

Мы все сотканы из привычек. Иногда мы их даже не замечаем, иногда они нам помогают, иногда мешают, и мы хотим от них избавиться.

ПРИВЫЧКА – некий автоматизм поведения, стандарт, приспособительный приём, который помогает действовать в повторяющихся условиях. Любая стандартизация в разумных пределах помогает человеку, она полезна.

Но существуют вредные привычки, которые превращают Вашу жизнь в сплошной кошмар. Они становятся зависимостью, отбирают всё Ваше свободное время и деньги.

Что делать, чтобы не стать «заложником» вредных привычек? Как влияют вредные привычки на здоровье человека?



Многие ученые признают, что употребление алкоголя и курение - это медленное самоубийство и считают недопустимым, что и по сей день во всем мире дети приобретают привычку, которая так часто приводит к болезням и смерти.

Алкоголь и курение постепенно разрушают организм, особенно сильно они действуют на нервную систему человека, парализуя его и работоспособность. К наркотикам привыкают.

Человек, употребляющий их, превращается в инвалида. Неумеренное употребление алкоголя, особенно в молодом возрасте приводит к печальным последствиям: физическим и нравственным. Подростки, употребляющие алкоголь и табак в наибольшей степени подвержены риску употребления таких более сильных наркотиков как гашиш, опий, морфий, кокаин, которые запрещены и их употребление и распространение считают уголовным преступлением.

Немного из истории табакокурения.

Табакокурение, или вдыхание дыма, человек практикует с начала использования огня. Магия огня и задымленность пещеры успокаивали людей, согревали, а отравление угарным газом притупляло голод и злобу. Хранители очага заметили это и бросали в огонь те растения, которые оказывали успокаивающее действие на соплеменников.

В Европу табак был завезен в XVI веке Христофором Колумбом. Слово «табак» произошло от названия травы, которая выращивалась в провинции Табако и применялась для курения. Слово «курить» произошло от корневой основы «курь», что обозначает дым, смрад, чад.

В Россию табак проник в начале XVII века. Во времена первых Романовых власть преследовала табакокурение, курильщиков секли розгами и даже отправляли в ссылку. Широко насаждать табак стал Петр I.

По религиозным мотивам в Италии табак был объявлен "забавой дьявола"

Римские папы предлагали отлучать от церкви курящих табак.

В той же стране 5 монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

В Англии по указу Екатерины II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворами и водили по улицам с веревкой на шее.

В России во время царствования царя Михаила Федоровича попавшийся на курении первый раз наказывался 66 ударами палок по стомам, во второй раз — отрезанием носов и ушей. Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, ссылать в дальние города».

В Турции курение табака запрещалось Кораном. Всех, кто нарушал запрет, избивали, высверливали в их носах отверстия, в которые вставляли трубки. Во время турецко-персидской войны (1638 год) солдат, куривших табак, вешали, им отрубали головы.



***Знаете ли вы, что
никотиновая токсикомания имеет:***

Первая стадия - бытовое курение. Человек курит вначале эпизодически - 1-2 сигареты в неделю, в зависимости от ситуации. Затем

возникает ежедневное курение до 3-5 сигарет в день. Курильщику кажется, что его работоспособность повышается, улучшается самочувствие.

Вторая стадия - привычное курение. Появляется навязчивое желание курить. Возникает зависимость от курения. В этой стадии ухудшается самочувствие: появляются головные боли, раздражительность, нарушается сон, повышается утомляемость.

Третья стадия - пристрастное курение. Зависимость носит физический характер. Возникает неодолимое желание курить. Развивается тяжелая абстиненция. Появляется привычка курить натощак, сразу после еды, нередко ночью.

- У того, кто начал курить в возрасте 15 лет, риск смертности от рака легких увеличивается по сравнению с теми, кто начал курить после 25 лет (у мужчин - в 3,5 раза, у женщин - в 2,4 раза).

- В России средняя продолжительность жизни мужчины на 14 лет, а у женщины на 9 лет меньше, чем у мужчин и женщин в Финляндии.

- В России только 50% молодых людей доживут до 60 лет, тогда как в Великобритании - 90%.

- Смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы среди русских мужчин в возрасте от 45 до 74 лет в 4 раза выше, чем у французов, и в 3 раза больше, чем у итальянцев.

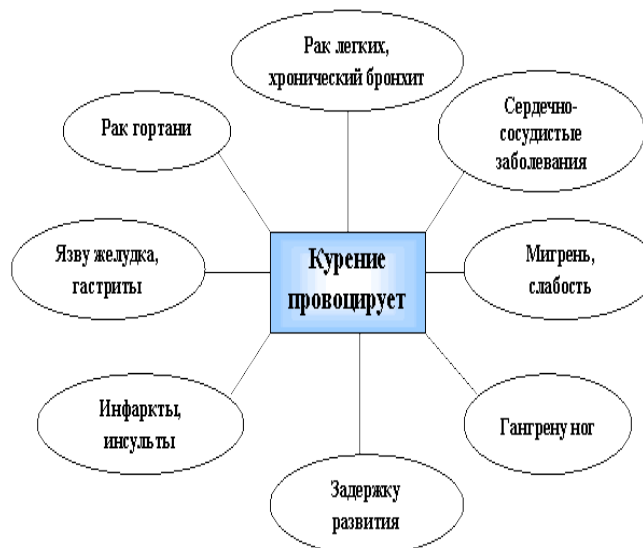
- Курение является причиной 32 % смертей среди мужчин в Карелии.

- 50 % курильщиков в развитых странах умрут от болезней, вызванных курением. Это рак легких, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

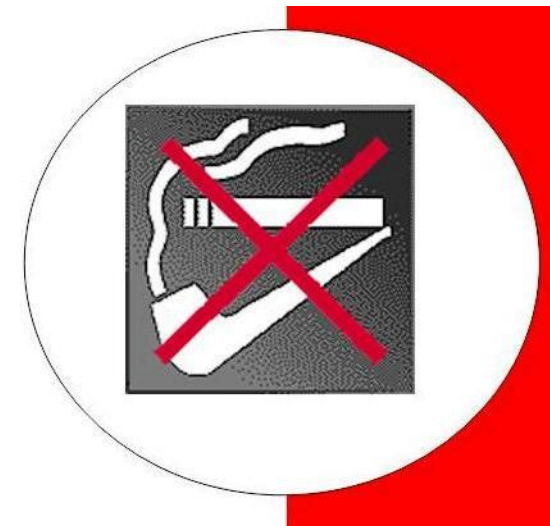
- В России 70 % мужчин и 33 % женщин курят, в США - 27 % курящих мужчин и 23 % - курящих женщин.

Влияние табакокурения на организм человека.

Заболевания, развивающиеся при табакокурении:



Сигаретный дым содержит более 4000 химических веществ, обладающих токсическим действием на организм. В состав табачного дыма входят: никотин, окись углерода, синильная кислота, аммиак, бензопирен, сероводород, радиоактивный полоний-210, тяжелые металлы и их соединения (кадмий, стронций, никель, свинец) и другие. По набору вредных для здоровья веществ табачный дым можно сравнить с выхлопными газами неисправного автомобиля.



**ПАМЯТКА
УЧАЩИМСЯ И ИХ РОДИТЕЛЯМ
О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ**

Подготовили:
Н. Е. Зайцева и ученики 5 «А» класса

г. Гусь-Хрустальный
Владимирская обл.