

Литература:

Карр, Аллен. Легкий способ бросить курить [Текст] / А. Карр. - Москва : Добрая книга, 2010. - 208 с.

Кобяков, Юрий Павлович. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 252, [1] с.

Легкий способ бросить курить для женщин [Текст] : методические рекомендации / автор-сост. Л. Орлова. - Минск : Харвест, 2009. - 191 с.

Саламатов, Владимир Евгеньевич. Вредные привычки и зависимости: Нервно-психическое здоровье [Текст] : научно-популярная литература / В. Саламатов. - Санкт-Петербург : ЗАО "Торгово-издательский дом "Амфора, 2013. - 64 с.

Свияш, Александр Григорьевич. 90 шагов к счастливой жизни: от Золушки до принцессы / А. Свияш. - Москва : АСТ, 2017. - 384 с.

Соловьев, Сергей Серафимович. Алкоголь, табак и наркотики - главные враги здоровья человека [Текст] : учебно-методическое пособие / Сергей Серафимович С. С. ; ред. Г. П. Журавлев ; отв. исполн. С. К. Миронов. - Москва : Дрофа, 2006. - 192 с.

- * могут нарушиться вкусовые ощущения, обонятельные снижается зрение;
- * подавляется иммунитет организма;
- * на зубах возникает желтый налет, микротрещины на эмали;
- * на лице раньше появляются морщины;
- * возникает кашель синдром «курильщика»;
- * повышается выделение слюны, приходится часто сплевывать;
- * отдаленными последствиями могут быть: рак легких, дыхательных путей, болезни сердца, поджелудочной железы, мочевого пузыря, язва, хронические заболевания легких;
- * испытываешь неудобства, когда нет сигарет или нельзя курить;
- * тратишь деньги, на которое можно купить что-нибудь другое.

Если ты хочешь:

- сохранить свое здоровье;
- состояться в жизни как личность;
- выглядеть молодо и привлекательно;
- всегда быть в хорошей спортивной форме;
- родить и вырастить здоровых детей;
- быть самостоятельным человеком;
- не быть рабом вредной привычки.

Не допусти, чтобы табак помешал тебе реализовать свои возможности и поставь большую жирную точку. Ведь твой выбор – никогда не начинать курить.



Информация для контактов:

429530

Чувашская Республика

Моргаушский район

с. Моргауши

Красная площадь, 5

Моргаушская межпоселенческая
центральная библиотека

Телефон: (8 83541) 62-6-36

E-mail: mor-c-bib@yandex.ru



Курению - нет!



Из истории...

История первая гласит: 15 ноября 1492 года Христофор Колумб сделал в своем дневнике запись о «тлеющих головешках» и о том, что не в состоянии понять, какую пользу они приносят человеку. Колумб видел их в кубинских селениях. Его удивило странное поведение аборигенов. Они сворачивали в трубки большие желто-зеленые листья, какого – то растения, один конец трубки поджигали, а другой клали в рот. «Пить дым аборигенам нравилось. Трубки индейцы называли, «табако» или «сигаро»

История вторая гласит: На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо.

История третья гласит: Когда табак перешагнул Пиренеи, и попал во Францию, французский посол Жан Нико подарил листья и семена табака королеве Франции Екатерине Медичи. Причем табак характеризовался как «средство для придания бодрости», хорошего настроения и даже ...считался лекарством от зубной и головной боли.

Последовательность воздействия дыма на организм человека.

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.

Не менее страдает и сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведет к тому, что сердце курильщиков работает с повышенной нагрузкой. Даже при небольшой нагрузке, частота пульса у курящих достигает 140-150 ударов в минуту. У некурящих 86-100 ударов. Больше всего страдает нервная система. Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, обедненная кислородом. Ухудшается память, появляются частые головные боли.



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Курение и спорт – несовместимы.

Спорт и крепкое здоровье взаимосвязаны. Людям физического труда и спортсменам.

Особенно на соревнованиях, нельзя курить, т.к. после курения через 10-15 минут мышечная сила снижается на 15 %. Можно привести такой пример: на Пальмире во время перехода через перевал на высоте 4555 метров потерял сознание только один из семи участников научной экспедиции Академии медицинских наук. Этот человек был курящим.



Является ли табак наркотиком?

Наркотик, правда, довольно слабый, - это не табак в целом, а его составная часть – никотин. Именно развитием зависимости от никотина объясняется сложность отказа от курения у курильщиков со стажем.



Отрицательные стороны курения:

- * учащается пульс;
- * повышается кровяное давление;
- * возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей;
- * может возникнуть раздражение глаз;
- * загрязняется воздух;
- * в кровь и легкие попадают ядовитые вещества;