

Начиная курить, не всегда задумываются, к чему может привести эта вредная привычка? А какой вред наносит организму курение?

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилась и укоренилась у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества. В момент затяжки, температура на кончике сигареты достигает 600 градусов. Под действием высокой температуры из табака и папиросной бумаги образуются ядовитые различные вещества: никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие. Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов и легочных пузырьков. При систематическом курении слизистая оболочка воспаляется, развиваются хронические заболевания дыхательных путей. Под действием ядов табачного дыма гибнут клетки эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Выделяется слизь, тем самым организм защищает себя. Поэтому у длительно курящих людей почти постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты.



*«Курение вредно» - говорят,
Уж лучше посажу я сад.
Весной пусть яблони цветут
И птицы весело поют.*

*«Курение вредно», - вторят нам.
Пусть будет свежим по утрам
Тот воздух, что вдыхаем мы,
В лугах любясь на цветы.*

*«Курение вредно», - мы твердим.
И дом прекрасный создадим.
Пусть будет дом - дворец у всех,
Где радость есть и звонкий смех.*

*«Курение вредно», - знаем мы.
Мы быть здоровыми должны.
Мы выбираем танцы, спорт-
Футбол, хоккей, бег и скейтборд.*

*«Курить нельзя», - скажи и ты.
И сигарету на цвету
Смени на воздух, на друзей,
На красоту планеты всей.*

*Мы будем в чистом мире жить,
Творить, смеяться и дружить.
Пусть счастье будет нам на всех,
Любовь, здоровье и успех!*

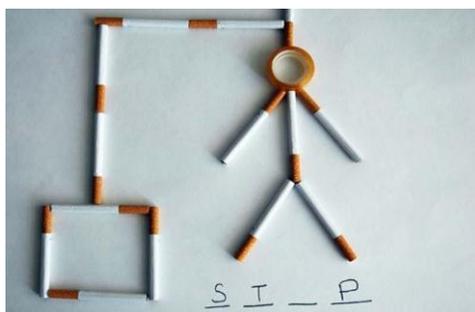
МБУК Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая библиотека»
Маркинский отдел

«Дыши свободно»



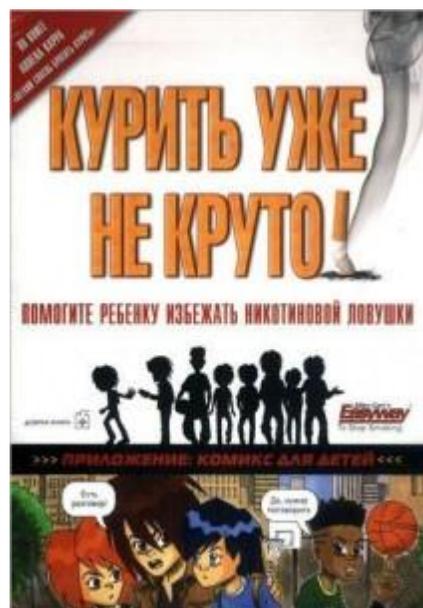
Информационный буклет для молодежи

Сегодня на планете каждые 6 секунд умирает один заядлый курильщик, а к 2020 году этот показатель может повыситься до одного человека за 3 секунды. По данным национального исследования, за последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тысяч человек, и это происходит в основном за счет молодежи и женщин. Сегодня среди курящих старшеклассников и студентов 28% - девушки. Возраст курильщиков постоянно молодеет. Если представить эти данные в цифрах, то окажется, что в России курят более 3 млн. подростков (хотя реальная цифра значительно выше).



Очень важным мотивом отказа от курения считается желание не быть как все. Подростки считают, что не курить сознательно, демонстрируя таким образом собственное мнение, могут только сильные люди. Для них подобный поступок является достойным уважением. Они считают, что сильный человек может доказать себе и окружающим, что он не хуже других благодаря своим умениям, поступкам, а не курением.

Кроме того, в массово курящей молодёжной среде отказ от курения становится достаточно сильным поступком, способом выражения собственного «Я». Бросив курить, молодой человек доказывает своим друзьям, что он больше не зависит от мнения окружающих, а поступает, руководствуясь собственным мнением.



Курение вредит здоровью!
Предупреждает всех Минздрав,
Но не ведет никто и бровью,
Хотя Минздрав, конечно, прав.

Табак – причина рака легких,
Инсультов и инфарктов друг.
Влечет людей с времен далеких,
В порочный и смертельный круг.

Его придумал темный гений.
Он привлекает новизной
И остротой ощущений,
Сравнительной дешевизной.

Табак – медлительный убийца,
Безжалостный, с душой пустой.
Хотя на вид не кровопийца,
А крошево травы простой.

Он, действуя умней и тоньше,
Не допуская страшных бойнь,
Убил людей гораздо больше,
Чем тысячи кровавых войн.

Привив к курению охоту,
Он тянет большинство людей,
К гнилому топкому болоту,
Откуда нет назад путей.

Сил темных жуткое творенье,
Страшнее вряд ли сотворить.
Я написал стихотворенье,
Решай – курить, иль не курить?

Плотников В.