**Цикл виховних заходів по формуванні здорового способу життя учнів, які проживають у гуртожитку аграрного ліцею.**

**Інтерактивна вправа:** Курити - чи не курити? Зроби правильний вибір!

**Мета:** визначити позитивні особливості кожного учня; вияснити, чи є зв’язок між позитивними рисами характеру і курінням; розвивати здатність до самоаналізу і самоспостереження; виховувати доброзичливе відношення до людей; прийняти рішення про доцільність куріння.

Епіграф: Душа синя - синя. Своя, а недоторкана… Поїхати б в себе, та далека дорога. Е.Євтушенко.

Кожний вибирає для себе жінку, релігію, дорогу.

Дияволу служити чи пророку - Кожний вибирає для себе.

Кожний вибирає по собі Слово для кохання і молитви.

Шпагу для дуелі, меч для битви - Кожний вибирає по собі.

Кожний вибирає по собі Щит і лати, посох і заплати.

Міру кінцевої розплати Кожний вибирає по собі.

Вступне слово вихователя: ,,Направо підеш - голову втратиш,

наліво – щасливим будеш ’’ - читає витязь на

камінні біля перетину трьох доріг і приймає рішення.

Це одна із найдавніших моделей морального вибору.

Ситуація вибору прийшла у казку із реальної дійсності.

Любу людину на дорозі життя чекає багато перехрестків, які вимагають морального самовизначення.

Найдавніший сюжет про перетин доріг і доброго молодця, який мав визначити за кам’яним вказівником наслідки свого рішення, свідчать про те, що акт вибору старий так же, як і людська мораль.

Однак у динамічних умовах сучасного життя вибір набуває особливого значення, висуває особливі вимоги до моральної позиції особистості, її активності і дієвості.

Необхідність вибору, тягар і щастя вибору - невід’ємна властивість моральної діяльності.

Вибором пронизані всі вчинки людини, ідеали і професії, життєва позиція і супутник життя…

Вибір складає стержень людської активності.

Виступити на зборах, засуджуючи прояви негідної поведінки окремих осіб, чи промовчати , а в майбутньому піти із сім’ї, яка фактично розпалася, чи спробувати зберегти її заради щастя дітей?

Різна за масштабом і напругою, характером і значимістю (від вибору окремого вчинку до ,,задуму життя ’’, від елементарних стереотипних рішень до мученицьких коливань вивішування ,, за ’’ і ,,проти ’’ у складних конфліктах).

Ситуація морального вибору вимагає від людини відповідального і самостійного рішення і дій, у яких реалізуються її обов’язок, переконання, уявлення про моральне і аморальне.

Безперечно, що кожний має право на свободу вибору - курити чи не курити.

Але, якщо ми не знаємо себе, своїх цінностей і мети в житті?

Якщо ми не усвідомлюємо існування зовнішнього тиску, який впливає на наш вибір, прийняті нами рішення можуть бути не зовсім вільні і не найкращі.

Рішення про доцільність куріння краще приймати після усвідомлення того, хто ми є, ким хотіли б стати в житті, що потрібно, щоб досягти цього.

Тоді ми зможемо зробити свій власний вибір відносно доцільності або недоцільності куріння.

У житті часто приходиться робити вибір:

* що сьогодні робити ,
* яке меню вибрати,
* з ким зустріти Новий рік,
* слухати музику чи виконувати домашні завдання і т. д.

Для того, щоб зробити правильний вибір, потрібно багато знати про предмет вибору.

Вирішення питання курити чи не курити стосується особисто вас.

Тому спробуємо пізнати себе краще.

Давайте вдумаємося у слова епіграфа і подумаємо, чи можна пізнати себе?

Можна спробувати, наприклад, порівняти себе з іншими людьми, скористатися методом самоспостереження і самоаналізу.

Експрес-характеристика учня, або що ми про тебе думаємо:

учень виходить , а решта називають позитивні риси характеру відсутнього, які записують на листку, і після зачитування йому, вручають на пам’ять. **Розминка:** Що ти думаєш?

Один одному на листках написати про характерні для них особливості.

**Послання кожній людині, яка курить, і не байдужа вам:**

Прочитай! Подумай! Зупинись!!!

Порахуй, яка вартість ,,шкідливої ‘’ звички: якщо людина курить 1 пачку сигарет на день вартістю ніби незначною сумою гривень, то за рік вона перетворює в дим величезну суму грошей! А можна було б витратити ці кошти на відпочинок на морі, купити безліч необхідних і бажаних речей. Порахуйте, що ви могли б собі купити!

А чи знаєте Ви?

* Куріння сигарет - це головна, єдина причина смерті, яку можна ліквідувати у нашому суспільстві.
* Кожна сигарета містить 15 різних канцерогенних (викликають рак легень) речовин.
* Легені людини, яка викурює пачку сигарет в день на протязі року містять 1 літр осілої смоли.
* Кожна викурена сигарета скорочує життя курцеві на 8 хвилин.
* Куріння може бути як фізичним (вимагає організм), так і психологічним (звичка, від якої важко відмовитися) наркотиком.
* Виконання фізичних вправ не приводить до ліквідації негативних наслідків куріння.
* 90%курців визнають, те, що вони хотіли б кинути курити.

**Тест: Куріння шкідливе для здоров’я.**

Запитання:

1.Мені не подобається, коли тютюн вживають учні.

2.Мені не подобається, коли тютюн вживає хтось.

3.Мені не подобається, коли тютюн вживає дівчина.

4.Мені не подобається, коли тютюн вживають мої найближчі друзі.

5.Якщо мені запропонують випалити цигарку мої друзі, я не виконаю їхнє прохання.

6.Я не зміг би запропонувати випалити цигарку своєму другові, який його не вживає.

7.Я не почуваю себе вільно в компанії, де вживають тютюнові вироби.

8.Мене не цікавить оформлення тютюнових виробів.

9.Я думаю що не можна палити і не бути правопорушником водночас.

10.Вживання тютюну відзначає найбільш авторитетних в моїх очах підлітків. Варіант відповіді і кількість балів:

1)ні -2бали, згоден-0; 2)згоден-0, ні-2 бали;

3)ні-2бали, згоден-0; 4)ні-2бали, згоден-0;

5)ні-2бали, згоден-0; 6)згоден - 0, ні-3бали;

7)ні-2бали, згоден-0; 8)згоден-0, ні-1бал;

9)згоден-0.ні-2бали; 10)згоден-3бали, ні-0. 21бал-група ризику!

**Лабораторія невирішених проблем:**

**Проблема 1**. Куріння і потомство.

Доведено вплив нікотину на статеві залози. Якщо самцю - кролику вводити в організм нікотин, то у нього зменшиться розмір яєчок, відбуваються порушення в статевих клітинах (сперматозоїдах).

Подібні явища можуть спостерігатися у чоловіків, які вже тривалий час курять і відчувають передчасне згасання статевої функції.

За спостереженнями спеціалістів, не менше, ніж в 10% випадків причиною статевого безсилля є куріння.

Зупинення нікотинової інтоксикації веде до відтворення статевої функції.

Курящі жінки, як правило, передчасно старіють, у них передчасно настає статеве згасання.

Тютюн впливає і на протікання вагітності. Вплив нікотину на плід легко помітити, якщо прослідкувати за його серцебиттям після куріння матері. У майбутньої дитини відразу ж настає прискорення пульсу.

Відомо, що подібна ж реакція може бути і у випадку, якщо курять у присутності вагітної жінки. Шкідливий вплив нікотину на плід обумовлений тим, що він зменшує плацентарний кровообіг і знижує постачання кисню до тканин організму, який росте.

У жінок, які курять, викидні і мертво народження дітей зустрічаються в 2-3 рази частіше, ніж у некурящих. Здатність нікотину проникати через план ц е ту і переходити з крові матерів в кров плода дає право стверджувати, що куряща мати ще до народження своєї дитини, отруює її нікотином . Звідси викидні, мертво народження, різні аномалії розвитку.

В результаті спеціального обстеження населення японською спілкою санітарії і гігієни встановлено, що діти батьків, які викурювали пачку сигарет на день, в середньому важать на 125 грам менше, ніж діти, батьки яких не курять.

У курящих матерів новонароджені важать на 230 грам менше,ніж у роже ниць, які не знайомі із цигарками.

Дівчата, які почали курити, гірше розвиваються фізично, частіше хворіють бронхітом, ніж їх некурящі ровесниці.

Дія нікотину на статеву сферу частіше всього проявляється в порушенні місячного циклу. Куріння жінок завжди вважалося ознакою поганого смаку і засуджувалося.

**Проблема 2.** Куріння і материнство.

,,Ти любиш нюхати не ранкову квітку, а шкідливу траву зелену, мистецтвом перетворену в пушистий порошок!’’, - так звертається О.С.Пушкін до красуні, яка нюхала т тютюн.

А щоб написав поет у відношенні до дам, які курять – не відомо, бо в його часи жінки не курили, а лише нюхали тютюн.

Куріння серед жінок розпочалося лише в середині - кінці 19-го століття. Але до самих останніх років жінок, які курять було дуже мало.

Куріння і саме по собі небезпечне для здоров’я жінок. Але, коли палить вагітна жінка - це вже злочин.

Основні органи і системи майбутньої людини формуються в перші 12 тижнів вагітності. Жінка, яка курить,ще не знаючи, що вона чекає дитину,може завдати її здоров’ю величезної шкоди. Нікотин з крові матері дуже швидко потрапляє у кров плоду. Ембріон починає страждати від кисневого голоду. Це на 50% знижує життєздатність новонароджених, сприяє викидням. Так як печінка ембріону ще функціонально не сформована, вона не може знешкоджувати токсичні продукти. Тому нерідко випадки, коли ще в зародку у дитини розвиваються важкі захворювання.

Трапляються випадки розумової і фізичної відсталості новонароджених, недорозвинення його внутрішніх органів - серця, мозку, печінки, легень тощо.

**Проблема 3**. Чому люди курять?

На основі статистичних даних різних країн можна зробити висновки, що в даний час до 60% чоловіків і 20% жінок - жителів Землі - систематично курять, тобто 40% дорослого населення нашої планети є курцями.

Як не згадати Карла Л і н н е я, який на задане йому запитання, куди б він відніс у своїй системі людину, відповів:

,,Тварина двонога, без пір’я і куряща ’’.

Чому ж люди починають курити?

Однією з основних причин початку куріння є цікавість. За даними опитування учнів курити із цікавості почали до 25%.

Інша причина початку куріння у молодому віці - наслідування дорослих.

* В сім’ях, де не курять, курцями стають не більше 25% дітей.
* В тих, в яких курять, число дітей - курців перевищує 50%.
* У багатьох куріння пояснюється наслідуванням курців - старших товаришів або героїв фільмів чи художніх творів.
* У поширенні цієї шкідливої звички має значення своєрідне залучення дітей до куріння зі сторони курців.

Так курці вважають не курящих учнів боягузам ,,маминими синками ’’, які не вийшли з під опіки батьків,не самостійними. Бажання позбутися такої думки товаришів, стати нарівні із курцями досягається за допомогою 1-шоі викуреної цигарки.

Незалежно від характеру причин, які штовхнули на куріння, воно, як правило, повторюється. Бажання покурити, вдихнути аромат тютюнового диму і затягнутися приходить не помітно.

Але, на жаль, стає все більш сильним.

За результатами анкетування і опитування курців можна зробити висновки, що, по-перше: частина дітей починає курити дуже рано - ще у 5-му класі. Половина із них наслідує товаришів, причому, як правило, більш старших.

Ще майже половина дітей курить через прагнення до незвичайності, таємничості, адже потрібно знайти цигарки і сірники, заховатися в потаємному місці…Це схоже на маленьку пригоду.

Але ось із учнівської парти учень попадає в іншу навчальну аудиторію. Тепер він став дійсно майже дорослим, самостійним. Ще б пак - студент!

Більше 1,4 опитуваних курять, щоб показатися солідніше,та і просто ,,за звичкою ’’ курять дуже багато хто! - більше 60%.

,,Звичка-друга натура ’’ - саме цим можна пояснити куріння багатьох людей, які і раді б кинути це нікчемне заняття, та не можуть змінити своєї шкідливої звички.

Звичка курити настільки міцно увійшла в побут, що зовнішньо набуває вигляду необхідної життєвої потреби.

Подивіться, з якою поспішністю закурюють курці, які виходять із приміщення.

Багато хто буквально і години не можуть обійтися без цигарки:

* Курять вранці після прокидання,
* до і після їжі,
* на відпочинку і
* під час напруженої розумової праці,
* у традиційному ,,перекурі ’’,
* після фізичної роботи,
* в кінці дня - на сон грядущий.

Дуже швидко виробляється своєрідний рефлекс куріння, коли вигляд красиво оформленої коробки цигарок або пачки сигарет, запах ароматного диму і інші атрибути куріння роблять молоду людину заядлим курцем.

В поширенні куріння серед дівчат немалу роль відіграє мода.

На матеріалі анкетного опитування, на запитання, чому дівчата стали курити, 60% із них відповіли, що

* ,,це красиво” ,
* ,,це модно ’’, інші відповіли, що
* ,,курять тому, що хочуть подобатися”,
* ,,хочуть привернути до себе увагу ’’.

Часто дівчата починають курити в компаніях.

Бачити, що дівчата, які курять, звертають на себе велику увагу чоловічої частини компанії (,,краще виглядають ’’, ,,виглядають більш самостійно “, ,,рабині моди ’’) не бажають відставати від курящих і також тягнуться за цигаркою.

**Усний журнал:** **«Тютюн завойовує світ».**

**Сторінка: ,,Історична”.**

Тютюн родом із Америки. І хоча на старовинних китайських вазах зустрічаються малюнки із зображенням людей, які курять, все ж до відкриття Колумбом Америки тютюну в Старому Світі не знали. Історія доручення європейців до куріння розпочалася так: 12 жовтня 1442 року матрос Р о д р і г о Тріана із корабля «Пінта» знаменитої флотилії адмірала Христофора Колумба закричав: « Попереду земля!» Грянув салют пушок. На кораблях прибрали паруса і вони повільно рухалися до невідомої землі. Колумб вважав, що перед ним східний берег казкової Індії. Місцеві жителі називали свою землю, яка виявилася островом «Г у а на-хамі». Колумб дав їй нове ім’я - «Сан-Сальвадор». Цю назву із тих пір носить один із Багамських островів. В числі подарунків місцеві жителі піднесли Колумбу сушені листки рослини «п е тум». Вони курили ці підсушені на сонці листки, звернуті в трубочки. В пошуках золота Колумб направився далі на південь і 27 жовтня 1442 року висадився на узбережжі Куби. Мешканці зустрічали пришельців із головнями в руках і травою, яку вживали для куріння, яку вони називали «сигаро». Дим цієї трави, за образним висловлюванням Колумба, вони «пили». При курінні кожний робив із неї 3-4 затяжки випускаючи дим через ніздрі. 25 грудня 1492 року корабель «С а н та - Марія» потерпів аварію. Людей, цінний вантаж і пушки вдалося врятувати, але на залишеному самому маленькому кораблі «Н ім’ї» неможливо будо розмістити екіпаж 2-х кораблів (3-й корабель «Пінта» під керівництвом Мартіна П і н с о на покинув Колумба). На побудованому із уламків «С анта - Марії ф орті Н а в і д а у», що означало «Різдво», розмістилися іспанці. Колумб із частиною екіпажу відправився у Європу, залишивши своїм заступником монаха Ф р а Романе П а н о.

Матроси, які залишилися, були 1-ми європейцями, які навчилися курити від місцевих жителів. І хоча в уявленні набожних іспанців пускати дим із ніздрів могли лише чорти, багато матросів і сам адмірал втягнулися в це заняття. Такою принадною виявилася сила тютюну. І рослина, яка отримала назву від імені провінції Т а б а г о острова Гаїті, почала своє переможне проходження по країнах і континентах. Після 2-го походу Христофора Колумба (1493-1496) насіння тютюну було завезене в Іспанію. Потім воно попало в сусідні європейські країни і в період великих відкриттів морськими караванними шляхами було доставлене практично в усі куточки земної кулі. Швидкому поширенню тютюну сприяла його дивовижна властивість - виробляти потяг до куріння, який дуже важко перебороти. Тепер ми знаємо про наркотичну дію нікотину, але за тих далеких часів цій рослині приписували незвичайні якості.

Наприклад, вважалося, що тютюн цілющий, його дим відганяє хвороби, злих духів, тощо. Це зілля вважали стимулюючим і заспокійливим засобом, його листя використовували як лікувальну речовину. У середині 30-х років 18-го століття славетний шведський природознавець Карл Л і н е й класифікуючи тваринний і рослинний світ, дав тютюнові родову назву «н і к о т і а на» - на честь Жана Ніко, який першим у Європі почав культивувати тютюн. Не можна сказати, що тютюн скрізь проникав без перешкод.

Із релігійних і економічних мотивів у ряді країн, наприклад, в Італії, його оголосили «добавкою диявола».

Римські папи навіть пропонували відлучити від церкви тих, хто нюхав або курив тютюн.

Відомо, що потомство п’ятьох ченців, що спіймалися на курінні, замурували живцем у монастирській стіні.

В Англії за указом Єлизавети 1-ої (1585 р.) курців прирівнювали до злодіїв і водили вулицями з мотузкою на шиї.

Проте У о л тер Ролі, фаворит королеви Єлизавети, популяризував куріння тютюну.

Після смерті Єлизавети правління перейшло до Якова Стюарта, який стратив Ролі з політичних мотивів. Хоча, за переказами, його покарали саме за куріння.

Яків 1-ий оголосив куріння шкідливим, неблагочестивим і непідходящим для цивілізованої людини заняттям. Свою знамениту працю «Про шкідливість тютюну», опубліковану в 1604 році. Яків 1-ий закінчив словами: ,,звичка, на яку гидко дивитись, нестерпна для нюху, шкідлива для мозку, небезпечна для легенів…”. Це була перша популярна книжка про шкідливість куріння. У Росії за царювання Михайла Федоровича вперше звинувачених у курінні карали 60-ма ударами палиць по ступнях, якщо вдруге-відрізували носа або вуха.

Після спустошливої пожежі в Москві 1634 року, причиною якої було куріння тютюну, його заборонили під страхом смертної кари.

За Олексія Михайловича, сина Михайла Федоровича, в спеціальному «Уложенні» від 1649 року було …«велено всіх, у кого знайдуть «б о г о противне» зілля, брати на тортури і бити «на к о злі» батогом доти, доки не зізнаються, звідки взяли зілля»… Приватних торговців тютюном цар велів «шмагати, засилати у далекі міста».

У Росії торгівля тютюном і куріння дістали дозвіл у 1697 році за царювання Петра 1-го, який сам став запеклим курцем, побувавши в Голландії. Більше того, він усіляко схиляв до куріння своїх придворних і дозволив вільно ввозити тютюн з-за кордону, наклавши на нього високе мито.

**Сторінка: ,,Хімічна”.**

Під час куріння відбувається і так звана суха перегонка: повітря, проходячи крізь шар тліючого тютюну, нагрівається до високої температури і виносить із нього різні речовини, які разом із димом надходять до легень.

Із продуктів сухої перегонки тютюну найбільшого значення мають аміак, оксид вуглецю(2) та канцерогенні вуглеводні (від лат. «c a n s e r u» - рак, які сприяють виникненню злоякісних пухлин).

Є в тютюновому димі й радіоактивний полоній (його відкрили 1898 року П’єр Кюрі і Марія С к л о д о в с ь к а) у вигляді ізотопу з атомним числом 210 і періодом розпаду понад 138 діб.

За даними фармакологів, під час викурювання однієї пачки сигарет середньої міцності загальною масою тютюну 20 грам, утворюється 0.012 грамів синильної кислоти, приблизно стільки ж сірководню, 0.22 грами піридинових основ, 0.18 грам нікотину, 0.64 грами (0.834 літри) аміаку, 0.92 (0.738 літра) оксиду вуглецю (2) і не менше ніж 1 грам концентрату з рідких і твердих продуктів горіння та сухої перегонки тютюну, які називають тютюновим дьогтем.

У тютюновому дьогті міститься близько сотні хімічних речовин, зокрема б е н з о п і р е н, б е н з антрацен, радіоактивний ізотоп калію, миш’як та ряд ароматичних полі циклічних вуглеводнів - канцерогенів.

Дехто з курців переконаний, що сигаретні фільтри очищаючи дим від часток, роблять його нешкідливим.

На жаль, це не так. Застосовувані вбирачі, поки що не досягають бажаної мети. Найчастіше вживані фільтри виготовлені із спеціально оброблених сортів паперу, затримують не більше 20 речовин, що містяться в димі.

**Сторінка: ,, Економічна”.**

Масове куріння сприяє виникненню, розвиткові й ускладненню перебігу ряду захворювань майже в 1,3 населення Землі і зменшує середню тривалість людського життя. Підраховано, що населення земної кулі щороку викурює 12 мільйонів цигарок і сигарет. Після викурювання сигар та цигарок лишаються гільзи і фільтри, а також частина недокуреного тютюну. Загальна маса недокурків, кинутих де попало, досягає 2520000 тонн. Курці щороку викурюють в атмосферу 720 тонн синильної кислоти, 384000 тонн аміаку, 108000 тонн нікотину, понад 550 000 тонн чадного газу та інших складових частин тютюнового диму.

Курці негативно впливають на сімейний бюджет. Порахуйте, скільки грошей ви витрачаєте на цигарки на день, на тиждень, на місяць, на рік. А скільки всього необхідного можна було б придбати на ці кошти!

Кожна освічена людина знає, що куріння викликає багато хвороб, зокрема, рак, який, головним чином, вражає сечовий міхур, нирки, легені, печінку, зуби, язик. Медики всього світу стривожені поширенням раку легенів, особливо серед молоді, в першу чергу, дівчат.

ВООЗ, захищаючи здоров’я людей. проголосив 31 травня Всесвітнім днем без тютюн, а 15 листопада - Міжнародний день не куріння(під егідою міжнародних громадських організацій та спілки боротьби проти раку). Народна мудрість каже: ,, Щоб не кидати курити - не починайте!’’ Медичні працівники, громадськість глибоко стурбовані станом куріння серед дітей та молоді. За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я понад 3 млн. людей стають жертвами куріння. Щодня сотні людей вмирають від раку легенів, коронарної хвороби серця або інсульту. І в багатьох випадках причиною смерті є куріння. Кожна викурена сигарета коштує курцю 15 хвилин життя!

**Сторінка: ,,У здоровому тілі - здоровий дух’’.**

**Тютюн і серце.**

Серцево-судинні хвороби відіграють провідну роль у захворюваності і смертності населення, особливо у економічно розвинених країнах. Причини їх росту різні, але одним із важливих факторів є куріння, яке у зв’язку із цим називають фактором ризику. Це значить, що ризик захворіти і вмерти від хвороби серця і судин (гіпертонія, стенокардія,інфаркт міокарда, інсульт) вище, якщо людина курить. Яким же чином тютюн може впливати на серцево-судинну систему?

Нікотин в 1-й фазі своєї дії збуджує судинно-руховий і дихальний центри, а у 2-й фазі, навпаки, пригнічує їх. Якщо прощупати пульс курящої людини, то можна помітити, що при 1-й затяжці відбувається його уповільнення, а потім серце починає битися у прискореному ритмі. Одночасно із цим відбувається підвищення артеріального тиску, що зумовлено звуженням периферичних судин. До цього слід добавити, що оксид вуглецю(2), який поступає із цигарок, підвищує вміст холестерину у крові і викликає розвиток атеросклерозу.

В цілому куріння несприятливо впливає на серце: для курящого ймовірність інфаркту вдвічі вище, ніж для некурящого. При коронарній хворобі страждає кровопостачання серця, а внаслідок доставка до нього кисню знижується. Оксид вуглецю(2) погіршує ситуацію, так як перешкоджає перенесенню кисню із крові у тканини. Таким чином, вплив оксиду вуглецю(2) , а можливо, і вдихання нікотину підвищує ймовірність інфаркту міокарда у осіб із коронарною недостатністю.

Систематичне попадання в організм оксиду вуглецю(2) сприяє розвиткові атеросклерозу, а також інших пошкоджень судин,зокрема артерій ніг. **Гангрена ніг.**

Психіатри Ентін і Тарнавський розповідають про зустріч 2-х шкільних товаришів, які не бачилися декілька років.

При 1-й зустрічі один із товаришів був бадьорим чоловіком, добре виглядав на свої 40 років. А тепер це був згорблений, який спирався на палицю і ледве пересував ноги, немічний, літній чоловік. ,,Я навіть не посмів звернутися до нього із традиційним привітанням: ,,Як справи, старий?’’, бо переді мною дійсно був справжній старик, - розповідає один із товаришів.

,,Коли я підійшов до нього, він усміхнувся, і, не чекаючи запитання, сказав: ,,Як бачиш, справи мої - тютюн - облітируючий ендартерит - ледве ходжу, а більше лежу в різних клініках, на курортах лікуюсь і все без толку. Гангрена починається і ,ймовірно, не обійтися без ампутації стопи”.

,, Твоя біда в основному обумовлена багаторічним курінням. Ось такі справи . Але курити-то хоча б зараз кинув?” ,,Тепер-то вже, звичайно, кинув “, - не дуже впевнено відповів хворий.

,,І я згадую, як ще у 5-му класі він таємно від батьків і учителів курив в потаємних місцях. У старших класах нерідко позичав гроші на цигарки або випрошував їх у перехожих”.

,,Невже ти не викурив за все життя ні однієї цигарки?”-перервав він мої спогади. ,,Ні, не викурив. І шкода, що ти курив із дитинства, адже твоя біда в основному обумовлена багаторічним курінням”.

,,Я це знаю, мені давно казали, що курити шкідливо – ще коли хвороба була у самому зародку: я втомлювався при бігові або навіть тривалій ходьбі. Лише після того, як з’явилися сильні болі в ногах, я звернувся до хірурга. Той сказав, що у мене на стопах погано прощупується пульс.

Але курити не покидав до самого останнього моменту, коли мені запропонували ампутацію стопи. Та і те, якщо чесно сказати, ні – ні, та і викурю цигарку… Тютюн – справа …” - закінчив він приказкою, яка дуже точно характеризувала стан справ: облітерируючий ендартерит – пошкодження кровоносних судин нижніх кінцівок.

Вирішальна роль у його виникненні належить нікотину. В устах народу така патологія відмічена висловом ,,ноги курця”.

Суть захворювання полягає у звуженні і заростанні просвіту артерії (облітерація), порушення харчування судин і їх омертвіння (гангрена). На початковій стадії хвороба проявляється такими невизначеними симптомами, як мерзлякуватість ніг, блідість шкіри, відчуття оніміння у пальцях. Потім настає так зване переміжне шкутильгання, яке виникає через недостатнє кровопостачання ніг.

Саме тоді уже чітко визначається відсутність биття пульсу на артерії, яка проходить по тильній поверхні стопи від передньої частини коліно стоп н о г о суглобу до великого пальця. При піднятті ноги через погане кровопостачання шкіра на стопі різко блідне, а при опусканні стає синюшною, що свідчить про недостатність венозного відтоку.

Більшість хірургів стверджує, що головною причиною цього захворювання є нікотин. Без припинення куріння лікування не дає ніякого результату. А якщо кинути курити, то можна сподіватися на його успішне закінчення. Спробуйте, відкриваючи чергову пачку сигарет, задати собі запитання, ,,що я роблю? Навіщо я збираюся травити свій організм? Невже я настільки безвольний, щоб завідомо псувати собі здоров’я?” Можливо, це допоможе кинути курити і попередить розвиток серйозних захворювань, до яких відноситься і виразка шлунку.

**Сторінка: ,,Статистична”.**

Кожні 13 секунд у світі від тютюну помирає одна людина, за рік ця цифра становить 2 500 000 осіб.

Кожна цигарка, коштує курцеві 15 хвилин життя.

Серед хворих на рак та різні його форми курці становлять 95%.

Масове куріння сприяє виникненню, розвиткові й ускладненню перебігу ряду захворювань майже у 1,3 населення Землі, зменшує середню тривалість людського життя.

Підраховано, що населення земної кулі щороку викурює 12 мільйонів цигарок і сигарет, залишаючи гільзи і фільтри, а також частину недокуреного тютюну.

**Чим шкідливе паління?**

Запалена сигарета – це хімічна фабрика, що виробляє 4 000 шкідливих речовин, з них 40 канцерогенів і 12 канцерогенних (посилюючи діяльність канцерогенів).

Недаремно кажуть, що одна крапля нікотину вбиває коня.

Якщо говорити точно, то однієї краплі нікотину достатньо, щоб знищити 3-х дорослих коней, вагою кожного до півтонни.

У підлітка смерть може наступити відразу після того, як він викурить півпачки цигарок, оскільки в пачці міститься одна смертельна доза нікотину.

**Сторінка: ,,Нам про нас”.**

Чому людина починає курити?

Однією з причин є цікавість.

За даними соціологічних опитувань, курити заради цікавості починають 25% дітей у сім’ях .

Друга причина - наслідування дорослим.

* У сім’ях, де не курять, курцями стають не більше 25% дітей.
* У сім’ях, де курять - більше 50%.

У розповсюдженні цієї шкідливої звички має місце змушення дітей до куріння з боку курців.

Учні, що курять, вважають тих, що не курять, боягузами, ,, маминими синочками ’’, які без догляду батьків є несамостійними.

Бажання позбутися такої думки товаришів, стати на один рівень із курцями досягається за допомогою першої викуреної сигарети.

І це, як правило, повторюється.

Бажання покурити, вдихнути тютюнового диму та затягнутися приходить непомітно, але шкода, що це бажання стає з часом все більш сильнішим.

У розповсюдженні куріння серед дівчат велику роль відіграє мода .

На запитання, чому дівчата стали курити

* 60% відповіли, що це , ,красиво, модно ’’,
* ,,курять , тому що хочуть подобатися “,
* ,,хочу привернути до себе увагу ’’.

Найчастіше курити дівчата починають у компаніях.

Дівчата, що курять, привертають увагу хлопців, думають, що

* ,,краще виглядають ’’,
* ,,виглядають самостійними ’’,
* не бажають відставати від моди і стають її ,,рабами ’’.

Отже, якщо причинами початку куріння у юнаків є прагнення наслідувати дорослих,бути самостійними, проявляти силу, мужність,

то у дівчат куріння часто пов’язане із фліртуванням, прагненням до оригінальності, бажанням подобатися хлопцям.

Є ще один факт, що обумовлює звичку до куріння.

Причина такої звички - у характері специфічної дії нікотину на організм людини.

Суть його полягає в тому, що складові частини тютюнового диму всмоктуються у кров і розповсюджуються в організмі.

Через 2-3 хвилини після вдихання диму нікотин проникає всередину клітин головного мозку і ненадовго підвищує їх активність.

Короткочасне розширення судин мозку і рефлекторна дія аміаку на нервові закінчення дихальних шляхів, що відбувається з підвищеною активністю, суб’єктивно сприймається курцем як освіжаючий приплив сил або своєрідне відчуття заспокоєння.

Однак через деякий час почуття припливу енергії та піднесеності зникає.

**Сторінка: ,, Дим, який відносить здоров’я”.**

На 1-й погляд куріння здається досить нешкідливим. На думку багатьох курців, воно заспокоює, стимулює працездатність і розумову діяльність. Але це глибока помилка. У тютюнові і тютюновому димі міститься багато шкідливих речовин.

Що ж це за речовини? Насамперед всього нікотин, вуглекислий газ, синильна кислота, подразнюючі і канцерогенні речовини ( речовини різної хімічної будови, які викликають злоякісні пухлини).

При згоранні 1 кг тютюну утворюється 50 гр. тютюнового дьогтю, який є однією із причин ракових захворювань.

Протягом року через легені курця проходить 800 гр. тютюнового дьогтю. Під впливом шкідливих речовин швидше зношується і старіє організм, скорочується тривалість життя людини.

Вірогідність захворювання раком легень у курців приблизно в 10 разів більше, ніж у некурящих, особливо у тих, хто звик запалювати недокурені сигарети, робити більш глибокі затяжки, хто курить із раннього віку.

Із 100 випадків захворювання на туберкульоз легень 95 – спостерігаються у курців. Курящі у 13 разів частіше хворіють стенокардією, в 12 разів – інфарктом міокарду, в 10 разів – виразкою шлунка.

Дуже небезпечне куріння для жінок.

Жінка, яка курить, сама себе робить менш привабливою. Вона раніше старіє, під дією нікотину звужуються кровоносні судини шкіри, порушується її харчування. На обличчі з’являються передчасні зморшки, грубішають риси обличчя, шкіра набуває сіруватого відтінку. Голос стає більш хриплим і різким. З’являється жовтий наліт на зубах, пошкоджується зубна емаль. Десна розрихлюються, кровоточать, виникає неприємний запах із рота. Негативно впливає нікотин на залози внутрішньої секреції: яєчники, щитовидну залозу, гіпофіз. У курящих представниць жіночої статі порушується цикл місячних, а у ряді випадків може настати передчасне старіння.

Для жінки, яка готується стати мамою, небезпека куріння зростає. Поступаючи у кров, нікотин здатний викликати передчасні роди, викидні. Куряща мати наносить шкоду не лише собі, але і дитині. Не міцний дитячий організм найбільш чутливий до тютюнової отрути, а нікотин починає шкодити йому ще до народження, поступаючи у його організм через кров матері.

Потім він продовжує отруювати дитину, коли та харчується грудним молоком. До речі, у курящих жінок частіше не вистачає молока і дітей їм приходиться достроково переводити на штучне годування.

А потім, коли син або дочка підростуть, вони дихають тютюновим димом, який випускає мати.

Нерідко з малих років діти починають курити: мати подала їм поганий приклад.

Не менш небезпечне куріння для підлітків. Перехідний вік характеризується різкою перебудовою нервово-психічної сфери загального фізичного розвитку. Підліток прагне стати швидше дорослим, нерідко тягнеться до сигарети.

Але куріння наносить непоправний збиток незміцнілому організмові.

В учнів від куріння послаблюється увага, погіршується пам’ять, знижується успішність. Відстають вони і у фізичному розвиткові.

Перебування на протязі 1 години у накуреному приміщенні веде до вдихання такої кількості шкідливих речовин, як при викурюванні 4 сигарет.

Більш тривале вдихання тютюнового диму може привести до виникнення алергії, серцевої недостатності, пошкодженню мозкових судин, головного болю.

В усьому світі куріння стало тривожною проблемою.

У нашій країні ведеться велика робота по боротьбі із курінням.

Забороняється курити у всіх громадських місцях, у транспорті, на підприємствах, в навчальних закладах, у службових приміщеннях.

Робота по боротьбі з курінням проводиться і серед відпочиваючих. Ніяке лікування не поєднане із курінням.

Для бажаючих кинути курити головне – це щире бажання почати відвикати краще всього під час канікул, відпустки, поїздки, туристичного походу, коли відвертає увагу маса нових вражень.

Багато може допомогти лікар. З урахуванням індивідуальних особливостей курця йому назначають необхідні лікарські засоби. Існують спеціальні медичні препарати.

Але ці препарати можна приймати лише за призначенням лікаря з урахуванням загального стану курця.

Лікування курців проводять комплексно: психотерапія, заспокійливі медикаменти, засоби, які знижують потяг до тютюну.

За даними МАГАТЕ, якщо ти викуриш одну сигарету, то ризикуєш умерти так само, як коли б відважився проїхати 100 км в автомобілі або пролетіти 650 км літаком.

**Сторінка: ,, Шкода не лише собі, але і суспільству”.**

Пасивним курінням називають стан, коли люди які самі не курять, змушені дихати тютюновим димом від тих, які курять. Тому курець наносить шкоду не лише своєму здоров’ю, але і здоров’ю людей, які знаходяться поблизу.

Із цим ми постійно зустрічаємося у квартирах і в службових приміщеннях, на вулиці і в поїздах. Буває, відкриваються на платформі двері електрички, а звідти, як із труби, йде дим. Ті, хто входить у вагон і виходить із нього змушені пробиратися через справжню димову завісу - це в тамбурі зібралися курці. А між тим у них перед очима напис: ,,Курити за бо р о н я є т ь с я ’’. Такі ж оголошення висять і в інших громадських місцях.

Але нерідко можна побачити як під закликом ,,Просять не курити”, якийсь страждаючий від відсутності тютюну курець просить іншого позичити цигарку і вони обоє дружно закурюють, не звертаючи уваги ні на оголошення, ні на прохання навколишніх не курити. Із цим можна зустрітися в ресторані, і в кафе, і в поїзді і навіть в автобусі.

А кому не приходилося спостерігати картину, коли молодий батько везе дитячу коляску або навіть несе дитину на руках, а в зубах у нього димить цигарка. Зрозуміло, в цьому випадку дитина ,,на к у р ю є т ь с я ’’ разом із батьком, який бездумно отруює організм малюка.

При курінні в навколишньому повітрі утворюються інколи такі рівні вмісту оксиду вуглецю-2 , які перевищують допустимі концентрації його на робочих місцях, в промисловості.

Така насиченість шкідливими речовинами повітря приміщень знижує продуктивність праці, негативно позначається на здоров’ї людей.

У некурящих із-за обкурювання їх курящими можуть виникати приступи астми, розвиватися алергія, загострюватися протікання ішемічної хвороби серця.

Діти курящих батьків у більшості мають захворювання органів дихання, ніж діти батьків, які не курять. Зокрема у таких дітей подвоюється частота бронхітів і запалення легень.

Наявність полонію, радіоактивного свинцю і в і смута у тютюновому димі дає право вважати, що тютюновий дим небезпечний не лише тим, хто курить, але і всім, хто дихає цим димом, насамперед дітям.

Порушення сну і апетиту, порушення діяльності шлунку і к и ш е ч н и к а, підвищена роздратованість, погана успішність і навіть відставання у фізичному розвиткові - ось перелік явищ, причина яких у пачці цигарок.

Масове куріння сприяє виникненню розвиткові і погіршенню ряду захворювань майже у 1,3 населення Землі і зменшить середню тривалість життя людини.

Підраховано, що населення земної кулі щорічно викурює 12 б і л і о н і в цигарок(12\*10в12-й степені).

Справді астрономічні цифри!

При викурюванні цигарок і п а п і рос залишаються гільзи і фільтри, а також частина тютюну,який не докурюється.

Загальна маса недопалків, які кидають де попало, досягає 2520000 тонн. Курящі щорічно “викурюють” в атмосферу 720 тонн синильної кислоти, 384000 тонн аміаку, 108000 тонн нікотину, 600000 тонн дьогтю і більше 550000 тонн вуглекислого газу і інших складових частин тютюнового диму.

В наш час широко розгорнувся рух проти куріння і в нашій країні.

Сторінка: .,,Шкода людському здоров’ю”.

Передові громадські діячі здавна вимагали заборони куріння.

Л. М. Толстой в статті ,,Для чого люди ,,одурманюються” писав:

,,Всяка людина нашого середнього виховання визнає недозволеним, не благо вихованим, негуманним для свого задоволення порушити спокій і зручність, а тим більше здоров’я інших людей. Ніхто не дозволить собі наточити кімнату, в якій сидять люди, шуміти, кричати, напустити холодного, жаркого чи неприємного повітря, здійснювати вчинки, які заважають і шкодять іншим. Але із 1000 курців ні один не потішиться тим, щоб напустити не здорового диму в кімнаті, де дихають повітрям некурящі жінки, діти “не почуваючи при цьому ні найменшого докору совісті”.

Лікар-письменник В.В.Вересаєв так писав у своїх замітках:

,,Немає на світі нікого, хто б не знав, як шкідливо навіть здоровій людині знаходитися у накуреному повітрі і нічого вже казати про хворих на туберкульоз легень, розладом серцевої діяльності і т. д. І все-таки люди безсоромно курять у гуртожитках, і на роботі, і в гостях. Навесні 1903 року я був у А.П.Чехова в Ялті. В його кабінеті висів надпис великими буквами:,,Просять не курити!’’ Мене цей напис прямо вразив. Ви розумієте? Адже відвідувачі Чехова, мабуть, тепло люблять його, бо всі вони прекрасно знають, що Чехов хворий важкою формою туберкульозу легень – і ось делікатному Чехову приходиться безмовно просити своїх ,, шанувальників ’’ не курити в його кімнаті! Самі вони не здатні здогадатися, що Чехову їх куріння шкідливе.

До чого ж люди впевнені у своєму праві отруювати навколишнім кров і легені” .

Боротьба із тютюнокурінням особливо посилилася в останній час.

Ще в 1977 році колегія комітету по фізичній культурі і спорту при Раді Міністрів прийняла постанову ,,Про міри по посиленні боротьби із курінням серед фізкультурників, спортсменів, тренерів, викладачів і фізкультурних працівників,’’ в якому підкреслюється, що куріння несумісне із спортом. За прикладом Палацу Спорту центрального стадіону введена заборона на куріння у багатьох палацах спорту, манежах, залах, басейнах, стрілецьких тирах. Категорично забороняється куріння в навчальних , лікувально-профілактичних закладах. Медики зобов’язані служити прикладом утримання від куріння для хворих, які звертаються до них. І не випадково тому на 23-й Всесвітній асамблеї охорони здоров’я ще у 1970-му році для забезпечення успіху у боротьбі із курінням медикам було запропоновано самим не курити і переконувати хворих і членів їх сімей зупинити куріння. Органам охорони здоров’я рекомендовані такі міри, як заборона куріння в лікарнях, клініках, амбулаторіях, лікарняних кабінетах, консультаціях і на транспорті. Певним досягненням є заборона у нас куріння у всіх видах транспорту,у їдальнях. ресторанах і кафе та інших громадських місцях.

Подальше обстеження місць куріння, суворе виконання встановлених у цьому відношенні правил мають подвійне позитивне значення.

По - перше, завдяки таким заборонам значно зменшилися небезпека, ,,пасивного куріння,” а саме некурящих.

По-друге, і це не менше важливо, створення ,, незручностей ’’ для курців, безсумнівно, зменшує притік ,, поповнення ’’ в армію курців і створює передумови для припинення куріння.

При масовому поширенні куріння стає соціально небезпечним явищем.

Адже курящі отруюють атмосферу, підвищують концентрацію канцерогенних речовин у повітрі, ведуть до збільшення пожеж у побуті, на виробництві, і в лісах.

Некурящі люди буквально у примусовому порядку змушені дихати ,,вихлопними газами ’’ курців.

Головний біль, голово кружіння, серцебиття, розбитість-ось часті скарги некурящих, яким приходиться довго знаходитися у прокурених приміщеннях, фактично підданим тим же небезпекам, що і курящі.

Тому необхідні рішучі і дієві міри проти куріння в громадських місцях. Наприклад, у місті Торонто не побачиш людини, яка б йшла із сигаретою в зубах по вулиці. Це заборонено спеціальним декретом, і порушникам загрожує великий штраф, який тут же накладається поліцейським.

У Н ’ ю - Йорку прийняли закон, згідно якого куріння у громадських місцях буде каратися штрафом у 1000 доларів або роком тюремного ув’язнення.

Те ж саме у Гонконзі, де із курця у громадських місцях береться штраф у розмірі 1000 доларів.

У Швеції на вулицях можна зустріти великі щити з написами типу:,, Хочеш жити - кидай курити!’’

В США день 18-го листопада оголошений національним днем боротьби із курінням.

Напередодні цього дня засоби масової інформації по всякому звертають увагу населення на шкідливість куріння.

Активна робота по боротьбі із курінням привела до того, що за останні роки процент курящих в ряді країн значно зменшився.

Сторінка: ,, Увага! Небезпечні хвороби”.

**Тютюн і печінка.**

Давно відомий зв’язок захворювання печінки із курінням.

Експериментальні докази цього зв’язку отримані на кроликах.

У тварин, яких регулярно окурювали димом, виникали зміни клітин печінки, які нагадують картину цирозу (зморщування) печінки у людини.

У курців нерідко (в 30-40% випадків) регіструється розлад рухової функції жовчних шляхів, що призводить до застою жовчі.

Особливо сильно це проявляється при одночасному зловживанні тютюном і алкоголем.

Тютюн - часта причина виразки.

Для людини, у якої пристрасть до тютюну, викурити цигарку – все рівно, що вгамувати спрагу або пообідати.

Заядлому курцеві обід здається неповним, якщо після їжі він не закурить.

Хронічне отруєння нікотином викликає розлад нервової системи, внаслідок чого є порушення нормального функціонування ш л у н к о в о - кишкового такту.

Кожного разу після викуреної цигарки в шлунку виникають симптоми гастриту:

* зменшується, а при певній дозі, навпаки, різко зростає рухова активність шлунку,
* гальмується продукція шлункового соку, внаслідок чого падає апетит, змінюється і кислотність шлункового соку.

Саме тому курці вважають, що тютюн вгамовує почуття голоду.

Всі ці г а с т р и т и ч ні явища тягнуть за собою спазматичне скорочення м’язових шарів стінки шлунку, через що їжа у ньому затримується, виникають болі в шлунку, нудота, а інколи і блювання.

Куріння, як правило, веде до звуження кровоносних судин, порушуючи кровопостачання внутрішніх органів, створюючи тим самим благо приємні умови для виразки слизових оболонок шлунку і 12-типалої кишки.

У більшості випадків виразки цих органів виникають у зв’язку із курінням.

Надалі, із розвитком виразкового процесу, куріння призводить до затримки рубцювання виразки.

У курців виразкова хвороба шлунку і 12-типалої кишки зустрічається в 2-3 рази частіше, ніж у некурящих.

Порушення роботи внутрішніх органів пояснюється тим,

що нікотин, дим, частинки тютюну під час куріння разом із слиною попадають у шлунок і постійно подразнюють його нейрон секреторну і моторну активність.

Наш ш л у н к о в о - кишковий тракт звик до періодичного постачання їжі,певної ритмічної роботи.

Потрапляння тютюнової отрути порушує ритм діяльності шлунково-кишкового тракту.

Так як разом із нікотином у шлунок поступають і канцерогенні речовини, нерідко з’являються злоякісні пухлини.

**Куріння і рак.**

Авторові цієї книжки назавжди врізалось в пам’ять одне із занять по курсу анатомії у медичному університеті: коли професор показав на трупі легені курця.

Вони були п о п і л ь н о – сірі, а місцями ніби обвуглилися, із вкрапленнями справжнього вугілля. Коли розрізали такі легені, то ніж страшно скреготав, ніби натикаючись на каміння - це була склероз о в а на тканина бронхів і бронхіол.

Якщо взяти кусочок тканини із легень запеклого курця, приготувати із неї екстракт і втирати у вуха кроликам, там незабаром у них з’являються характерні для раку зміни - папіломи.

Можна поставити і прямий дослід: помістити мишей у банки і періодично наповнювати їх тютюновим димом. У 90% тварин обов’язково виникне рак легень. Подібний дослід можна повторювати із натуральним тютюновим дьогтем, який накопичується у мундштуці для цигарок.

Тютюновий дьоготь - зібрання канцерогенних речовин. Якщо регулярно змащувати ним шкіру тварин, то у 95% із них незабаром утворюються ракові пухлини. Оскільки тютюновий дьоготь попадає в дихальні шляхи людини, природно, що у значної частини курящих він також може викликати злоякісний ріст тканин.

І дійсно, як показує статистика, 100 викурених цигарок рівняються року роботи із токсичними речовинами, здатними викликати рак, а на протязі року в легені заядлого курця попадає біля кілограму тютюнового дьогтю.

Першою причиною раку легень у курящих може бути наявність у тютюновому дьогті одного із найбільш активних радіоелементів - полонію.

**Сторінка: ,,Який же механізм звикання до тютюну?”**

Сучасні сорти тютюну дуже м’які, нерідко з великим вмістом баластних речовин.

І це створює умови для того, що при 1-х затяжках особливо негативної реакції у дітей не виникає.

Тим більше,що тепер, як правило, курять не трубки, а цигарки з паперовим фільтром, який затримує смолисті речовини, гіркоту і частково нікотин.

До цього слід добавити, що зараз рідко хто із підлітків відразу викурює всю сигарету, а курці - початківці часто ділять одну цигарку на багатьох, пускаючи її по колу.

Саме таким чином - шляхом короткочасного і нерегулярного на початку куріння і виникає непомітно сама справжня звичка до куріння тютюну, до нікотину.

Тому причина прив’язаності до куріння у першу чергу у характері специфічної дії нікотину на організм людини.

Складові частини тютюнового диму проникають в кров і розносяться нею по організмові.

Через 2-3 хвилини після вдихання диму нікотин уже проникає всередину клітин головного мозку і ненадовго підвищує їх активність.

Тимчасове розширення судин мозку і рефлекторна дія аміаку на нервові закінчення дихальних шляхів суб’єктивно сприймаються курцем як освіжаючий приплив сил або своєрідне почуття заспокоєння.

Однак через деякий час почуття припливу енергії і бадьорості пропадає. Фізіологічно це пов’язано із настанням звуження судин мозку і зниженням його активності.

Для того , щоб знову відчути стан бадьорості, курець бере цигарку, не дивлячись на залишену після куріння гіркоту в роті., велике слиновиділення і неприємний запах.

Підйом енергії, який здається, заспокійливість, закріплюючись у свідомості після викуреної сигарети, переходять в умовний рефлекс.

Курець переконує себе, що без тютюну він не може нормально працювати, жити і швидко він стає справжнім рабом своєї пристрасті.

Нікотин, як і деяка інша отрута, стає звичним і без нього в силу встановлених рефлексів, людині, яка стала курити, стає важко обходитися.

Що ж становить основу звички до куріння?

В основі звички до куріння лежать індивідуально-відмінні мотиви, основані на комплексі умовно-рефлекторних зв’язків, які включають в себе процес куріння і конкретні умови, в яких він відбувається і закріплюється у свідомості курця.

Наприклад, коли курець встає із-за столу після обіду, який приніс йому відчуття комфорту і ситості, курець закурює і приємні відчуття від прийому їжі відносить не за рахунок нормального процесу травлення, а на рахунок куріння.

Це враження закріплюється у свідомості і кожен раз після прийому їжі курцеві хочеться курити.

У більшості курців така звичка входить у розпорядок звичного способу життя і стає потребою.

**Сторінка: ,,Чи справді чудодійний засіб?”**

Швидкому поширенню тютюну сприяла, звичайно, дивна його якість - звичний потяг до куріння, з яким дуже важко боротись людині. Тепер-то ми знаємо про наркотичні якості нікотину, але в ті далекі часи тютюнові приписувалися надзвичайні властивості. Наприклад, вважалося, що тютюн лікувальний, його дим відлякує хвороби, злих духів і тому подібні властивості. Тютюн вважали стимулюючим і заспокійливим засобом. Тютюнові листки використовували як лікувальний засіб.

Першим окультурювати тютюн в Європі почав Жан Ніко. В середині 30-х років 18-го століття відомий швецький природознавець Карл Л і н не й , який створив класифікацію тваринного і рослинного світу, присвоїв тютюнові родову назву ,,н і к о т і а на ’’ в честь Жана Ніко.

Жан Ніко, французький посланець в Португалії, в 1559 році при підніс французькій королеві Катерині Медичі сухі листки тютюну із рекомендацією нюхати і їх при головному болі, приступи якого часто турбували королеву. Аромат тютюнового листя полегшував такі приступи. Ніко дізнався про це від іспанського ботаніка і лікаря Миколи М е н а р д е с а, який опублікував книгу, в якій він уявляв тютюн ліками мало не від усіх хвороб.

Нюхання тютюну знайшло наслідувачів в середовищі придворної знаті, а при Франциску 2-му, синові Катерини, який також страждав мігренню, стало своєрідною модою.

До часу Людовіка 14-го нюхання тютюну було введене в коло придворного етикету. Тютюновий порошок потрібно було в чомусь зберігати. І ювеліри не примусили себе чекати. Була винайдена табакерка, яка стала необхідною приналежністю кожного любителя ,,тютюнового порошку ’’. Табакерки були справжніми творами мистецтва. Високої досконалості в обробці табакерок досягли і майстри мініатюрного живопису. В музеях і у наші дні ці вироби привертають до себе увагу переливами золота і срібла, дорогоцінного каміння і яскравих фарб.

І так ,до кінця 16-го століття куріння проникло в Іспанію, Португалію, Францію, Англію і Голландію. 30-річна війна сприяла поширенню куріння в Німеччині і Швеції, В Росії тютюн був завезений англійськими купцями в 1585 році через Архангельськ, а потім почав широко культивуватися на російській землі.

Не можна сказати, що тютюн безперешкодно проникає всюди. За релігійними і економічними мотивами в ряді країн, наприклад, в Італії тютюн був оголошений ,,забавою диявола ’’.

Римські папи пропонували навіть відлучати від церкви курящих і хто нюхає тютюн.

В настанову 5 монахів, які були піймані в курінні, були живцем замуровані у монастирські стіни. А у Англії за вказівкою Єлизавети 1-ої(1585 р.) курців прирівнювали до злодіїв і водили по вулицях з мотузкою на шиї.

Однак У. Ролі,фаворит двора королеви Єлизавети, популяризував куріння тютюну. Після смерті Єлизавети керування перейшло до Якова Стюарту, який обезголовив Ролі за політичними мотивами, але згідно повір’ям, він постраждав за куріння. Яків 1-й оголосив куріння шкідливим, неблагочестивим і непідходящим для цивілізованої людини заняттям.

Свою знамениту працю ,,Про шкідливість тютюну ’’, опубліковану в 1604 році, Яків 1-й закінчив словами: ,,звичка, противна зору, нестерпна для нюху, шкідлива для мозку, загрозлива для легень! ’’ Це була 1-ша популярна книга про шкідливість куріння, Поки Яків 1-й обурювався, деякі лікарі приписували куріння як протиотруту від нежиттю і лихоманки, а дехто вважав навіть, що вдихання тютюнового диму може застрахувати від чуми.

Куріння тютюну, а також застосування його як ліки у вигляді настоїв, екстрактів, пігулок і інше часто викликало важкі отруєння, деякі закінчувалися смертельно. Це змушувало уряд різних країн вести боротьбу із курінням.

Застосовувалися різні покарання, в ряді країн зовсім жорстокі. В Росії за царювання царя Михайла Федоровича, засвідчених в курінні в 1-й раз карали 60-ма ударами палок по ступнях, у 2-й-відрізанням носа чи вух. Після спустошливої пожежі у Москві в 1634 році причиною якої виявилося куріння, воно було заборонене під страхом смертельної кари.

При Олексії Михайловичі, сині Михайла Федоровича, у спеціальному ,, додаткові ’’ від 1649 році було наказано: всіх, у кого буде знайдене богомерзьке зілля , катували і били на лавці батогом, поки не відкриються, звідки зілля отримане ’’.

Приватних торгівців тютюном наказувалося ,, пороти, засилати в далекі місця ’’. Але в цій боротьбі тютюн все ж залишався переможцем. Вірніше, перемогли плантатори, фабриканти і купці, які отримували казкові прибутки від торгівлі цигарками і сигаретами. Створювалися справжня індустрія тютюнових виробів.

А шкідливі властивості тютюну до 19-го століття практично не були вивчені, і лікарі нічого не могли протипоставити звичці куріння. Звичка ж ця підкріплювалася могутньою рекламою різного роду курильних трубок і іншого майна курця.

Торгівля тютюном н е зменшувалася, доходи казни значно зростали.

Цей факт змусив багато урядів змінити своє відношення до тютюну і використати його як джерело прибутків.

В Росії торгівля тютюном і куріння були дозволені в 1697 році за царювання Петра 1-го.який сам став запеклим курцем після відвідування Голландії. Більше того, він по-всякому схиляв до куріння своїх наближених і дозволив вільний ввіз тютюну із-за кордону, наклавши, правда, на нього високу данину.

Швидко і широко поширившись по планеті, тютюн став одним із найбільш відомих творінь рук людських у сучасній історії.

Коли на Філіппінах у вологому тропічному лісі було знайдено групу людей, яка належала до культури кам’яного віку , антропологи вважали важливим доказом ізоляції цієї групи те, що вони не мали ніякого поняття про тютюн.

О. де Бальзак сказав: ,,Тютюн приносить шкоду тілу, розрушує розум, отуплює цілі нації ’’.

Хто не знає про лікаря Фауста і його вічного супутника і духовного противника Мефістофеля?

Чудовий твір великого Гете ,,Фауст ’’ вивчали в школі і чули однойменну оперу.

В легенді про Фауста був і такий цікавий епізод: коли була відкрита Америка, Фауст у супроводі Мефістофеля побував у Новому світі. Вони знайшли там багато цікавого, в тому числі небачені рослини і серед них - тютюн. Як завжди усвідомлений Мефістофель заявив: ,, Корисна травичка,не лопух якийсь! Вона ощасливить старий світ. Хто хоча б раз закурить, той не залишить цієї забави. Більше не будуть казати про нас, чортів, що ми одні вдихаємо дим і випускаємо його через ніздрі: чи набити вам тютюном трубку, шановний лікарю? ’’

,, Ні, не потрібно-забава для дурнів,’’ - рішуче відповів Фауст.

**Сторінка: ,, Чому хочуть навчитися курити дівчата?”**

Психологію тяжіння дівчат до куріння тонко описує Є.І.Руденко: дівчину цікавить не стільки сам процес куріння, скільки вся процедура куріння, яка набуває характеру своєрідного ритуалу. У ньому непоспішне розпечатування сигаретної пачки, діставання із неї сигарети, задумливе розкручування її манікюрними пальцями, закурювання від полум’я красивої запальнички або манірно піднесеного сірника і вже, нарешті, само куріння із плавними рухами руки з цигаркою, яка димить, до попільниці, скидання попелу витонченим постукуванням пальця по цигарці, штучне пускання димових кілець-безсумнівне свідчення досконалого володіння технікою куріння. Ось арсенал засобів моди, який дає право дівчині, яка оволоділа ним, вважатися зовсім ,,сучасною ’’. І так, якщо причинами початку куріння у хлопців є прагнення наслідувати дорослих, порівняння куріння з уявленнями про самостійність, силу, мужність, то у дівчат початком куріння є кокетство, прагнення до оригінальності, бажання подобатися хлопцям. Але є ще один важливий фактор, який обумовлює звичку до куріння. У склад тютюну входить багато речовин, серед яких є звичайні, які властиві всяким рослинам, і специфічні-лише для тютюнових листків. Серед 1-ої групи речовин можна назвати білки(біля 10%), вуглеводи(до20%), органічні кислоти(до 10%). При спалюванні тютюну утворюються смоли(7-14%) і випаровуються ефірні масла(до 10% від маси тютюну). Ними-то і пояснюється специфічний аромат тютюну. У деяких сортів тютюну він особливо привабливий, а у окремих випадках завдяки спеціальній обробці настільки приємний, що деякі некурящі люди навіть насолоджуються тютюновим димом. Такий тютюн ,,золоте руно ’’, який має дуже тонкий і приємний аромат. Навпаки, неприємний запах утворюється внаслідок згорання білків , які надають тютюну під час його використання гіркоту і викликають неприємні смакові відчуття. Вміст білків залежить від сорту тютюну і звідси різна реакція на тютюн у тих хто вперше закурює.

**Сторінка: ,, Як вчилися курити хлопці?”**

**Курці.**

Т и м к о разів три не поснідав у школі І грошей зібрав на покупку доволі.

Він викликав друга Грицька в коридор І тихо шепнув йому: Є ,, Б і л о м о р’’…

Подалі від класу, у темнім кутку Під сходи шугнули Вони нашвидку.

Сяйнула цигарка в Т и м к а під рукою: - Грицько, затягайся, а я за тобою

Ой, що ж то за смак У тому ,, Б і л о м о р і ’’. Курці сполотніли, Курці наче хворі.

Туман в голові. А у грудях пече… Грицькові Т и м к о похиливсь н

У класі ледь сіли Хлопчаки за парти. Учитель по черзі їх кличе до карти.

Т и м к о бачить карту Неначе в тумані. Він Волгу шукає в далекім Ірані,

А Гриць замість Волги заплив на Ігарку… Ну й лаяв же він Лиходійку - цигарку!

Та вже не цигарці Отій ,лиходійці. - Курцям записали в журналі по двійці!

Інна К у л ь с ь к а.

**Сторінка: ,,Як нікотин діє на організм…”**

Основною дієвою силою тютюну є нікотин. Цей алкалоїд вперше виділили у чистому вигляді ще у 1828 році вчені.

Вміст нікотину в листі тютюну коливається від 1 до 1.5, однак у деяких сортах досягає 6-8%. В одній цигарці масою 1 грам міститься 10-15 мг нікотину, а у цигар10 грам-до 150 мг цієї речовини. У хімічно чистому вигляді нікотин представляє собою прозору маслянисту рідину із пекучим смаком. Саме такий смак відчуває курець, коли докурює недопалок, де осідає нікотин. У фільтрі цигарки може скопитися така кількість нікотину, якої достатньо, щоб вбити мишу. Фактично нікотин токсичний в тій же мірі, що і синильна кислота. Тому у людини, яка не звикла до куріння, велика кількість викурених сигарет викликає важке отруєння, а інколи і смерть.

Нікотин - це надзвичайно сильна отрута. яка діє переважно на нервову систему, травлення, а також на органи дихання і серцево - судинну системи.

Досліди на тваринах ще у минулому столітті показали безсумнівний вплив нікотину на нервові реакції. Наприклад, якщо на оголену тканину нерва накласти ватку із нікотином, то для його подразнення знадобиться значно менша сила струму, ніж в контролі. Ставили досліди із собаками, у яких розкривали черепну коробку і нікотин наносили на різні ділянки мозку. У цих випадках реакція, наприклад, у вигляді м’язових рухів проявлялася значно швидше і від меншої сили струму, ніж до застосування нікотину. Більше того, висока концентрація розчину нікотину викликала судорожні скорочення тієї групи м’язів, яка знаходиться під контролем даної ділянки мозкової речовини. Без будь-якої додаткової дії струмом! Ці судоми дуже нагадували епілептичні приступи. При цьому приступи не виникали після деяких повторень нікотинового подразнення.

До нікотину можна, виявляється, звикнути. Систематичне вивчення дії нікотину на живий організм дало привід вченим встановити 2-вофазність реакцій на його введення:

спочатку настає підвищена вразливість і збудження самих різних систем і органів, а потім цей стан змінюється пригніченням.

Курці інстинктивно в процесі вживання нікотину відчули цю різницю.

Чисто психологічно…для ,,з б а д ь о р ю в а н я ’’, наприклад, при важкій роботі люди влаштовують часті перекури. Але фактично вони повертаються ще більшим стомленням організму внаслідок пригніченої дії нікотину(2-га фаза впливу). Згадайте, як при якійсь відповідальній чи неприємній розмові курящий інстинктивно засуває в рот сигарету, а потім довго шарить по карманах у пошуках сірників. Людина шукає підтримки в курінні.

А як от нікотин переходить із листя тютюну в організм людини?

Куріння - суха термічна перегонка тютюну (і паперу) під впливом високої температури, яка на горілому кінці цигарки або трубки досягає 300 градусів С. Дим, який втягує курець, виганяє нікотин з листя тютюну. Нікотин швидко розчиняється у воді,тому легко всмоктується через слизові оболонки рота, носа, бронхів,а попадаючи із слиною в кишечник і через стінки шлунково-кишкового тракту.

Часто кажуть, що одна крапля нікотину вбиває коняку. Так, для смерті тварини достатньо дуже невеликих доз нікотину.

Якщо казати точно, то однієї краплі чистого нікотину достатньо, щоб знищити трійку дорослих коней масою до півтони кожна. Така дійсна сила нікотинової отрути.

Чому ж людина переносить в процесі хронічного вживання тютюну великі його дози?

* По-перше, тому що в кожній окремій цигарці доза нікотину далека від смертельної і лише при викурюванні декількох сигарет підряд може наступити шоковий стан, який приведе до смерті.
* По-друге, до нікотинової отрути виникає швидке звикання. До того ж вона досить швидко виводиться нирками із організму.

Одного разу був поставлений такий дослід: на тіло курця приклали декілька п’явок, а виділену ним мочу дали випити мишам. Вранці, до першої затяжки уз тваринами нічого особливого не відбулося. Але як тільки людина викурила першу цигарку, п’явки відділилися в судомах,а миші, які отримали його мочу, впали в стан сильного збудження. Навіть одна цигарка не безбідна для живого організму.

Підраховано, що смертельна доза нікотину для людини складає 1 мг на 1 кг маси тіла, тобто біля 50-70 мг для підлітка. Але при цьому потрібно врахувати, що підростаючий організм приблизно у 2 рази чутливі ший до нікотину, ніж дорослий.

Тому, смерть може настати, якщо підліток одночасно викурить півпачки цигарок, бо в цілій пачці як раз і міститься одна смертельна для дорослого доза нікотину.

Правда, при швидкому поглинанні папіросного диму, як правило, настає почуття бридливості, нудоти і це веде до припинення куріння.

Але тим не менше випадки смерті від викурювання навіть 2-3 цигарок відомі:смерть настає в результаті рефлекторної зупинки роботи серця і органів дихання(внаслідок токсичного ,,удару ’’ на відповідні нервові центри).

**Сторінка: ,,Що викликає в організмі людини затяжка тютюнового диму?“**

Першими в контакт із тютюновим димом вступають ротова порожнина і носоглотка. Проходячи через шар тютюнової набивки, дим від тютюну, який тліє, хоча і встигає охолонути, але не настільки, щоб порівнятися із температурою порожнини рота. Звичайно, температура тютюнового диму близько 55-60\*С. Згубний вплив на організм 1-м починає тепло.

Щоб ввести дим з порожнини рота і носоглотки в легені, курець автоматично і непомітно, злегка відкриває рота, вдихає порцію повітря, з якою дим із рота і носоглотки попадає в легені. Температура повітря, яке поступає при цьому в рота, звичайно, на 40\*С нижче температури диму. Такі значні перепади температури під час куріння відбиваються на стані зубної емалі. З часом на ній з’являються мікроскопічні тріщини , ,вхідні ворота ’’ для мікроорганізмів. В результаті цього зуби у курящих починають розрушуватися раніше, ніж у некурящих людей. Порушення зубної емалі сприяє відкладанню на поверхні зубів тютюнового дьогтю, внаслідок чого вона стає жовтого кольору, а порожнина рота починає мати специфічний запах, який відчувається при розмові із курцями.

Температура диму також впливає на слизові оболонки рота і носоглотки. Капіляри їх розширюються, слизова оболонка ( щік, піднебіння, ясен ) піддається подразненню, запалюється . Тепло тютюнового диму і хімічні речовини, які знаходяться в ньому (аміак, кислоти і інше) подразнюються слинні залози. Починається посилене виділення слини, яку курці змушені спльовувати. Частину слини вони проковтують. Отруйні речовини диму (анілін, сірководень і інше), переходячи в слину, вражають слизову оболонку шлунка, що не проходить безслідно.

Втрата апетиту, болі в області шлунка, чергування запору і поносу, хронічні гастрити і , нарешті , виразки шлунку і 12-типалої кишки-ось розлади, які зустрічаються у курців набагато випадків частіше, ніж у некурящих людей.

Слизові оболонки гортані, трахеї, бронхів, їх найдрібніших розгалужень -бронхіол і, нарешті, легеневих пухирців - альвеол - також піддаються впливу тютюнового диму.

Складові частини тютюнового диму(аміак, кислоти, п и р и д и нові основи, тверді частини і інше)подразнюють слизові оболонки легень.

Недаремно у некурящого при 1-й спробі вдихнути дим виникає кашель-рефлекторні по ш то в х о подібні видихи із допомогою яких організм прагне видалити чужорідне тіло (дим), який попав в дихальні шляхи.

Постійне куріння, як правило, супроводжується бронхітом, який виявляється кашлем після пробудження і відхаркуванням сіруватої, кально-коричневої мокроти.

Хронічне подразнення слизової оболонки голосових зв’язок впливає на тембр голосу. Він втрачає звучність і чистоту, що особливо добре помітно у дівчат і жінок,які зловживають курінням.

Ще більш наочно курця характеризує колір обличчя. В результаті попадання диму в кров альвеолярних капілярів, замість того, щоб збагатитися киснем, насичується вуглекислим газом ,який, з’єднуючись із гемоглобіном, утворює так званий карб оксигемоглобін, в результаті чого частина гемоглобіну виключається з процесу нормального дихання організму.

Синильна кислота має шкідливий вплив. Проникаючи в кров, вона знижує здатність клітин сприймати кисень з пропливаючої крові. Настає кисневе голодування, а так як нервові клітини більше всіх решти потребують кисень, вони першими страждають від дії синильної кислоти.

При великій дозі синильної кислоти вслід за сильним збудженням центральної нервової системи настає її параліч, зупиняється дихання, а потім зупиняється і серце.

Звичайно, вмісту синильної кислоти в димі цигарок дуже мало: у денному ,, раціоні ’’ середнього курця її в 640 разів менше смертельної дози, тим не менше хронічне отруєння нервової системи цією отрутою, безумовно, впливає на її роботу.

І так, при кожній затяжці диму цигарок порушується засвоєння кисню організмом і тим самим нормальне протікання одного із найважливіших фізіологічних дихання, без якого неможливе життя.

Немале значення мають і решта складових частин сигаретного диму , зокрема аміак. Цей газ відмінно розчиняється у воді із утворенням лужного реагуючого розчину , відомого під назвою нашатирного спирту. Володіючи властивостями лугу, нашатирний спирт подразнює слизові оболонки, викликаючи хронічний бронхіт курців. Внаслідок, значно знижується опірність легень до різних інфекційних захворювань, зокрема до туберкульозу!

Тютюновий дьоготь, будучи концентратом рідких (органічні кислоти, ефірні масла, анілін і інше) і твердих(частини вуглецю, канцерогени, полоній) речовин, осідає на стінках повітряних шляхів, накопичується і у альвеолах.

Частина тютюнового дьогтю виділяється при кашлі із мокротою, а частина проникає в тканини слизових оболонкою, надаючи їм темного кольору.

Як бачимо, куріння супроводжується зовсім неприємними відчуттями і навіть патологічними реакціями організму.

То чому ж все-таки люди курять?

**Суд над цигаркою.**

**Мета**: показати згубну дію нікотину на організм людини та довести , що куріння має негативний вплив на стан здоров’я учнів;

допомагати підліткам зробити правильний вибір відносно тютюнокуріння та виховувати потяг до здорового способу життя.

**Секретар:** Встати, суд іде.(Входить суд).

**Суддя:** Слухається справа по звинуваченню Цигарки. Слово надається адвокату.

**Адвокат**: Сьогодні ми слухаємо справу вельмишановної для багатьох дорогої цигарки. Подивіться на неї, яка вона гарна,скромна,запашна. І це не зважаючи на важке минуле.

Адже, коли ще у 15-му столітті тютюн завезли у Європу, в різних країнах і в різні часи курців карали різними карами.

В Англії їх водили з петлею на шиї, як злодіїв і волоцюг.

В Туреччині за куріння саджали на пакіл.

А у Росії цар Михайло Романов видав указ, який забороняв паління тютюну і передбачав покарання - биття батогом і відрізання носа за куріння, заслання до Сибіру або смертна кара за торгівлю тютюном.

Але цигарка виявила мужність, силу волі. Здолала всі перешкоди і продовжує існувати на радість всім курцям.

Шановні судді. У моєї підзахисної є багато свідків захисту. Дозвольте їх заслухати.

**Суддя:** Дозволяю.

**Адвокат:** Запросіть історика (секретар запрошує).

**Адвокат:** Що Ви можете сказати на захист цигарки?

**Історик:** За історичними даними королева Португалії Катерина Медичі страждала на часті мігрені. Вона нюхала порошок із листків тютюну і відчувала зменшення болю…

**Адвокат:** Дякую. Запросіть Бізнесмена. (Секретар запрошує).

**Бізнесмен:** Шановні судді! Шановні громадяни! Не губіть. Адже я з цього живу. Що їстимуть мої діти, якщо інші не палитимуть? Всі мої прибутки від продажу цигарок. І не тільки мої. В усі часи тютюнові монополії давали правителям великі прибутки.

**Адвокат:** Дякую. Запросіть Колекціонера. (Секретар запрошує).

**Адвокат:** Що Ви можете сказати на захист цигарки?

**Колекціонер:** Я давно збираю цигаркові коробочки. Яка насолода сидіти, перебирати їх, розставляти на полиці, розглядати малюнки. Як же я буду поповнювати колекцію, якщо перестануть випускати цигарки?! Прошу Вас, не засуджуйте її!

**Адвокат:** Запросіть головного свідка - запеклого курця.(Секретар запрошує).

**Адвокат:** Ви палите?(У запеклого курця смикається голова, очі,ноги,трусяться руки).

**Запеклий курець**: Палив, палю і буду палити.(Кашляє). Заспокоює мою нервову систему. (Смикається). Я не товстію. В компанії старших я рівний. Їдальня не працює, то цигаркою я тамую голод.

**Адвокат:** Дякую, Шановні судді. Ви тільки що вислухали дуже правдиві свідчення на користь моєї підзахисної. Всі ці свідчення дають підставу для остаточного виправдання цигарки.

**Суддя:** Слово надається Прокурору.

**Прокурор:** Шановні судді!

Сьогодні ми слухаємо справу особи, яка загубила багатьох людей.

Зробила нещасними тисячі сімей.

Я не буду довго говорити про її злочини, а дам слово свідкам.

Прошу запросіть лікаря.

(Секретар запрошує).

**Прокурор:** Чи відома Вам ця особа?

**Лікар:** Так. На моїх очах померло багато людей через її оманливі чари. Одна цигарка відбирає 15 хвилин життя. Кожен із 5-ти курців можуть не розраховувати на те, що доживуть до пенсійного віку. У курців часто болить голова, знижується п а м’ять. Одна цигарка прискорює пульс на 10-20 ударів на хвилину. Виникає склероз судин серця, стенокардія. Ці напади приводять, до інфаркту. У курців руйнується зубна емаль, зуби стають чорними. Паління приводить до гастриту, виразки шлунка. Курці часто хворіють бронхітами і туберкульозом.

**Прокурор:** Дякую. Прошу запросіть хіміка. (Секретар запрошує).

**Прокурор:** Чи чули Ви , до яких хвороб призводить паління. Чим Ви можете це пояснити? Чи може це бути?

**Хімік:** Ще й як може!

Тютюновий дим містить в собі нікотин, синильну кислоту, окис вуглецю, оцтову кислоту, сірководень, ефірні масла, радіоактивні елементи – б е н з о перин, полоній, триокис миш’яку, вісмут та інші отруйні речовини, які курець вдихає разом із димом.

**Прокурор:** Дякую. Запросіть Пожежник. (Секретар запрошує).

**Прокурор:** Що Ви можете повідомити по суті справи?

**Пожежник:** З вини курців виникає багато пожеж через непогашені цигарки. За цих умов багато невинних людей гине чи отримує важкі травми.

**Прокурор:** Дякую. Запросіть вихователя. ( секретар запрошує) .

**Прокурор:** Вам відома ця особа?

**Вихователь:** На жаль, так. Деякі учні вважають, що цигарка робить їх старшими, додає авторитету. Ось послухайте, яка історія трапилася із 2-ма хлопцями: ( вірш Інни Куль с ь к о ї ,,Курці”).

**Прокурор**: Дякую. Шановні судді! Думаю, цих свідчень досить, щоб засудити підсудну до вищої міри покарання.

**Суддя:** Ми уважно вислухали всі свідчення і вирішили: підсудна винна!

(Вірш Євгенія Сазонова ,,Ода курцеві”, читає учень) .

**Ода курцеві.**

Хвала тобі, Курцеві! Слава! Оспівувати тебе - велика честь!

Ти цілеспрямований,як лавина. Твоїх достоїнств не перерахувати!

Кричу тобі захоплено: .,,Браво!”Ти героїчний. Бачить Бог:

Попереджуваннями Мінздраву Як ти відважно знехтував!

Почав курити буквально з парти Не відступаєш ти назад.

Плюючи на виразки. Рак. Інфаркти. Якими тобі загрожують!

Курити приємно! І красиво!Від Куршських дюн і до Курил

Ми не знайдемо колективу. Де б хто-небудь. Та не курив!

Твій запал. Курилка. Нам зрозумілий:

Дим. Який скорочує твій шлях. Тобі і солодкий. І приємний.

Хоча від нього не віддихатися! Ти димом заглушуєш стреси.

Твої проблеми нам помітні.

Так нехай від димової завіси і наші легені чорні.

– Смали!Дими!Твоя морока! Нам прав твоїх не потіснити…

На жаль. Крематорії достроково

Дають курилкам прикурити.

(Переклад вірша Євгена Сазонова з рос.)

**А чи знаєте ви?**

* Куріння сигарет - це головна. єдина причина смерті, яку можна ліквідувати у нашому суспільстві.
* Кожна сигарета містить 15 різних канцерогенних (що викликають рак легень) речовин.
* Кожна викурена сигарета скорочує життя курцеві на 8 хвилин.
* Куріння може бути як фізичним (вимагає організм), так і психологічним (звичка, від якої важко відмовитися), наркотиком.
* Виконання фізичних вправ не приводить до ліквідації негативних наслідків куріння.
* 90% курящих визнають те, що вони хотіли б кинути курити.

Деякі поради, як втриматися від куріння:

* Напиши короткий список невеликих дрібниць або що-небудь інше, що ти хотів би подарувати.
* Біля кожного предмета простав його вартість в одиницях ,,пачок сигарет ”.
* Гроші . які ти витратив на сигарети, складай у копилку.
* Після відмови від куріння, відвідай зубного лікаря і розпочни ,, нове життя” з блискучими білими зубами.
* Спробуй вивести п ’ я т на від нікотину на пальцях із допомогою лимонного соку.
* Почни займатися новим видом спорту або танцями.
* Відмовся від своїх старих звичок, шукай нові види діяльності або займайся тими ж але по-новому.
* На протязі 1-х тижнів після того, як ти кинув курити, постарайся знаходитися частіше там, де курити не можна.

**Сторінка: ,,Як кинути курити…”**  Прочитай, подумай, зупинись!!!

Порахуй, яка вартість ,,шкідливої” звички: якщо людина курить 1 пачку сигарет на день вартістю 6 гривень, то за рік вона перетворює в дим 365 на 6 - 2190гривень! А можна було б витратити ці кошти на відпочинок на морі. купити новий телефон чи ,, круті ” черевики. А скільки ще всього хочеться вам?!

Кинути курити під силу кожному. Не всі, мабуть, із цим погодяться, так як вже пробували це зробити, але безуспішно. Однак чи спробували вони розібратися в причинах невдач? Зрив, як правило, викликають не продумане до кінця рішення покінчити із курінням і відсутність підтримки зі сторони навколишніх, які, часом навіть навпаки, засуджують ці спроби.

Так як же діяти тим, хто вирішив жити без цигарки?

Насамперед, слід чітко обґрунтувати для себе причину, яка змусила прийняти таке рішення .

Це може бути прагнення зберегти і зміцнити здоров’я, збільшити працездатність, бажання позбавити навколишніх шкідливого впливу диму. Нарешті, прагнення зайнятися спортом.

Важливо також чітко визначити термін, протягом якого ви хочете кинути курити (він не повинен перевищувати 1,5 - 2 місяці).

Ретельно проаналізуйте свою звичку до куріння:

визначте ситуації, в яких частіше берете цигарку, постарайтеся розібратися, з чим це пов’язане –

з негативними емоціями, бажанням розслабитися, стимулювати працездатність.

А потім відпрацюйте тактику поведінки:

поступово скорочуйте кількість викурених на протязі дня сигарет; визначте, від якої із них відмовитися важче всього.

Ближче до часу повної відмови від куріння, спробуйте обходитися без сигарет добу, дві, три. Щоб легше було подолати бажання курити, збільште час перебування на свіжому повітрі, більше ходіть. Виконуйте комплекс гімнастичних вправ. Займіться бігом, плаванням. Хоча б на 2 - 3 тижні відмовтеся від міцного чаю, кави, гострої і пересоленої їжі. Вживайте більше рослинної їжі, соків, мінеральної води. Якщо дуже сильно захочеться курити, беріть не цукерки або сухарі, а жувальну гумку, краще всього гамібазим, який містить речовини, які викликають відразу до куріння.

Запеклий курець, згідно даним комітету ,,Куріння і здоров’я ’’, скорочує своє життя на 8,3 роки.

Чи варта щоденна цигарка такого скорочення вашого життя?

Задумайтеся над цими фактами! Порівняйте цінність вашого життя і згубного захоплення тютюном.

Яке рішення ви приймете?

* не будете курити зовсім;
* - будете курити менше;
* - продовжите куріння.

Не дивлячись на загрозу здоров’ю і загрозу скорочення життя. Мабуть, більшість розумних людей приймуть перше рішення. Хоча деякі із них тимчасово зупиняться на другому. З цим особами наша подальша розмова. Ми допоможемо вам кинути курити. Кинути курити відразу, звичайно, краще рішення.

Ліквідуйте всі запаси сигарет і заявіть, що більше не візьмете їх в рота. Нерідко для прощання із курінням використовують благо приємну психологічну обстановку і, навіть, хворобу.

Наприклад, один із друзів автора цієї книги курив багато років і ніяк не міг відучити себе від цієї поганої звички. Хоча дуже хотів кинути курити. Йому здавалося, що без сигарет він не зможе ні думати, ні працювати - настільки закріпилася звичка курити. Потім він зрозумів, що це безглуздя, яке вбили собі в голови мільйони людей.

,,У мене вже почалася виразка 12-типалої кишки” - розповідав він, - я страждав хронічним бронхітом. Був прооперований через тотальну закупорку вен (тромбофлебіту) ніг. У мене боліла голова, вранці я вставав із відчуттям що у роті у мене ,,ночували кішки’’. На поганий запах із рота звертали увагу і навколишні і мені від цього ставало незручно. У мене починав псуватися характер: вранці і коли не було під рукою сигарет, я був насуплений і злий. Не знаходив собі місця, міг несподівано для себе ,,зірватися ” при спілкуванні із домашніми чи співрозмовниками. Нарешті, я повинен визнати, у період відсутності тютюну, а це траплялося нерідко, так як я курив дуже багато, я міг підібрати із грязюки на вулиці недопалок і жадібно його докурював. Більше того, в момент гострої нестачі нікотину мені нічого не було варто ритися у відрі для сміття у пошуках викинутих туди раніше недопалків. Я ставав справжнім наркоманом”.

І ось, як кажуть: ,,немає худа без добра”, ось захворів грипом. Потім сильним бронхітом і ларингітом (запаленням бронхів і голосових зв’язок. Хворий відчув, що просто фізично не може курити: тютюн викликав зло віщий кашель і першіння в горлі. Без сигарет пройшло 3 дні, тоді як раніше він не міг витримати без куріння і декількох годин. Взявшись за хворобу (,,не має худа без добра”), він встояв проти тютюну і після того, як вийшов на роботу.

Ой, як тягнуло закурити! Дуже добре допомогли в цей момент льодяники, які кидав в рота при кожному приступі тютюнової наркоманії. І ще один засіб допоміг перебороти шкідливе бажання - це спорт. Щоденний біг, гра у бейсбол добре відволікали від ,,злочинних думок ” заядлого курильщика розпочати куріння знову.

Медики та психологи рекомендують для деяких пацієнтів так названу тактику ,,малих кроків ”.

Суть її полягає в тому, щоб послідовно і суворо виконувати певну програму відвикання від куріння. Важливо зробити звичку до нікотину ,,некомфортною ”, подразнюючою, зайвою, тоді від негативних відчуттів при курінні до повної відмови від нього лише один крок.

Наукові дослідження показують, що більше 70% курящих володіють достатньою силою волі, щоб зупинити куріння, не прибігаючи до допомоги лікарів.

Ну, а як бути тим, у кого не вистачає сили волі, хто самостійно не може кинути курити? Із народних методів відомо лікування настоєм, отриманим із вівсяної соломи або відваром і очищеного вівса. В ряді випадків застосовується полоскання рота 1-2% - ним розчином харчової соди, яка змінює смак тютюнового диму, роблячи його неприємним. Полоскання рота содовим розчином проводять 3-6 разів на день, перед тим, як закурити сигарету.

Спотворює смак тютюнового диму і робить його вкрай неприємним змащування слизової оболонки рота розчинами, які здійснюють в’яжучу дію. Можна звернутися за допомогою лікаря, який призначить необхідні препарати (ц и т и тон,табес,л о б е сил, л о б е лин і інші).

Слід лише врахувати, що при цьому основну роль відіграє тверде рішення самого курця позбутися шкідливої звички.

Самолікування всіма цими препаратами недопустиме. І так , курити можна кинути в любий час. Варто лише захотіти. Зупинення куріння не представляє ні найменшої небезпеки для збереження здоров’я. Багато курящих розлучаються з тютюном без всякої праці. У деяких курців при зупиненні куріння розвиваються відчуття ,,невизначеної пустоти”, ,,незадоволеності”.

Нерідко ці відчуття супроводжуються роздратуванням, хвилюванням, в’ялістю, посиленням ранкового кашлю, досить вираженим бажанням курити.

Однак це бажання можна подолати і подавити бажання викурити сигарету не набагато легше, ніж відмовитися від другої.

,,Тягне курити”, ,,скучно без сигарети”, - заявляють звично в такий період бувші курці. Всі ці явища нічим не загрожують і з часом слабшають, і зовсім зникають.

Важко ці явища подолати. Дуже багато. Навіть тривалий час курящі люди на схилі років свідомо приходять до розумного висновку про необхідність кинути курити і абсолютно без хворобливо роблять це за власним бажанням.

Правила, яких потрібно дотримуватися, щоб відвикнути від куріння: \* Купуйте сигарети в малих пачках і лише по 1-й пачці;

\* Взявши сигарету, відразу ж заховайте пачку;

\* Користуйтеся лише сигаретами з фільтром;

\* Постійно змінюйте сорти сигарет;

\* Тримайте сигарети далеко від робочого місця ( місця відпочинку), щоб за ними приходилося ходити;

\* Відмовляйтеся від пригощання чужими сигаретами, не просіть їх самі;

\* Ніколи не носіть із собою сірники і запальничку, а просіть ,,вогонь ’’ у інших;

\* Кожен раз, покуривши,почистіть попільницю і прибирайте її з очей.

\* Після кожної затяжки сигарету кладіть на край попільниці. Погасивши її чи даючи їй повільно погаснути. При цьому викурюйте сигарету лише до половини.

\* Перед тим, як закурити, зробіть 3 глибоких вдихи і видихи і постарайтеся відкласти куріння на деякий час.

\* Закуривши, після 1-ої затяжки погасіть сигарету, щоб знову не припалювати,коли захочеться курити.

\* Затягуйтеся лише через раз. Один раз просто тримайте дим в роті.

\* Першу сигарету викурюйте не раніше, ніж після сніданку. Витримуйте при цьому мінімум 10-20 хвилин після їжі.

\* Дома куріть лише на сходах або у іншому незручному місці. Ні в якому випадку ,,не обкурюючи” своїх домашніх, особливо дітей.

\* Не куріть під час ходьби, в постелі, коли хочеться їсти, за обіднім столом, у транспорті, за робочим місцем, на природі.

\* Не куріть, коли когось чекаєте, під час бесіди, під час свята.

\* Постарайтеся не курити, коли курять інші.

\* Подумайте, перед тим, як закурити,подивіться на годинник, постарайтеся почекати 2-3 хвилини, можливо, бажання покурити пропаде.

\* Поступово збільшуйте термін між моментом появи бажання закурити і початком куріння до 10-ти і більше хвилин.

\* Ніколи не куріть більше 1 сигарети за годину.

\* Коли курите, не займайтеся нічим приємним (телепередача, їжа і т. п.)

\* Переходьте на куріння без затяжки.

\* Підрахуйте, скільки грошей ви з’економили, коли скоротили частоту куріння.

\* Встановіть для себе максимальну кількість сигарет на день.

Той, хто вважає,що через ті чи інші причини не може негайно приступити до програми відмови від куріння, повинен у крайньому випадку курити із найменшим збитком для здоров’я.

* Перша порада цим людям: не затягуйтеся. При глибокому затягуванні до 70%,а при курінні без затяжок-не більше 5-10%.
* Друга порада: викурюйте сигарету не більше ніж на 2,3.Спеціалісти відмічають,що перші затяжки менш шкідливі,так як нікотин і інші небезпечні речовини а б с о р б і р у ю т ь ся, осідають в тютюнові і фільтрі.
* Третя порада: старайтеся вибирати сигарети з низьким вмістом нікотину і інших шкідливих речовин.
* Четверта порада: менше тримайте сигарету в роті.
* П’я та порада: куріть менше. Здавалося б,ця порада носить занадто загальний характер. Але його варто конкретизувати: а) встановіть максимальну кількість викурених сигарет,які ви не повинні ні в якому випадку перевищити протягом дня; б)не куріть натще серце; в)не куріть на ходу.

Х.Моль,автор цієї програми боротьби із курінням розповідає про себе: ,,Раніше я курив дуже багато - 20-30 сигарет на день, до того ж, глибоко затягувався. Так продовжувалося до 17-го грудня 1960 року. В цей день я отримав листа від професора клініки,куди я звертався для обстеження по поводу болів в області груднини. У листі характеризувався стан мого здоров’я, а в кінці була написана фраза, яка кинула мене в жах: якщо ви негайно не покинете курити, ви повинні звикнути до думки про швидку смерть”. Мені не забути пережитого в цей день потрясіння. Ця фраза звучала як смертельний вирок. Якби ті ж самі слова я просто почув від професора, то вони мене, звичайно, ніби потрясли б. Але, написані в адресованому мені листі, вони викликали самий справжній шок.

Першою і звичною моєю реакцією на цей шок був судорожний рух до пачки із сигаретами. Але на півдорозі рука затрусилася…Ні! З цієї хвилини ні однієї сигарети! Ні однієї! Зрозуміло,це було нелегко. Цілими днями мої думки знову і знову поверталися до куріння. У перші дні мені дуже допомогла стара трубка, яку я тримав у роті, коли особливо хотілося курити. Поступово, відпала і ця потреба.

Коли дуже потрібно,коли сильно захочеш - кинеш курити без вагання!

**Цікаво відвідати і подивитися:**

У музеї гігієни у Дрездені незмінною увагою відвідувачів користується ,,модель курця”.

Коли до губ манекена прикладають запалену цигарку, дим починає втягуватися , і крізь скляне віконце в грудній клітці видно, як він розходиться по бронхах.

Час від часу ці легені доводиться чистити або заміняти, чого, на жаль, не вдається зробити із легенями живих курців.

**Сторінка: ,, Тим, хто ще курить і ніяк не може відмовитися від своєї шкідливої звички”.**

Цікавий і важливий досвід боротьби із курінням у деяких курортних місцях: спеціальною постановою виконкомів Рад народних депутатів на території курортів заборонено куріння у всіх громадських місцях, у службових приміщеннях, у лікарнях,в санаторіях і будинках відпочинку, на пляжах, в таксі. ,, Курорт вітає некурящих!” - цей плакат зустрічає відпочиваючих вже в аеропорту і вокзалах. І результат на лице. Як повідомив журнал ,,Здоров’я”, в Сочі покинули курити медичні працівники оздоровниць, вчителі шкіл, не побачиш людину із сигаретою у кабінетах установ. Заразні не лише дурні приклади,але і хороші: багато курців ,які побували у таких місцях відпочинку, поверталися додому некурящими.

Тютюн шкідливий для здоров’я і, відповідно, заважає спорту. Так ще 22-хрічній Ширмі С т р о н г належав рекорд Великобританії в бігові на 100 метрів із бар’єрами - 13,06 секунд. Після того, як спортсменка, почавши курити , отримала бронхіт, задихається, ні про які спортивні досягнення вже не може мріяти. Адже у спортсменів об’є м тренувальних навантажень виріс за останні роки у 10 раз. Для встановлення рекордів,необхідне абсолютне здоров’я.

Вживання вина або пива,куріння сигарет знижують силу, швидкість, витривалість.

Під впливом тютюну страждає швидкість і чіткість реакцій.

Так відомий гросмейстер давав сеанс одночасної гри на 15 дошках. Він швидко виграв 10 партій і 5 увів в нічию.

Наступного разу цей же шах м а т и с т викурив пачку цигарок,виграв у тих же суперників лише 5 партій, 8 звів у нічию і 2 програв.

Багаторазовий чемпіон світу по шах матах О.О.А л ь о х і н писав:

,,Нікотин послаблює силу волі, здібності,які необхідні для шах м а т н о г о майстра. Я можу сказати, що сам отримував впевненість у виграші матчу за світову першість лише тоді, коли відучився від пристрасті до тютюну.”

Ні один видатний спортсмен у нашій країні не курить! При опитуванні членів збірних команд вияснено, що абсолютна їх більшість ніколи не курили.

Реальна загроза поразки дисциплінує волю справжніх спортсменів і не дозволяє їм курити і вживати алкоголь.

**Де можна курити?**

Кожний курець повинен не забувати про навколишніх людей.

Не можна закурювати де б то не було без дозволу господарів або старших.

А краще всього, не дивлячись на дозвіл, утриматися від куріння або піти з цією метою куди-небудь, наприклад, на вулицю.

Не можна курити в автобусі, тролейбусі, трамваї.

В поїзді потрібно користуватися вагоном для курців або виходити у тамбур.

Не можна курити в кімнаті хворого, а також там, де знаходяться діти і старі люди.

Не слід курити на вулиці. Куріння на вулиці, особливо для жінки, вважається непристойним.

Не можна із цигаркою в зубах заходити в приміщення, вітатися, зустрічати гостей, розмовляти із старшими.

Не слід закурювати відразу ж після зустрічі і привітання.

На роботі можна курити лише у спеціально відведених для цього приміщеннях.

Не струшуйте попіл на підлогу або в горщик із квітами. Якщо попільниці немає,попросіть у господарів що-небудь в замін.

Не можна тушити цигарку об що попало. У крайньому випадку для цього можна використати коробочку з-під сигарет.

Ніколи не кидайте недопалки на підлогу. Кладіть їх вдома у попільницю, на вулиці викидайте в урну.

Не можна довго тримати недопалки в попільниці - вони виділяють неприємний запах.

В наш час розгорнувся рух проти куріння у всіх країнах.

А передові громадські діячі здавна вимагали заборони куріння.

Л.М.Толстой у статті: ,,Для чого люди одурманюються” писав:

,,Всяка людина нашого середнього виховання визнає недозволеним, не благо вихованим, негуманним для свого задоволення порушити спокій і зручність, а тим більше здоров’я інших людей. Ніхто не дозволить собі намочити кімнату, в якій сидять люди, шуміти, кричати,, напустити холодного, жаркого чи поганого повітря, здійснювати вчинки, які заважають і шкодять іншим.

Але із 1000 курців ні один не потісниться, щоб напустити нездорового диму в кімнаті, де дихають повітрям некурящі і жінки, діти… не почуваючи при цьому ні найменшого докору совісті”.

**Сторінка: ,, В чому проявляється нікотинове отруєння?”**

Ознаки гострого нікотинового отруєння описані у розповіді Марка Твена про те, як Том Сойєр вчився курити.

Це слиновиділення, нудота, блідість шкіри, слабкість, голово кружіння, сонливість.

Сюди слід добавити почуття страху, головний біль, шум у вухах, збільшення пульсу і інші порушення діяльності організму.

Дуже точний і яскравий опис симптомів гострого отруєння тютюном дав Л.М.Толстой у повісті «Дитинство, отроцтво, юність»:

«Запах тютюну був дуже приємним, але в роті було гірко і дихання захоплювало.

Однак, скіп и в ш и серце, я досить довго втягував в себе дим, пробував пускати кільця і затягуватися.

Швидко кімната вся заповнилася голубуватими хмаринками диму, трубка почала хрипіти, гарячий тютюн підскакувати, а в роті я відчув гіркість і в голові маленьке кружіння, я хотів вже перестати і лише подивитися із трубкою у дзеркало, як на моє здивування, захитався на ногах, кімната пішла кругом, і, подивившись в дзеркало, до якого я з трудом підійшов, я побачив, що обличчя моє було блідим, як полотно.

Ледве я встиг впасти на диван, як відчув таку нудоту і таку слабкість, що, уявити собі, о трубка для мене смертельна, мені здалося, що я вмираю. Я серйозно злякався, і зі страшним головним болем, розслаблений, довго лежав на дивані».

І це лише від затяжки однієї порції тютюну в трубці. А якщо доза буде трохи більша.

Початківця-курця може очікувати набагато більш важкий стан і, можливою. смерть.

Є опис загибелі юнака в результаті викурювання лише однієї сигари!

А випадки смерті молодих людей від потрапляння в організм великих доз нікотину не такі вже й поодинокі.

Особливо часто такі випадки бувають при викурюванні цигарок у компанії «на суперечку» - (парі). В США зареєстрований не один випадок загибелі людей при курінні сигарет «на конкурс».

Подібні спостереження є і в інших країнах.

Наприклад, в Ніці французькі юнаки влаштовували змагання, на витривалість до тютюну.

Молоду людину, яка викурила тютюну більше, ніж інші, чекав спеціальний приз.

Але «переможець» не отримував його: після викурювання 60 цигарок він помер.

Інші члени компанії були доставлені в госпіталь у важкому стані. І в нас в архівах судово-медичної експертизи можна зайти протоколи подібних дурних ,,з м а г а н ь ’’, в результаті яких постраждав не один здоровий підліток, який прагнув(спробував)перевищити опірність свого організму до тютюну.

Мова йде, насамперед, про впив тютюну на вегетативну нервову систему, бо саме її змінами і визначається більшість симптомів, які виникають при надмірному вживанні тютюну.

Вегетативна нервова система, як відомо, здійснює регуляцію мимовільних функцій організму, наприклад , діяльності серця, шлунково-кишкового тракту.

Вегетативна нервова система складається із симпатичного і парасимпатичного відділів, які багато в чому є ніби антагоністами. Так, якщо збудження симпатичних нервів прискорює серцеві скорочення, то подразнення парасимпатичних нервів дає протилежний ефект.

Вегетативна нервова система «завідує» важливими функціональними відправленнями організму, діючи через ендокринні залози на внутрішні органи.

По ходу нервових стовбурів симпатичні і парасимпатичні гілки мають так звані нервові ганглії-вузли, в яких відбувається передача нервових імпульсів. Від відростка перед ган г л і о н а р н о г о нейрона, поступає особлива речовина-медіатор(посередник), яка і приймається іншими клітинами нервового ланцюга.

В різних частинах вегетативної нервової системи медіатори різні:

у одних випадках це ацетилхолін, в інших – адреналін.

Виявилося, що нікотин свою токсичну дію спричинює саме в області вузла, причому у малих дозах він полегшує, а у великих гальмує передачу нервових імпульсів.

В окремих випадках таке гальмування досягає високого ступеня - майже до блокади ганглія-це відбувається не у результаті порушення виділення медіаторів, а шляхом блокування, якби захоплення чуттєвих полів, пост г а н г л і о н а р н о ї нервової клітини, яка стає не здатною сприймати сигнали.

Нікотин,як виявилося, впливає на передачу імпульсу з нерва на м’яз.

Великі дози нікотину діють подібно відомій отруті - кураре, яка паралізує м’язову систему.

Тому, хоча нікотин діє значно слабше кураре, спортсмени, які курять нікотин, не зможуть досягти ти результатів, які вони могли б мати у спорті, якби не отруювали свій організм нікотином.

Але більше всього страждають від нікотинової отрути над п о ч е ч н и к и.

Ці парні гормональні органи нашого тіла відповідають за багато важливих функцій.

Саме над п о ч е ч н и к и виділяють в кров такі дійові засоби життєзабезпечення, як адреналін і н о р адреналін(кате х о л аміни).

Вони переносяться кров’ю в різні частини тіла і впливають на нервовий апарат внутрішніх органів.

Іншими словами, це не місцеві, а загальні регулятори діяльності нервової системи.

Нікотин діє на над п о ч е ч н и к и таким чином, як і на нервові ганглії: у малих дозах сприяє посиленню, а у великих - скороченню викиду кате х о л амінів.

У результаті, наприклад, невеликі дози нікотину ведуть до підвищення артеріального тиску, а великі - до пригнічення діяльності серцево-судинної системи.

Саме цим пояснюється різке падіння тиску у судинах при гострому отруєнні нікотином, що призводить до голово кружіння, втрати свідомості, смерті.

**Акція: Цей день без куріння.**

**Мета:** показати негативний вплив куріння на стан здоров’я підлітків;

формувати активну життєву позицію учнів;

допомагати підліткам зробити правильний вибір відносно тютюнокуріння.

1-й етап – цілеспрямування (постановка цілей і задач).

Вихователь: Вже стало традицією кожного року у 3-й четвер листопада проводити у всіх навчальних закладах акцію ,,День без куріння”.

Медичні працівники, громадськість глибоко стурбовані станом куріння серед дітей та молоді.

ВООЗ, захищаючи здоров’я людей, проголосила 31 травня Всесвітнім днем без тютюну.

15 листопада – Міжнародний день не куріння (під егідою міжнародних громадських організацій та спілки боротьби проти раку).

Безперечно, кожний має право на вибір власної життєвої позиції, поведінки, способів самореалізації у різних сферах життєдіяльності. Зрозуміло,що вам уже не раз приходилося самостійно робити вибір. Наприклад,що одягнути, яку страву скуштувати. Яким був цей вибір?

А чи доводилося вам робити вибір – курити чи не курити?

Для того, щоб зробити правильний вибір, необхідно багато знати про предмет вибору, а саме: знати про негативні наслідки тютюнокуріння; усвідомлювати, хто ви є, ким хочете бути в житті; що необхідно зробити для того, щоб досягти поставленої мети. Тільки тоді можна зробити правильний вибір відносно доцільності чи недоцільності куріння.

2-й етап – проектування проведення акції на засіданні ради гуртожитку.

У процесі проектування вибрати варіанти проведення заходу, розглянути найактуальніші для обговорення питання, заслухати пропозиції про шляхи вирішення поставлених завдань.

3-й етап: підготовча робота до проведення акції.

Підготовка усного журналу,,За хмарою тютюнового диму”, випуск плакатів ,,Ми за здоровий спосіб життя”, вікторина: ,,Тютюн приносить шкоду тілу, розрушує розум, отуплює цілі нації”(О. де Бальзак).

4-й етап: пропаганда здорового способу життя:,,Стережись свого ворога”, застереження:,,Куріння сигарет – це головна, єдина причина смерті, яку можна ліквідувати. Задумайтесь!”

Вихователь:

нелегкою є розмова про підступного ворога – тютюн. Всі добре знають про шкідливість куріння. І, зрозуміло, що ви самі хочете навчитися критично ставитися до людських слів і справ. Звідси й прагнення на власному досвіді перевірити правильність твердження про шкідливість куріння. Часто буває так, що людина, одного разу затягнувшись сигаретним димом, назавжди залишається її рабом. Тому і називали тютюн здавна викрадачем розуму і здоров’я. Але чи усі замислюються над цим ще в юності? А варто, адже ми і хочемо якраз застерегти вас від того, що тютюн перешкодить вам стати повноцінними людьми.

Рада гуртожитку виходить з пропозицією 31-го травня та 15-го листопада проводити акції ,,День без куріння”.

Підтримайте нас!!! Давайте залучимо до неї всіх наших друзів, своїх батьків, дідусів, педагогів і усіх працівників. Спробуйте один день обійтися без сигарет, навіть не думати про них. Якщо захочеться палити, нагадайте організму, що тепер ним командуєте ви, а не цигарка. Фахівці знають, що багато курців, які зроблять крок до не куріння 15-го листопада, остаточно відмовляться від шкідливої звички.

Юнаки і дівчата! Мандруючи сторінками нашого усного журналу ,,За хмарою тютюнового диму” ви вже дізналися про шкоду , якої зазнає організм від вживання тютюну. А тепер ще раз усе добре обміркуйте. Подумайте про те, що чекає на вас попереду, якщо ви будете курити. Бо тепер уже стало очевидно, що куріння завдає величезної шкоди не тільки курцеві,але й усім оточуючим. Тому курити забороняють у громадських місцях. У перспективі куріння вважатиметься вершиною без культур’я.

Якщо ж ви все зважили, усе зрозуміли, то зробіть ще одне зусилля й вирішіть, що ніколи не торкнетеся сигарети!

Па м ’я тайте: здоров’я – це справжня радість! Життя і щастя несумісні з тютюном! Курити чи не курити? Зроби сам свій вибір!

Кожні 13 секунд у світі від тютюну помирає одна людина,за рік ця цифра становить 2500000 осіб.

Кожна цигарка коштує курцеві 15 хвилин життя. Серед хворих на рак та різні його форми курці становлять 95%. Масове куріння сприяє виникненню, розвиткові й ускладненню перебігу ряду захворювань майже у 1,3 населення Землі, зменшує середню тривалість людського життя.

Підраховано. Що населення земної кулі щороку викурює 12 мільйонів цигарок і сигарет, залишаючи гільзи і фільтри, а також частину недокуреного тютюну.

**Чим шкідливе паління?**

Запалена сигарета – це хімічна фабрика, що виробляє 4000 шкідливих речовин, з них 40 канцерогенів і 12 канцерогенних (посилюючи діяльність канцерогенів). Недаремно кажуть, що одна крапля нікотину вбиває коня. Якщо говорити точно, то однієї краплі нікотину достатньо, щоб знищити 3-х дорослих коней, вагою кожного до півтонни. У підлітка смерть може наступити відразу після того, як він викурить півпачки цигарок, оскільки в пачці міститься одна смертельна доза нікотину.

Медичні працівники, громадськість глибоко стурбовані станом куріння серед дітей та молоді. ВООЗ, захищаючи здоров’я людей, проголосила 31 травня Всесвітнім днем без тютюну.

15 листопада – Міжнародний день не куріння(під егідою міжнародних громадських організацій та спілки боротьби проти раку).

Ініціативна група ,,За здоровий спосіб життя” виходить з пропозицією 31-го травня та 15 листопада провести акцію ,,День без куріння”.

**Шановні друзі, підтримайте нас!!!**

Давайте залучимо до неї всіх наших друзів, своїх батьків, дідусів, педагогів, усіх працівників. Спробуйте один день обійтися без сигарет, навіть не думати про них. Якщо захочеться палити, нагадайте організму, що тепер ним командуєте ви, а не цигарка. Фахівці знають, що курці, які зроблять крок до не куріння, остаточно відмовляться від шкідливої звички.

**Юнаки і дівчата!**  Ви вже дізналися про шкоду, якої зазнає організм від вживання тютюну. А тепер ще раз усе добре обміркуйте. Подумайте про те, що чекає вас попереду, якщо ви будете курити. Бо тепер уже стало очевидно, що куріння завдає величезної шкоди не тільки курцеві, але й усім оточуючим. Тому курити забороняють у громадських місцях. У перспективі куріння вважатиметься вершиною безкультур’я.

Якщо ж ви все зважили, усе зрозуміли, то зробіть ще одне зусилля й вирішіть, що ніколи не торкнетеся сигарети!

П а м’я тайте: здоров’я - це справжня радість! Життя і щастя несумісні з тютюном! Курити чи не курити? Зроби сам свій вибір!

**Урок однієї життєвої історії:**

Психіатри Ентін і Тарнавський розповідають про зустріч 2-х шкільних товаришів,які не бачилися декілька років. При 1-й зустрічі один із товаришів був бадьорим чоловіком, добре виглядав на свої 40 років. А тепер це був згорблений, немічний літній чоловік, який спирався на палицю і ледве пересував ноги. ,,Я навіть не посмів звернутися до нього із традиційним привітанням: ,,як справи, старий?”, бо перед мною дійсно був справжній старик,- розповідає один із товаришів. Коли я підійшов до нього, ,, він усміхнувся і, не чекаючи запитання, сказав: - ,,Як бачиш, справи мої - тютюн: об лі те р у ю чий е н дар те р и т, ледве ходжу, а більше лежу в різних клініках, на курортах, лікуюсь, і все без толку. Гангрена починається,і, вірогідно,не обійтися без ампутації стопи. Ось такі справи… - Але курити - то хоча б зараз покинув? - Тепер - то вже,звичайно, покинув, - не дуже впевнено відповів хворий. І я згадую,як ще у 5-му класі він таємно від батьків і учителів курив в потаємних місцях. У старших класах нерідко позичав гроші на цигарки або випрошував їх у перехожих. - Невже ти не викурив за все життя ні однієї цигарки? - зупинив він мої спогади. - Ні, не викурив. І шкода, що ти курив із дитинства, адже твоя біда в основному обумовлена багаторічним курінням. - Я це знаю, мені давно казали, що курити шкідливо - ще коли хвороба була у самому зародку: я втомлювався при бігові або навіть тривалій ходьбі. Лише після того, як з’явилися сильні болі в ногах, я звернувся до хірурга.

Той сказав, що у мене на стопах погано прощупується пульс. Але курити не покидав до самого останнього моменту,, коли мені запропонували ампутацію стопи. Та і те, якщо чесно сказати, ні – ні, та і викурю цигарку… - ,,Тютюн-справа, - закінчив він приказкою, яка дуже точно характеризувала стан справ: о б лі те р и р у ю чий е н д а р т е р и т - пошкодження кров’яних судин нижніх кінцівок. Вирішальна роль у його виникненні належить нікотину. В устах народу така патологія відмічена висловом ,,ноги курця”. Суть захворювання полягає у звуженні і за рощенні просвітів артерії (облітерація) , порушення харчування судин і їх омертвіння (гангрена) . На початковій стадії хвороба проявляється такими невизначеними симптомами, як зяб кість ніг, блідість шкіри, почуття оніміння у пальцях. Потім наступає так звана переміжна х р о м ота, яка виникає із-за недостатнього кровопостачання ніг. Саме тоді уже чітко визначається відсутність биття пульсу на артерії, яка проходить по тильній поверхні стопи від передньої частини коліно с т о п н о г о суглобу до великого пальця. При піднятті ноги через погане кровопостачання шкіра на стопі різко блідне, а при опусканні стає синюшною, що свідчить про недостатність венозного відтоку. Більшість хірургів стверджує, що головною причиною цього захворювання є нікотин. Без зупинення куріння лікування не дає ніякого ефекту.

А якщо кинути курити, то можна сподіватися на його благо приємне закінчення.

Спробуйте, відкриваючи чергову пачку сигарет, задати собі запитання ,,що я роблю? Навіщо я збираюся травити свій організм?

Невже я настільки безвольний, щоб завідомо псувати собі здоров’я?”

Можливо, це допоможе кинути курити і попередить розвиток серйозних захворювань, до яких відноситься і виразка шлунку.

**Вікторина: ,,За хмарою тютюнового диму”.**

1.До якої родини належить тютюн?

(Родина пасльонових).

2.Звідки походить тютюн?

(З Америки).

3.В якому столітті й хто завіз тютюн в Європу?

(У 15 столітті Христофор Колумб).

4.Які покарання застосовували до курців – розповсюджувачів ,,диявольського зілля ’’?

(60 ударів палицею, заслання до Сибіру, відрізання вух та носів, а для торговців - смертна кара).

5.Який цар відмінив заборону на тютюн і сприяв торгівлі, споживанню і вирощуванню тютюну?

(Петро 1-й).

6.Який одяг в Західній Європі пов’язаний із т ю т юно палінням ?

( C м о к і н г ).

7.Під час компанії боротьби проти паління канадські прихильники здорового способу життя спорудили перед будівлею парламенту в Оттаві…Що?

(Могилу невідомого курця).

8.Зараз в містах на рекламних щитах і в телевізійних програмах, на жаль, з’явилося багато реклами тютюнових виробів. Але, якщо Ви були уважними. Ви не могли не помітити, що ні на чому не з’являється зображення людини, яка палить…Чому?

(Психологи з’ясували. що дим, навіть на зображенні, викликає у людей взагалі негативні емоції. Згадайте первісну людину:дим-це вогонь, пожежа, небезпека).

9.Що мав на увазі Бернард Шоу, коли казав:..В кишені у мого приятеля бікфордів шнур, на одному кінці якого-вогонь, на іншому-дурень?

(Це - цигарка).

10.Тим.хто хоче позбутись звички палити, німецькі наркологи наполегливо радять якомога більше їсти…Чого?

(Баклажанів, картоплі, помідорів та кольорової капусти. З’ясувалося, що у цих овочах також присутній нікотин. При тому, в концентраціях в цілому достатніх, щоб послабити синдром абстиненції (ломки) не гірше нікотинових пластирів, що використовуються саме для цього).

Додаткові відомості:

американські вчені із Мічиганського університету підрахували, що організм отримує із їжею 1 мікрограм нікотину, якщо з’їсти:

23грами зелених помідорів, 140 грамів картоплі, 10 грам баклажанів.

Але в порівнянні із кількістю нікотину всього лише в одній цигарці (до 1000 м кг і більше, із яких в організмі курця осідає 5-20.це досить незначна кількість, частина якої втрачається під час приготування овочів.

11.Всім відомо, що тютюн до Європи завезли моряки Колумба. Але спочатку його вирощували…Для чого?

(Тютюн вирощували як декоративну рослину, а потім використовували, як лікарський засіб проти головного болю).

12.Вже в середньовіччі зрозуміли, що нікотин негативно впиває на людину. Звичайно,почали карати за його вживання. Як же карали за вживання тютюну в середньовічній Англії?

(Курцям відсікали голови та виставляли їх на площах із люлькою в роті).

**Групи відношення до паління:**  (в залежності від кольору обраних фішок):

сині-почуття заспокоєння;

зелені-прагнення бути лідером, домінувати, переважати;

червоні-підйом енергії;жовті-подібність з усіма іншими;фіолетові-прагнення класно виглядати;

білі-відчуття новизни, інтерес, цікавість;

сірі-бажання здаватись дорослим;

чорні-розвиток агресивності.

Запитання прихильникам різних груп:

1)Прихильникам відчуття заспокоєння:

чи не могли б ви для заспокоєння користуватися якимись іншими засобами? Чи пробували? Адже, палячи, ви та ваш організм переживає більший фізіологічний стрес, ніж ви - нервовий?

2)Прихильникам бути лідером:

як,по-вашому, можна бути лідером в чомусь іншому(наприклад, в спорті, навчанні)?

3)Прихильникам відчуття новизни, інтересу:

є багато інших способів викликати інтерес в процесі свого самоствердження. Можливо, варто спробувати зайнятись самостійним вивченням іноземних мов, читанням художньої літератури, фізичним самовдосконаленням?

4)Не лякає вас те, що можлива різка зміна вашого зовнішнього вигляду: бліда шкіра, фізичне виснаження, неакуратність?

5)Чи не варто визначити суть свого життя, заповнити,,вакуум ’’в своїй душі?

6)Не вважаєте ви схильність до куріння недоліком сімейного виховання?

Коротка довідка до цього питання:

діти,зростаючи в сім’ях курців,стають більш схильними до таких захворювань, як бронхіт і пневмонія.

Фахівці дійшли висновку: паління батька рівнозначне випалюванню дитиною – 30, матері - 50, обох - 80 цигарок на рік.

Ще перший нарком охорони здоров’я Се м а ш к о писав:

,,Усякий, хто палить, має знати, що він отруює не тільки себе, але й інших ’’.

Не випадково виник такий термін: ,,пасивний курець ’’.

Адже людина, що не палить, але перебуває в приміщенні, де палять, за годину ,,випалює ’’ також 4 цигарки.

Не дарма у Фінляндії за паління в громадських місцях за прийнятим законом передбачено сплату великої суми штрафу.

**Що потрібно робити, якщо тобі хтось пропонує палити?**

1.Можна говорити:я не хочу зараз палити. Я тільки що палив.

2.Мені не можна,я хворий астмою.

3.Я раніше палив, мені не сподобалось.

4.Я курю тільки дорогі сигарети, а у мене на них немає грошей. Прості я курити не хочу.

5.Мені не подобаються люди, які курять. А який вибір зробили Ви?

**До чого призводить паління:**

1.Ті люди, що палять, скорочують собі життя: 1 сигарета скорочує життя на 8 хвилин.

2.Ті люди, що курять, стають від куріння залежні.

3.Від куріння можна захворіти астмою, бронхітом.

4.Від паління жовтіють зуби.

5.Коли ти палиш, у тебе жовтіють руки і вся шкіра.

6.Дуже шкідливо курити жінкам, тому що потім у них можуть народитися не повноцінні діти.

Дивують такі цифри:63% дівчат і 73% юнаків не схвалюють паління, але воно до цих пір невблаганно приваблює молодь, незважаючи на застереження про рак легенів, серцеві захворювання.

3/4 курців почали палити ще у віці до 21 року. Молодь думає, що виглядає класно, а насправді цим видає свою невпевненість і залежність.

Насіння тютюну було ввезено в Іспанію ще в 1496 році. Спочатку ця рослина вважалась декоративною. Але в середині 16 століття стали бачити лікувальні властивості тютюну. Французький посол в Іспанії Ніко(1560 р.) у подарунок дав своїй королеві Катерині Медичі листки тютюну.

Від імені посла було утворене слово ,,нікотин ’’. Але дуже швидко з’ясувалося, що паління не лікує, а калічить.

Вперше почали боротись із цім злом в 1585р .

В Англії переслідували курців, їх було відлучено від церкви.

Російський цар Микола Романов карав курців палками, п лі т ь ми.

Нікотин - сильна отрута, що діє на нервову , дихальну, серцево - судинну, травну систему.

Залежність від нікотину подібна до герої нової і кокаїнової. Вважають, що її навіть важче позбутись.

В тютюні і тютюновому димі є 1200 шкідливих речовин.

Коротка довідка:

у листках тютюну, що пройшов спеціальну обробку є:

9% нікотину, 20% вуглеводів, 13% білків, 14% смол, 2% ефірних масел. А також синильна кислота, оксид карбонату(2), ціаністий водень, аміак, етилен, сполуки арсену, оксид нітрогену, альдегіди і феноли.

Усі вони утворюють тютюновий дьоготь - клейку суміш, яка надходить до організму. Фільтр цигарок зуби і пальці курців буріють від нього.

За 1 рік курець поглинає дим у середньому від 6-8 тисяч цигарок, тобто випалює 5 кг тютюну, де є 30 грам нікотину.

Смертельною дозою для людини є 100-200 мг нікотину.

Людина, що випалює 20-25 цигарок в день, поглинає смертельну дозу нікотину. Чому ж не настає смерть?

Справа в тому, що нікотин до організму потрапляє поступово, невеликими дозами. Сам організм його частково знешкоджує. Крім того, тютюн виводиться із потом, сечею. Але отруєння організму відбувається поступово.

А у людини, яка вперше взяла цигарку до рук, вже після 1-х затяжок виникає гостре отруєння: слинотеча, нудота, збліднення, прискорення пульсу, шум у вухах, підвищене потовиділення, задишка, тремтіння рук і ніг.

Під час куріння нікотин всмоктується слизовою оболонкою рота, носа, гортані , трахеї і легенями, при ковтанні диму - слизовою оболонкою стравоходу і шлунку.

Потрапивши в кров, отрута швидко розповсюджується по всьому організмі, викликаючи зміни в нервовій системі, роботі серця, легенів, печінки, органах травлення і чуття.

На сер ц е в о - судинну систему особливо згубно впливають нікотин і чадний газ. Останній спричинює крововиливи в стінках судин і накопичення в них холестерину, що стає однією з причин виникнення атеросклерозу.

Викликаючи спазми великих судин, нікотин підвищує тиск, тим самим прискорюючи роботу серцевого м’яза для подолання додаткового тиску по проштовхуванні крові.

Серце змушене скорочуватись зайвих 20-25 тисяч разів на добу. Оболонка рота подразнюється гарячим димом(40-45), викликаючи стоматит. Ясна стають блідими, часто кровоточать, тому що під впливом нікотину руйнується вітамін С.

Судини стають ламкими.

Легені курця стають мало еластичними, що зменшує їх ємкість і газообмін.

Зір, органи нюху, смаку:

нерідко пошкоджується зоровий нерв, знижується гострота зору, порушується сприймання спочатку зеленого, потім – червоного, жовтого і синього кольорів.

Шлунок:

підвищується кислотність, що викликає виразку шлунку.

Нервова система:

нікотин і СО заважають постачанню кисню до тканин мозку.

Щоправда, нікотин спершу розширює судини мозку(стає ,,краще думати ’’), але потім вони звужуються. Виникає кисневе голодування мозку.

Порушуються структура і функції нервових клітин і розвиваються стійкі неврози-головний біль,запаморочення,дратівливість,тремтіння рук.

Людина постійно перебуває у пригніченому стані, втрачає сон,апетит. Оксиди нітрогену і карбону викликають зниження імунітету людини. Несумісні паління і заняття фізичними вправами!

20 цигарок., випалених протягом дня, змушують серце працювати із навантаженням, рівним 8-годинній їзді на велосипеді проти вітру.

Паління тютюну погіршує резерви дихальної системи, яку використовують під час бігу, плавання. Тютюновий дьоготь, що накопичується в легенях, зменшує їх життєву ємкість, знижує вентиляцію. Під час напруженої роботи в м’язах утворюється велика кількість молочної кислоти.

При палінні через звужені судини вона повільно виводиться із організму. Залишаючись в організмі, вона порушує скорочувальну здатність м’язів. Через 10-15 хвилин після випалення однієї сигарети сила м’язів зменшується на 15%.

Коротка довідка:

найпоширенішою пристрасть до тютюну є в азіатських країнах, де люди слабко обізнані про вплив нікотину.

Тютюнова держава під номером один - Китай .

В Індії щороку помирає від захворювань, пов’язаних із палінням,1 млн. людей, 99% сільських жителів нічого не знають про шкоду паління.

У В’єтнамі палять 73% чоловіків.

Дівчатам і жінкам нікотин спричинює ще й специфічні захворювання (не кажучи вже про вплив отрути під час вагітності та при народженні дитини). Дівчата, що рано почали курити, відстають у фізичному розвиткові, часто хворіють на бронхіт. Щитовидна залоза дуже чутлива до нікотину у жінок, що палять .В результаті у них спостерігаються симптоми базедової хвороби. Кожна майбутня мати хоче бачити свою дитину міцною і здоровою. Проте, жінка, яка під час вагітності курить, наносить здоров’ю дитини непоправної шкоди. Такі канцерогени, як б е н зо п і р е н і полоній-210 не затримуються плацентою, а вільно проникають в кров плоду. Через звужені нікотином судини до плоду надходить недостатня кількість крові, розвивається його кисневе голодування (мозку).

Якщо періоди нестачі крові повторюватимуться, в мозку дитини можуть статись необоротні зміни, отруйні продукти тютюнового диму призводять до задухи плоду.

За даними англійського лікаря , який обстежив 8 тисяч вагітних, викидні і мертвонароджені спостерігаються вдвічі більше. Із 100 немовлят, матері яких щоденно палили більше 5 цигарок, четверо вмирали вже у першу добу після народження. У 40% жінок, які протягом дня палили по 10 цигарок, діти народжуються з схильністю до епілепсії. Діти, матері-годувальниці яких палять, погано розвиваються, бо в материнському молоці постійно перебуває багато нікотину – 0,5 мг на 1літр.

Смертельна доза для дитини - 1 мг на 1 кг маси.

Чоловіки, що курять менше 10 цигарок в день, мають на 3% більший ризик зачати дитину, що помре від раку; 10-20 цигарок - на 31%; більше 20 - 42%.

В більшості випадків в цьому захворюванні винна не мати, що палить, а батько.

На цигарках варто надписати застереження:

,,Паління може серйозно зашкодити вашим дітям ’’.

Отже, якщо ви остерігаєтесь таких захворювань, як склероз кровоносних судин, бронхіт, рак легень, ішемія, інфаркт міокарда, гангрена ніг та всіх, які були перераховані, радимо вам:

Дотримуйтесь корисних порад для тих, хто кидає палити:

1)Змініть термінологію: піду отруюсь, а не піду покурю.

2)Купуйте цигарки поштучно.

3)Пачку цигарок загорніть в папір, пере в’я ж і т ь стрічкою тощо - поки доберетесь, бажання зникне.

4)Беріть цигарку лівою рукою.

5)Носіть з собою сухарики, цукерки, щоб замінити ними цигарки в момент виникнення бажання.

6)Випивайте склянку кислого соку.

7)Па м’я тайте про те, що вас зробили наркоманом тютюнові компанії, які отримують від цього величезні прибутки.

**Документи для ознайомлення учнів, які проживають у гуртожитку та їхніх батьків з метою їхньої підтримки у дотриманні виконання для формування загальної культури особистості учнів та їх адаптації до життя в суспільстві.**

Верховна Рада заборонила паління в громадських місцях.

(,,Київщина регіональна”, №20 (1100), 25 травня 2012 року)

Закон набирає чинності через шість місяців з дня його опублікування, крім деяких положень, які набувають чинності з дня, наступного за днем опублікування цього закону.

Як повідомляє УНІАН, за ухвалення Закону ,,Про внесення змін до деяких законів України щодо вдосконалення окремих положень про обмеження місць куріння тютюнових виробів” проголосувало 366 народних депутатів із 422 зареєстрованих у сесійній залі.

Забороняється куріння тютюнових виробів, а також електронних сигарет і кальянів у ліфтах і таксофонах; у приміщеннях і на території закладів охорони здоров’я; у приміщеннях і на території навчальних закладів; на дитячих майданчиках; у приміщеннях і на території спортивних і фізкультурно – оздоровчих споруд та закладів фізичної культури і спорту; у під’їздах житлових будинків; упідземних переходах; у транспорті загального користування, що використовується для перевезення пасажирів; у приміщеннях закладів ресторанного господарства; у приміщеннях об’єктів культурного призначення; у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ; на стаціонарно обладнаних зупинках маршрутних транспортних засобів.

Забороняється, крім спеціально відведених для цього місць, куріння тютюнових виробів у приміщеннях підприємств, установ та організацій усіх форм власності; у приміщеннях готелів та аналогічних засобів розміщення громадян; у приміщеннях гуртожитків; в аеропортах та на вокзалах.

Власник, уповноважені ним особи або орендарі відповідних споруд чи окремих приміщень зобов’язані відвести спеціальні місця для куріння, сумарна площа яких не має перевищувати 10 відсотків загальної площі відповідної споруди чи приміщення, обладнані витяжною вентиляцією чи іншими засобами для видалення тютюнового диму.

Обмеження щодо споживання тютюнових виробів і відповідальність за їхнє порушення встановлюється Законом ,,Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров’я населення”.