

Международный день отказа от курения.

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Провозглашён в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения. День отказа от курения отмечается также в третий четверг ноября. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения. Всемирный день без табака входит в систему всемирных и международных дней ООН.



По данным Всемирной организации здравоохранения: — в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением; — каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды); — в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов — 53% юношей и 28% девушек; — заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%). — курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

К сожалению, Россия - самая курящая страна. На западе количество курящих уменьшается, а у нас увеличивается, в том числе за счет женщин и детей. Как же борются с курением? В Америке стараются сформировать такое общественное мнение, чтобы курение считалось неприличным. И вот результат; каждый уважающий себя американец сегодня не курит или стремится бросить курить. Сегодня в Америке сигарета - это дурной тон. В некоторых городах Америки за курение в общественных местах налагается штраф до 800 долларов. Растет число фирм и компаний, предпочитающих нанимать работников, которым не нужны перекуры.

Кроме никотина в табаке содержится большое количество вредных веществ, которые, воздействуя на организм, вызывают нарушение в работе всех систем органов и органов. Угарный газ – болезни сердца. Синильная кислота – нарушение работы всего организма. Стирол– нарушение слуха. Нервно-сердечные яды – нервно-психические болезни. Никотин – туберкулёз лёгких, поражение зрения, поражение нервной системы, атеросклероз, заболевания желудочно-кишечного тракта. Радиоактивный полоний – рак лёгких, болезни крови. Канцерогенные смолы – повреждение зубной эмали, воспаление слизистых оболочек рта.

- Сигарета, папироска –
Для мужчин-младенцев соска,
Чтоб волнение сдержать,
Соску в рот привыкли брать.

- Сигареты покупаешь –
Дату смерти приближаешь.
В день копей пачка сигарет –
Минусуй десяток лет!

- Курит дома папа Дима –
Дочь глотает клубы дыма.
А потом ворчит папаша:
Что ж глупей всех дочка наша!

- Лишь безумный человек
Сокращает сам свой век,
Сам себе курильщик враг,
Не спасти его никак.

- Чтоб сильней Россия стала,
- Впереди всех стран шагала,
- Ты здоровым должен быть,
- Так бросай скорей курить!

Есть несколько советов, как можно бросить курить:

Совет Психологический.

Прежде всего, курение — это психическая зависимость. Поэтому попробуйте ампутировать мозг.

- **Совет Нетрадиционный.**

Лепите антитабачный пластырь поперек рта.

Совет На воображение.

Представьте, что ваши сигареты — это девушка. Нужна ли вам девушка, которая продается за 30–40 рублей? Правильно, бросайте такую!

А какие ещё есть способы отказа от курения?

Игра «Попади в мишень»

Оборудование: сигарета, в ней – шарики. Каждый шарик своего цвета. На макете человека маркеры разных цветов наклеены на соответствующие органы

Мишени табака: Мишень – легкие

Легкие забиваются смолами. Как пчелы, окуренные дымом, перестают думать о полетах, так же и реснички бронхов делаются неподвижными и не способны защитить легкие от опасности. Помимо накопления черноты в легких, в них возникает огрубление мембран, через которые происходит газообмен. Финал – гнойные бронхиты с сумками гноя в стенках воздухоносных путей, наконец, рак легких.

Мишень – зубы.

Табачный дым при курении попадает в ротовую полость. Происходит отложение зубного камня, развивается кариес зубов, кровоточивость десен.

Мишень – желудочно-кишечный тракт.

Табачный дым при курении попадает в ротовую полость, а со слюной в желудок. Никотин оказывает разнообразное воздействие на желудочно-кишечный тракт. Он играет немаловажную роль в возникновении различных заболеваний органов пищеварения.

Мишень – сердце.

Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильном выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге. Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

Мишень – будущий ребенок.

Когда беременная женщина курит, ее ребенок находится в наполненном дымом лоне. Он кашляет, давится, его сердце бьется чаще. С не достатком кислорода его развитие замедляется. Известно, что подростки, рожденные у курящих матерей, более восприимчивы к болезням дыхательных путей, они ниже ростом и менее способны к учебе.

Мишень – головной мозг

Вы не замечали, что курильщики похожи на неврастеников? Они «разбалтывают» свою нервную систему. Живут от сигареты до сигареты. Курильщики готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Сон курильщика всегда хуже, чем у человека его же типа, но некурящего.

Мишень – кожные покровы

При курении ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, уменьшают эластичность кожных тканей, что вызывает дряблость кожи и возникновению морщин. Ногти и зубы приобретают желтый цвет. Те же процессы, которые происходят в коже под влиянием курения, вызывая ее преждевременное старение, могут способствовать облысению.

Мишень – половая система.

При постоянном курении в кровь человека попадают вещества, делающие стенки сосудов хрупкими и менее эластичными. А поскольку половой орган мужчин функционирует благодаря упругости и эластичности сосудов при наполнении пещеристых тел кровью, то курение опосредованно, но верно, приводит к импотенции.

Зная состав табачного дыма и какой вред он наносит здоровью, в цивилизованных странах принимаются законы, охраняющие права некурящих.

США:

Курильщики платят более высокие взносы по медицинскому страхованию, чем некурящие американцы.

Германия:

Запрещено курить на вокзалах, а Ассоциация домашних врачей Гамбурга предлагает продавать сигареты только в аптеках.

Великобритания:

Запрещено курить в пригородных поездах.

Антитабачная служба Великобритании добилась постановления, согласно которому некурящий сотрудник вправе потребовать от своих курящих коллег компенсации в 25 тысяч долларов.

Сингапур:

Курение строго запрещено в общественном транспорте, такси, лифтах, кинотеатрах, общественных заведениях, ресторанах и торговых центрах.

Бельгия:

Запрещено курить в помещениях, где есть дети, и в учреждениях здравоохранения, в домах престарелых.

Япония и Финляндия:

Медицинская деятельность считается несовместимой с курением.

Италия:

Курильщикам придется раскошелиться на сумму до 500 евро, если они закурят в неположенном месте, да еще рядом с ребенком до 12 лет или беременной женщиной.

Канада:

Сухие фразы о вреде курения на сигаретных пачках заменили более красноречивыми картинками — изображениями больных органов заядлых курильщиков.

Норвегия:

Запрещено курить везде, кроме собственного дома и автомашины.

Россия:

10 июля 2001 года Президентом Российской Федерации подписан закон «Об ограничении курения табака». Отныне нельзя курить в общественных местах (в авиатранспорте, спортивных учреждениях, театрах, кино и др.). Воспрещено продавать сигареты детям до 18 лет.

1: Безвредных табачных изделий не существует. В этом состоит их основное и принципиальное отличие от любых других товаров, предназначенных для свободного и легального потребления людьми.

Вредных веществ во вдыхаемом дыме очень много. В первую очередь принято сравнивать показатели содержания смол и никотина, которые по новому закону производители обязаны указывать на пачке. Однако здесь таится коварная ловушка. Не думайте, что если Вы курили сигареты, на которых написано «10 мг смолы» и перешли на какой-нибудь супер лайт «1 мг» Вы будете получать в 10 раз меньше вредных веществ и сократите вред своему здоровью в 10 раз. Увы. Хотя табачная индустрия и пытается поддерживать такое мнение, исследования доказали, что это не так. Переходя на облегченные сигареты, курильщики увеличивают количество выкуренных сигарет, объем затяжек, затягиваются чаще и сильнее, а также блокируют отверстия в фильтре, что приводит к увеличению полученной дозы никотина, а следовательно и смолы.

2: Табачным компаниям выгодно стимулировать переход на «легкие» сигареты: они стоят дороже и курильщик выкуривает их большее количество. Что еще важнее для табачной промышленности — из-за легких сигарет многие курильщики не бросают курить. В рассекреченном документе 1971 года корпорации Бритиш Америкен Тобакко открыто говорится: *«Это именно то, чего ожидает руководство от отдела исследований и развития: насколько продаваемыми будут сигареты с низким содержанием смол и никотина. Вопрос о том, являются ли такие сигареты на самом деле менее опасными, не имеет никакого значения».*

Именно по этой причине в большинстве стран Европейского союза, Канаде, Израиле и Бразилии использование слов «легкие» и «умеренные» в названиях сигарет запрещено.

3: История.

Традиция табакокурения зародилась у американских индейцев, вероятно, не позже 1 в. Сначала она была связана с религиозными ритуалами, но к концу 15 в. стала повседневной бытовой практикой по всему Западному полушарию. Первыми европейцами, научившимися курить табак, стали члены экспедиции Колумба в Вест-Индии. Кроме того, карибские туземцы нюхали тонко размолотый табак через Y-образные тростниковые трубки, всовывая их раздвоенный конец в ноздри. Эта трубка называлась у них «тобаго» или «тобака», откуда и произошло испанское слово, означающее соответствующее растение и его сухие листья.

Первые крупные табачные плантации создали среди европейцев также испанцы – в Вест-Индии, а вскоре после этого и у себя на родине. В Европе табак сначала приобрел популярность как лекарственное растение: его использовали в виде компрессов и нюхательного порошка. Нюхание его стало модным при дворе французской королевы Екатерины Медичи, которая попробовала таким способом укреплять здоровье примерно в 1561 по совету своего посла в Португалии Жана Нико (Jean Nicot). Именно ему растение обязано своим родовым научным названием *Nicotiana*.

Примерно до 1575 испанцы оставались на европейском табачном рынке практически монополистами. В это время небольшие количества табака стали выращивать в Новом Свете также португальцы, а вскоре в конкуренцию включились голландские колонисты в Ост-Индии и английские поселенцы в Виргинии. Курение распространялось настолько быстро, что в начале 17 в. табак использовался уже почти во всем мире. Однако по ряду причин главы государств, в которые он завозился, часто относились к этому занятию неодобрительно. По всему миру издавались королевские указы, запрещающие потребление табака и угрожающие нарушителям суровыми наказаниями вплоть до смертной казни после двух предупреждений. Последний эдикт такого рода появился в Абиссинии (Эфиопия) в конце 19 в. Курение также запрещается некоторыми религиями.

В России долгое время употребление табака не поощрялось. Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Его завозят английские купцы, он проникает в багаже наемных офицеров, интервентов и казаков во времена смуты. Курение на короткое время приобретает временную популярность в среде знати. При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету, контрабандный товар сжигают, его потребители и торговцы подвергаются штрафам и телесным наказаниям. Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара 1634 году, причиной которого посчитали курение. Вышедший вскоре царский указ гласил: «чтоб нигде русские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и

табаком не торговали». За ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся «урезанием» носа.

В 1646 году правительство Алексея Михайловича пыталось изменить прежний порядок и взяло продажу табака в монополию. Однако под влиянием могущественного патриарха Никона, вскоре восстанавливаются жестокие меры против «богомерзкого зелья».

В Соборном Уложении (1649) существовала 30-я глава, предусматривавшая для любого курившего тяжелое наказание: «... а которые стрельцы и гулящие всякие люди с табаком будут в приводе дважды и трижды, и тех людей пытаться и не одинаво бить кнутом на козле или по торгам (т.е. в застенке или публично на площади) ... Кто русские люди или иноземцы табак учнут держать или табаком учнут торговать, и тем... чинить наказание без пощады, под смертную казню...».

В феврале-апреле 1697 г серией указов царь Петр Алексеевич (Петр I), государь-реформатор, для которого нарушение веками устоявшегося устоя жизни было непременным условием правления, легализовал продажу табака и установил правила его распространения. Примечательно, что по петровскому указу 1697 года табачный дым сначала разрешалось вдыхать и выдыхать только через курительные трубки.

И запомни - 31 мая отмечается всемирный день без табака.

Тебе желаю вдохновенья!
Чтоб были яркими мгновенья,
Утром, вечером, в обед
И притом без сигарет!
Желаю с искренней любовью
Веселья, радости, здоровья,
Красоты на двести лет,
Без привычных сигарет!

- Даже один проведённый день без сигареты продляет тебе жизнь...

Материал подготовила:

Хасанова Юлия Александровна, социальный педагог МБОУ СОШ №38