

Яд, доставляющий удовольствие и смерть.

Курение — актуальная проблема, которую необходимо решить, так как оно разрушает организм. Поэтому нужно знать, что делает сигарета с организмом.

Табачный дым содержит более сорока соединений, вызывающих рак, а также несколько сотен ядов, самый опасный — никотин.

В **сигаретном дыме** присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700—900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Никотин, содержащийся в сигаретах, следует рассматривать как сильный наркотик, такой же, как кокаин или героин», — считает группа ученых из Королевского Медицинского Колледжа.

У курящих людей первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Не все знают, что 25% умерших от ишемической болезни сердца погубили себя курением.



Автор проекта

Хлынинков Александр Юрьевич

Руководитель проекта

Гришина Татьяна Вячеславовна

E-mail: school43@edu.tgl.ru

Сайт: school43.tgl.net.ru

Адрес: г. Тольятти, б-р Курчатова, д.15

Т. 32-74-01

Тольятти

2009

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №43

Враг человечества!

Курение – это одна из самых популярных вредных привычек в мире, которая разрушает человеческий организм и приводит к различным болезням. Миллиарды людей знают, что курение опасно для здоровья, и, тем не менее, миллионы людей курят.

Печальная истина сегодняшнего дня заключается в том, что в России сегодня курят (по официальным данным) около 40 млн. человек, т.е. это около 25% всего населения, включая детей всех возрастов.

О вреде курения сказано немало, однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.



Советы тем, кто хочет бросить курить.

Способов борьбы с никотиновой зависимостью большое множество. Одни курят особые сигареты, не содержащие никотина, другие принимают специальные препараты, снижающие тягу к курению, например, используют антеникотинный пластырь, но надо знать несколько простых способов отказаться от курения, которые доступны каждому человеку: покупайте сигареты только по одной пачке;

1. взяв сигарету, пачку сразу прячьте; пользуйтесь сигаретами только с фильтром;
2. постоянно меняйте сорт сигарет;
3. держите сигареты дальше от рабочего места;
4. отказывайтесь от угощения чужими сигаретами;
5. не просите закурить сами; не носите с собой спички, зажигалку; покулив, прячьте пепельницу;
6. после каждой затяжки кладите сигарету на край пепельницы; после первой затяжки погасите сигарету; затягивайтесь через раз;
7. постепенно переходите на курение без затяжек; первую сигарету курите только после завтрака;
8. постепенно увеличивайте срок между моментом, когда возникает желание закурить, и началом курения до 10 и более минут; не курите больше одной сигареты в час;
9. не курите в постели; подсчитайте, сколько сэкономили денег, когда стали меньше курить;
10. если решили бросить курить, никогда не считайте,



Мир против табака.

Курение - это большая мировая проблема, которую и пытаются победить всем миром.

29 июня 2004 г. опубликована рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака, разработанная под эгидой ООН. Конвенция является первым правовым инструментом для сокращения количества смертей и заболеваний в мире, связанных с употреблением табака. Конвенция содержит положения, которые, формулируют международные минимальные стандарты, касающиеся таких проблем как реклама, налоги налоговая политика, упаковка и маркировка табачных изделий, незаконная торговля и борьба с пассивным курением. Эти положения были разработаны как стандарты для правительств государств, готовых ратифицировать данную конвенцию. На данный момент уже более ста государств мира присоединились к данной конвенции по борьбе с табаком.

Во многих странах, мира еще до принятия данной Конвенции, производился ряд мер направленных на борьбу против никотиновой зависимости.

В Европе, еще в 2002 г. решили, что не менее 30% площади сигаретной пачки будет отдано антеникотинной пропаганде, в Канаде на пачках «дамских» сигарет помещены фото больных детей, матери которых были курильщиками, в Великобритании основная тенденция борьбы с курением на государственном уровне увеличение акцизов и налогов на табачные изделия. Введен запрет курения в общественных местах.

Родителям на заметку!

1. Внимательно следите за детьми, так как в раннем возрасте организм наиболее уязвим для никотина.
2. Постарайтесь увлечь детей спортом и ведением здорового образа жизни, а также попытайтесь убедить их в том, что курение это плохо.
3. Если вы сами курите, то старайтесь не курить дома, чтобы не подавать детям дурной пример.

