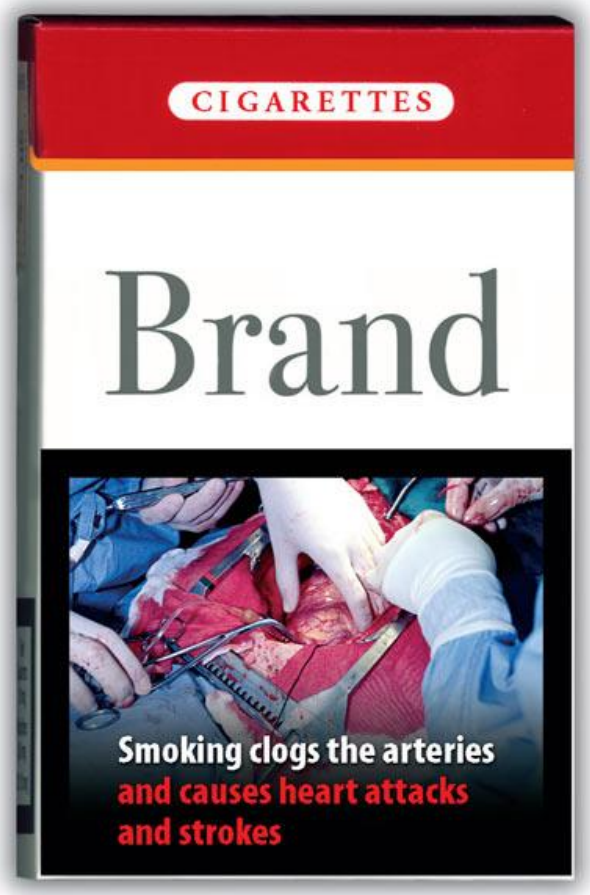
63% мужчин (что почти в 2 раза больше, чем , например, в США или Великобритании) и 15% женщин.

Ежедневно количество курящих в России увеличивается на 1,5-2%.

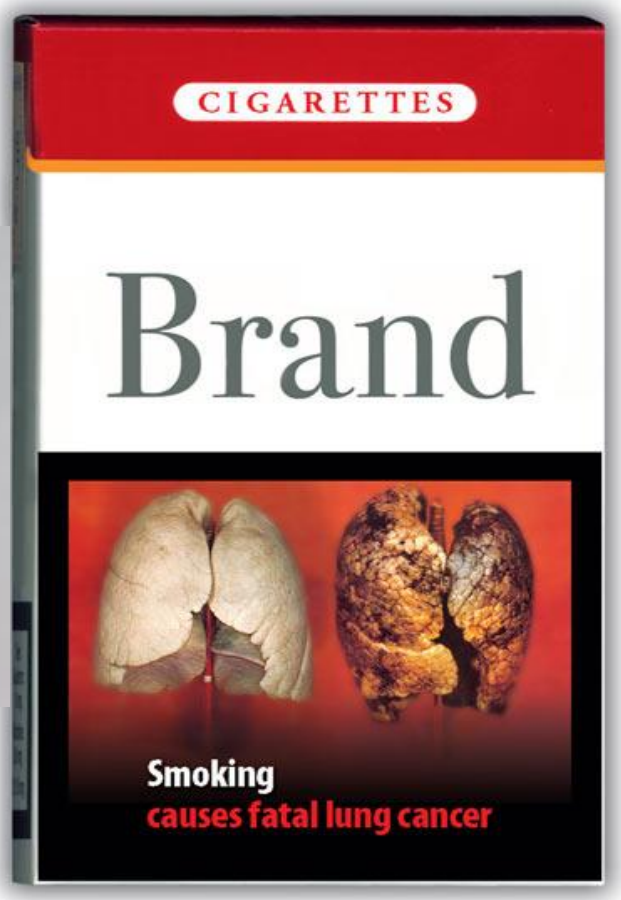
АНЕКДОТ

Минздрав устал предупреждать и объявляет розыгрыш:
в каждой 20-й пачке сигареты с цианистым калием!

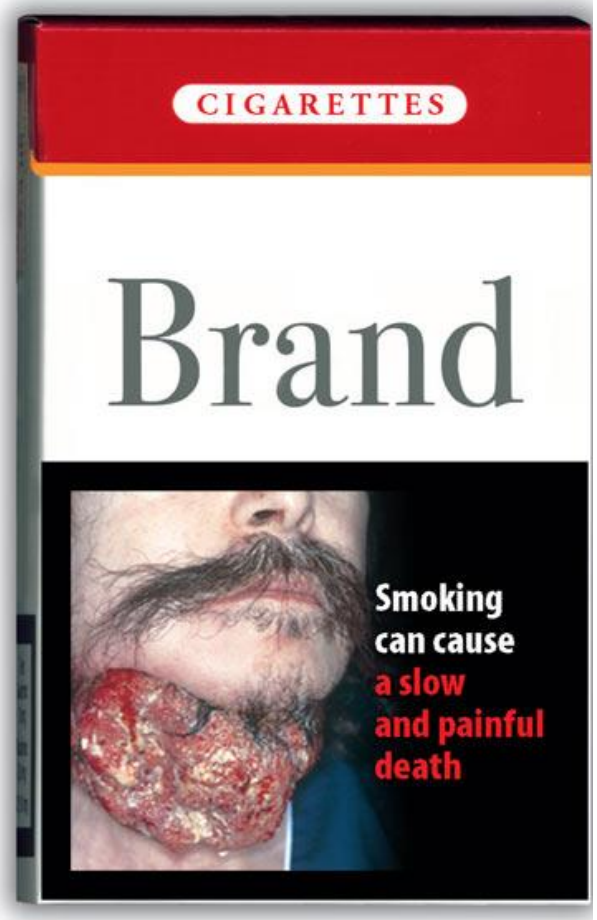
Постоянные курильщики живут в среднем на 14 лет меньше. Курильщики умирают моложе.

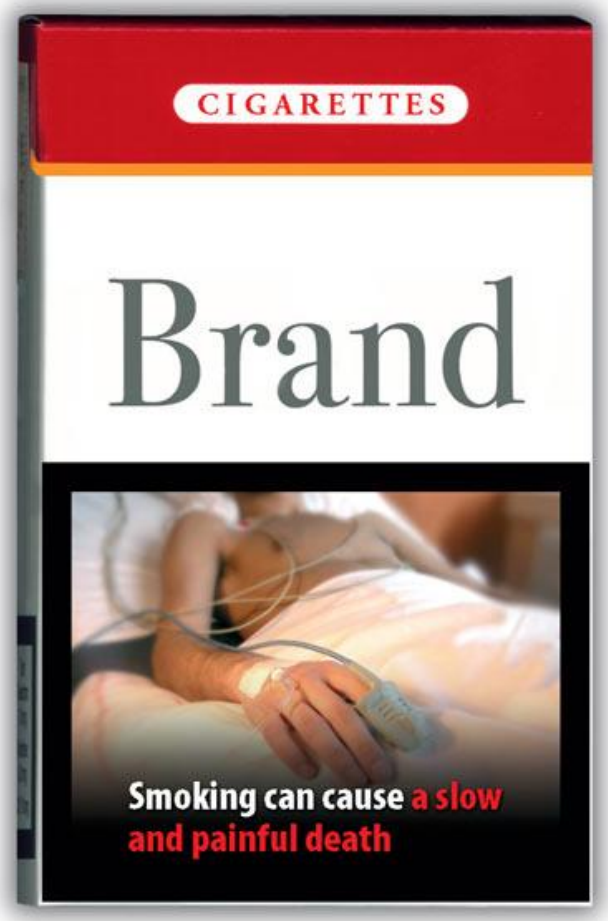


Риск кровоизлияния у курильщиков примерно на 50% выше, чем у некурящих. Курение засоряет артерии и вызывает кровоизлияния и сердечные приступы.



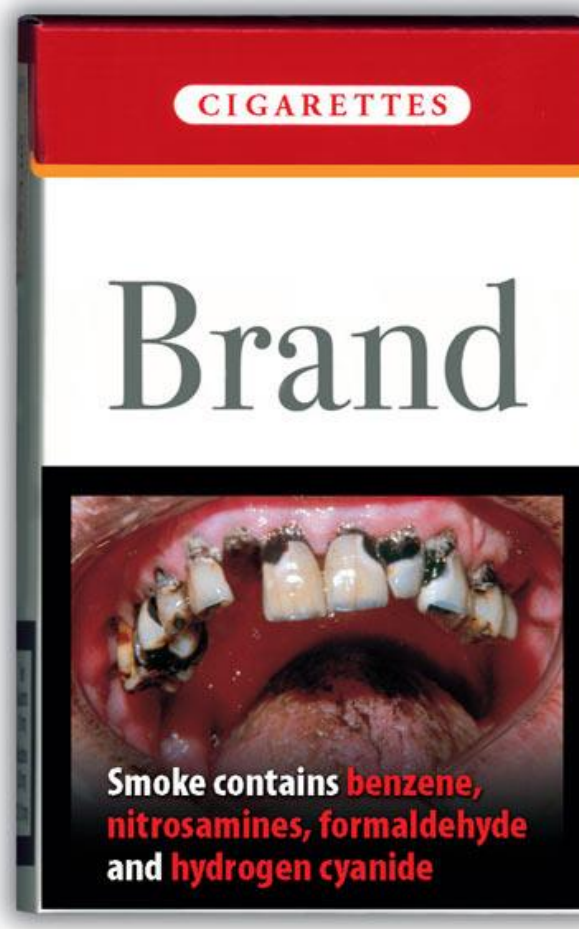
Курение вызывает смертельный рак легких

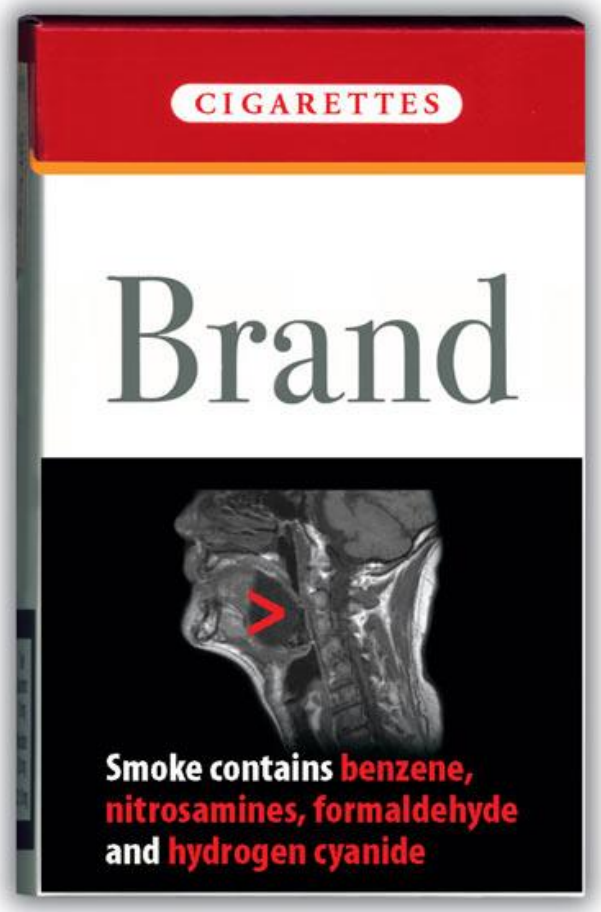




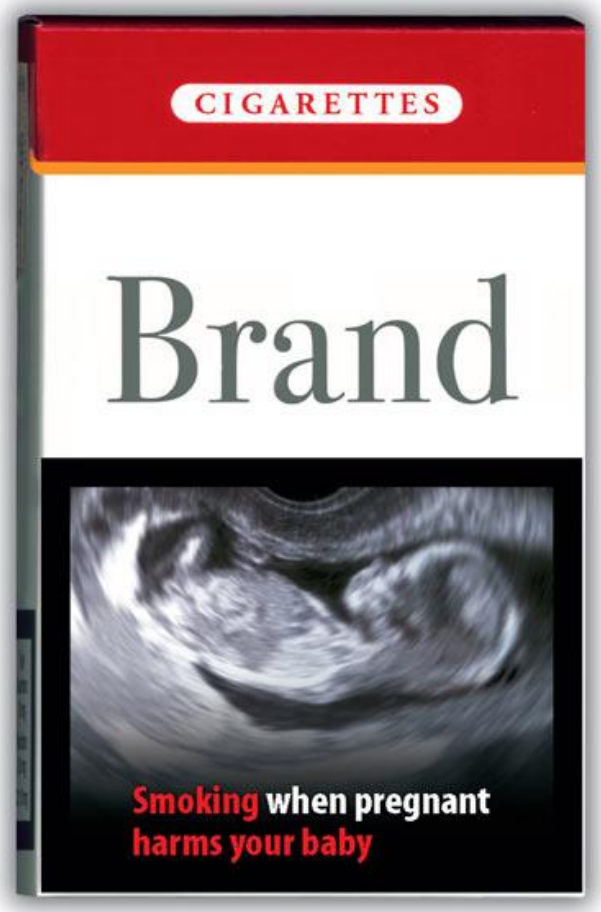
Курение может вызвать медленную и мучительную смерть

Курение вызывает старение кожи

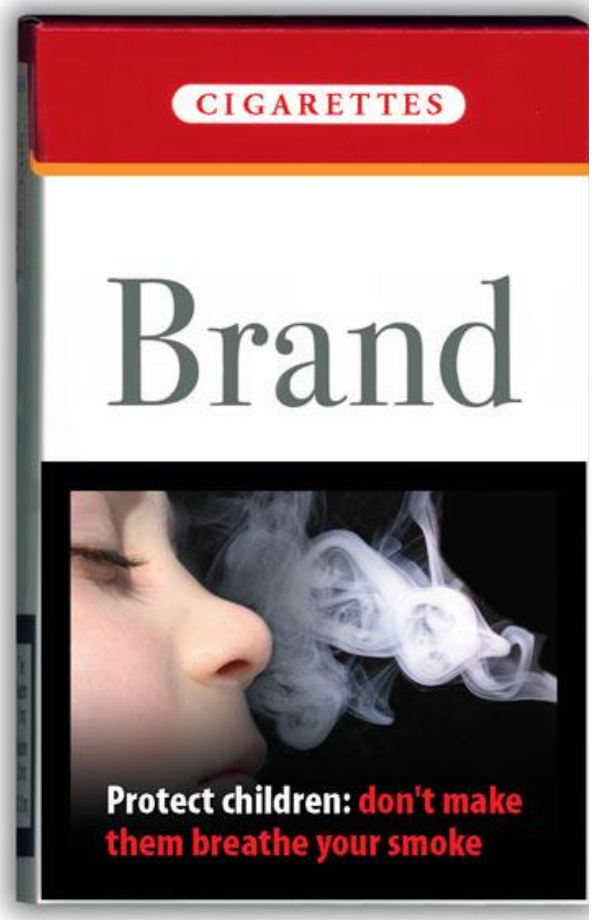


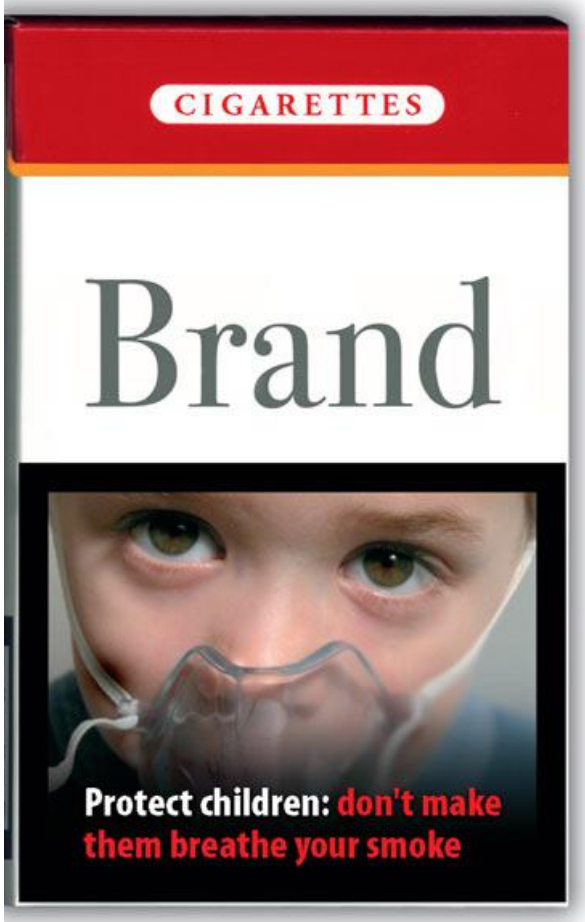


Дым содержит бензол, нитрозамины, формальдегид и синильную кислоту.



Курение при беременности вредит вашему ребенку





Защитите детей: не заставляйте их дышать вашим дымом

ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Потому что это продлит Вашу жизнь!

Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения,
ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек.

КАК ВЕДЕТСЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ?

Во многих странах мира (США, странах Европейского союза и др.) действуют национальные программы по борьбе с курением. Их реализация позволила в 1,5-2 раза снизить распространенность курения.

Из 192 стран - членов Организации Объединенных Наций 170 подписали Рамочную конвенцию по борьбе с курением.

В нашей стране принят Федеральный закон «**Об ограничении курения табака**», который вступил в действие в январе 2002 года. 24.04.2008 Президентом страны подписан Федеральный закон **«О присоединении России к Рамочной Конвенции ВОЗ по борьбе против табака».**

РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

1.<u>ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ</u>.

2.Назначьте день отказа от сигарет.

3.Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.

4.Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков. Посоветуйтесь с врачом.

5.Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).

РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

6. Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
7. Пейте больше соков и воды.
8. Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

Сколько бы вам ни было лет 13-30-60, сигарету не брать!
Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.

Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

В нашей школе борьба с курением проводится под девизом: «Табак- наш враг, а мы - за здоровый образ жизни!»