

человека борется с ядом и «говорит» хозяину: «Не губи себя! Никогда не пробуй больше!» Ну, а если за одной сигаретой последует другая, то организм перестаёт сопротивляться: человек привыкает к курению, а потом уже и бросить трудно. Когда человек курит, вместе с воздухом он вдыхает табачный дым.

Ученые установили, что в табачном дыме содержится много вредных ядовитых веществ, в частности, вещество под названием «никотин», которое является сильным ядом. Эти вещества попадают в легкие, а затем разносятся с кровью по всему организму.



Легкие при курении становятся серыми, сморщиваются

и не могут выполнять свою работу, поэтому не хватает кислорода другим органам. В связи с этим курящий человек часто болеет, у него сильный кашель, ему не хватает воздуха. Когда он быстро идет, он задышится. К тому же, у курящего человека кожа становится морщинистой, губы жёлтыми.

Даже люди, которые не курят, а просто находятся рядом с курящим человеком, вдыхая дым сигарет, могут плохо себя чувствовать, и у них может начаться кашель. Поэтому курящий человек наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих его людей.

### Притча о вреде курения

Старик на рынке торгует табаком и приговаривает:

- «Покупайте табак! Мой табак не простой, а с секретом. От него собака не укусит, вор в дом не залезет, стариком не станешь!»

Молодой человек подошел к продавцу и говорит:

- «А почему собака не укусит?»

- «Потому, что с палкой ходить будешь!»

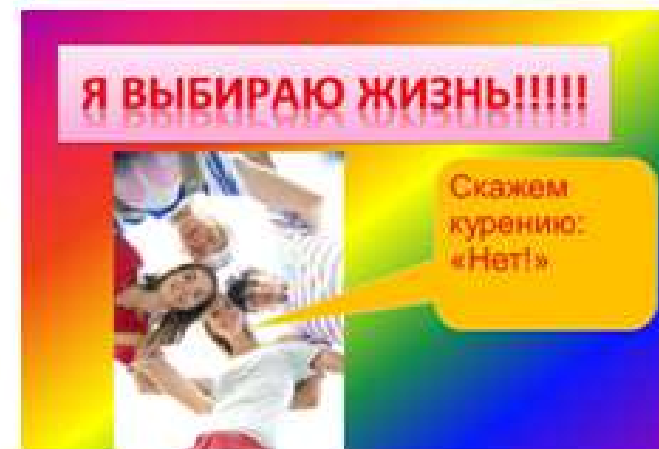
- «А почему вор в дом не залезет?»

- «Так всю ночь кашлять будешь!»

- «А почему стариком не стану?»

- «Потому, что до старости не доживешь!».

Волгоградское Муниципальное учреждение культуры  
«Централизованная система детских библиотек»  
Центральная городская детская библиотека  
им. А.С. Пушкина  
Библиографический отдел 12+



**Скажем курению - «Нет!»**

Памятка для учащихся среднего и старшего школьного возраста

Волгоград  
2020

Ежегодно в третий четверг ноября в мире отмечается Международный день отказа от курения. Его цель – привлечь внимание общества к проблеме табачной зависимости, профилактика табакокурения, информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье. Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от курения.

Откуда же появилась эта вредная привычка?



А всё началось с того, что 15 ноября 1492 года открывший Америку моряк Христофор Колумб высадился за океаном в далёкой и неизвестной стране. Там его изумлённые матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свёртывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали. Туземцы втягивали дым и выпускали его наружу. Несчастные при этом нередко теряли сознание, корчились от боли и тошноты, но

уже не могли, по их словам жить без этого «табако» – так они называли эти трубки, откуда и появилось название «табак».

Все мы знаем, что дурной пример может быть заразителен: табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с легкой руки его матросов – в Европу. На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царевне Мишанта Федоровна. Подружившись с синим дымом, наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо. Жестоко, но во благо.

Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, популяризовал курение табака. Римские папы даже предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В наказание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были живыми замурованы в монастырской стене. С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле

кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для



цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году, Яков I закончил словами:

«привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...». Это была первая книга о вреде курения. Пока Яков I наговаривал, врачи прописывали курение как противоядие от насморка и от ликорапки, а ~~кто-кто~~ считал даже, что вдыхание табачного дыма может застраковать от чумы. Давайте посмотрим, какое влияние оказывает табак на организм человека. Что происходит с человеком, если он первый раз закурил? При первом курении у человека обычно першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту – противный вкус, в глазах темнеет, голова начинает кружиться, тошнит... И это не случайно. Так организм