

# Акция "Мы против курения"

## План мероприятий, посвящённых акции "Мы против курения".

1. Классные онлайн часы. Беседы о вреде курения. 5-8классы.
2. Выставка-конкурс рисунков "Я за ЗОЖ!"
3. Анкетирование среди старшеклассников.
4. Организация волонтёрского движения.
5. Конкурс стихотворений собственного сочинения о вреде курения.
6. Конференция среди старшеклассников "Скажем никотину нет!"»

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся регулярными курильщиками. Людям, курящим много обычно трудно бросить курить, так как на этом этапе они уже психологически и физиологически зависимы от табака. Опрос Института Гэллопа (США) показал, что 50% курильщиков пытались бросить курить, но не смогли. Из тех, кто смог, 50% вновь закурили через бмесяцев.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или около 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Однако, если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в различных странах.

Курение увеличивает количество опасных болезней. Оказывается:

- если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими.
- если курит от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Установили, что люди начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.

Нет такого органа, который не поражался бы табаком. Учёные выяснили, что курение в 2 раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого.

Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростка полпачки.

В табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте. Далее окись углерода (угарный газ), аммиак, бензопирен, радиоактивный изотоп полоний-210 и т.д. Трудно даже перечислить вредные вещества, содержащиеся в табаке, их насчитали почти 1200!

В словаре вот как определяется “курение”.

Курение – это втягивание в себя, тлеющих растительных продуктов.

Ребята, так наше здоровье важнее!

Не зря, наверное, в народе говорят, здоровье не купишь.

### **Информация к размышлению**

Никотин – вещество, входящее в состав табака, очень сильный нервный яд.

Смертельная доза для человека составляет 0,01-0,08 г.

При выкуривании одной сигареты в дым переходит 0,008 г никотина, из которых четвертая часть попадает в легкие курильщика, остальное остается в воздухе, которым дышат окружающие.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 6-10 минут.

В комнате площадью 50 квадратных метрах, где выкуривают 6 сигарет за 2 часа, некурящий человек получает такую же дозу никотина и других табачных ядов, как будто он сам выкурил 1 сигарету.

В семьях курильщиков некурящие члены семьи в среднем на 20% чаще заболевают раком желудка, на 20% раком легких, чем в семьях, в которых не курят.

Ежегодно фиксируется до 1 миллиона случаев бронхиальной астмы у детей, родители которого курят.

У детей, в семьях которых есть активные курильщики, почти втрое выше уровень тяжелых аллергических реакций.

В США известно более 200 случаев, когда некурящие люди выдвигали иск против своей компании, разрешающей курение на рабочих местах. Почти все иски выиграны.

В Нью-Йорке запрещено курение не только в общественных местах, но и в своём доме, если это каким-то образом мешает соседям.

Во Франции руководство некоторых компаний повышает зарплату некурящим сотрудникам.

В России запрещено курение в общественных местах. За нарушение предусматривается административное взыскание в виде штрафа.

**Мой выбор – не курить!**