

# Кодекс здоровья!

## «Не кури—а занимайся спортом!»

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, что бы стали все мечты возможны, должны мы все свое здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе – Активно двигаться и в меру есть и пить? Отбросить сигарету? Выбросить окурочек? И только так здоровье сохранить. Взгляни вокруг: прекрасная природа Нас призывает с нею в мире жить. Дай руку, друг! Давай с тобой поможем Планете всей здоровье сохранить.

Для желающего бросить курить главное — это искреннее желание.

Приурочить отвыкание лучше всего к отпуску, поездке на курорт, туристскому походу, когда отвлекает масса новых впечатлений.

Выразите своё отношение к проблеме курения, закончив фразы:

Если я не буду курить, то я буду.... (допиши свой вариант ответа)

---

---

---

Что нужно сделать, чтобы быть здоровым... (допиши свой вариант ответа)

---

---

---



## Библиотека—против курения!



ЦЕНТРАЛЬНАЯ (МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ)  
БИБЛИОТЕКА П. ТУРА

648000 Красноярский край

Эвенкийский район п. Тура

ул. 50 лет Октября д. 35

Телефон: 8(39170) 31952; 31951;

Эл. Почта: PlatonovaOV@tura.evenkya.ru

Сайт библиотеки: [www.evenklib.ru](http://www.evenklib.ru)

Страницы в социальной сети

[https://vk.com/evenklib\\_tura](https://vk.com/evenklib_tura)

<https://www.facebook.com/evenklib/>

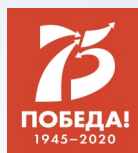
Режим работы:

( с 01 сентября по 31 мая )

Пн -Пт с 12.00 до 19.00

Без перерыва на обед

Суббота—выходной



Центральная (межпоселенческая) библиотека п. Тура  
методико-библиографический отдел

*«Мне до боли жалко человеческого здоровья,  
цинично, бездумно переведенного в дым.  
Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших  
на кончике сигареты».  
В. Углов, академик.*





Ни к чему погибать молодым! Меняй радость жизни на дым!



**ТАБАК** - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба в 1492 г., наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, втягивая его из листьев, свёрнутых в трубочки, зажженных на конце. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «петум», которые они курили после подсушивания на солнце.

В Россию табак был завезён англичанами в 1585 г. через Архангельск. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. В царствование царя Михаила Фёдоровича уличённых в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа и ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 г., причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. Но в этой борьбе табак всё же оказался победителем. Вернее, победили плантаторы, фабриканты и купцы, получавшие баснословные прибыли от торговли сигарами и папиросами. Торговля табаком не сокращалась, доходы казны значительно росли. Этот факт заставил многие правительства изменить своё отношение к табаку и использовать его как источник прибылей. В России торговля табаком и курение были разрешены 1697 году в царствование Петра 1, который сам стал заядлым курильщиком и разрешил свободный ввоз табака из - за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

### Курение - одна из вреднейших привычек.

Учёными доказано, в чём вред курения - в дыме табака содержится более **30 ядовитых веществ**: никотин, углекислый газ, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др.

В мире каждые 13 минут от последствий курения умирает 1 человек; а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 5,5 минуты.

**Подумай, прежде чем взять первую сигарету!!!**



Очень много говорится о вреде курения. Однако беспокойство ученых и врачей растёт, так как пока что многие люди не считают курение вредным для своего здоровья. Тем не менее курение — это не безобидное занятие, которое можно бросить без каких-либо усилий. Это самая настоящая наркомания. Ее опасность тем более сильна, что многие люди не воспринимают ее всерьёз.

Никотин является смертельным ядом, причем натурального происхождения. Птица погибает даже от поднесенной к ее клюву ватной палочки, смоченной в никотине. Кролик погибнет от четверти капли этого яда, собака — от половины капли. Человек может умереть от двух-трех капель никотина. Курильщик не умирает, так как такую дозу он получает постепенно — примерно такое же количество никотина содержится в 20-25 сигаретах.

Если курить хотя бы время от времени, то начинает развиваться стойкое пристрастие к курению, так как никотин постепенно начинает включаться в процессы обмена веществ. Он становится необходимым человеческому организму. Если же некурящий человек неожиданно получит большую дозу никотина, то это даже может привести его к смерти. Подобные случаи имели место в мировой истории. Например, один из крупнейших русских фармакологов Н. П. Кравков описал смерть молодого человека, который впервые в жизни выкурил большую сигару. Во Франции в Ницце проводился конкурс «Кто больше выкурит?». В итоге победили два человека, которые выкурили по 60 сигарет. Им это стоило жизни. Остальные же участники этого соревнования получили тяжелые отравления и попали в больницу.

Если же начнет курить подросток, то это очень страшно. В первую очередь, это в значительной степени отразится на его сердечнососудистой системе. Если ребенок начал курить в возрасте 12 лет, то не исключено, что в процессе выполнения физических упражнений у него может возникнуть одышка. Даже редкое и слабое курение в подростковом возрасте может привести к нарушению пищеварения, а также к малокровию. Из-за табака снижаются умственные способности — школьник начинает значительно хуже учиться. Между прочим, было замечено, что отстающих больше всего в тех классах, где есть курящие ученики.

Если ты испортишь свое здоровье курением, то навряд ли сумеешь выбрать себе подходящий род занятий, а также добиться успеха в дальнейшей жизни. Курение в школьном возрасте абсолютно недопустимо, так как именно в это время детский организм растет и развивается как физически, так и морально. Организм мобилизует абсолютно все имеющиеся в наличии ресурсы, чтобы суметь справиться с теми нагрузками, которые выпали на его долю.

Чем раньше ты возьмешь в руки первую сигарету, тем скорее ты приобретешь эту губительную привычку, избавиться от которой самостоятельно тебе будет крайне проблематично. А здоровье твое из-за нее станет портиться с необычайной быстротой.

### ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:



Выработайте четкую установку отказа от курения;



Заручитесь поддержкой близких и коллег;



Убедите друга (подругу) бросить курить вместе с вами;



Не носите с собой зажигалки, спички;



Избегайте тех мест и компаний где вы обычно курите;



Ставьте для себя только конкретные цели: не курю день, не курю неделю, не курю месяц, итд.



Заведите копилку для не прокуренных денег;



Увеличьте количество потребляемой жидкости 1,5—2 литра в сутки;



Увеличьте свою физическую активность; Для уменьшения тяги к курению хорошо поможет жевание овощей и фруктов, нарезанные мелкими кубиками;



Снять напряжение и раздражительность помогут настои из валерианы и пустырника, а так же прием поливитаминов и аскорбиновой кислоты;



### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

**Бестужев - Лада, И. В. Молодость и зрелость: Размышления о некоторых социальных проблемах молодежи.** / И. В. Бестужев - Лада. - М.: Политиздат, 1984. - 207 с. : ил. - (Личность. Мораль. Воспитание).

**Казьмин, В. Д. Курение, мы и наше потомство.** / В. Д. Казьмин. - М.: Советская Россия, 1989. - 64 с.

**Карр, А. Как помочь нашим детям бросить курить.** / А. Карр; пер. с англ. А. Дорман. - Москва.: Изд-во "Добрая книга", 2007. - 208 с.