

Международный день отказа от курения

Каждый год отмечаются две даты, посвященные проблеме курения табака — 31 мая (Всемирный день без табачного дыма) и третий четверг ноября (Международный день отказа от курения) — с целью привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака.



Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В мае 2003 года ВОЗ была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились более 90 стран, в том числе и Россия. Бытует выражение, что «капля никотина убивает лошадь». Некоторые ученые считают, что эта капля способна убить не одну, а трех лошадей. Что же касается людей, то смертельная доза никотина для человека — 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами.

В 7 А в Международный день отказа от курения прошёл профилактический классный час .



Ребята посмотрели фильм о вреде никотина и алкогольных напитков, презентацию с последующим обсуждением и написанием сочинения- рассуждения.





Сосинение - рассуждение
Почему я не хочу употреблять
алкогольные напитки, и
наркотические вещества...

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, 45 процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами — главная причина возникновения рака.



По данным ВОЗ, от различных болезней, связанных с курением, умирает 4,9 миллиона человек в год. Смертность от рака легкого у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих. Любители табака в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

К сожалению, сигарета прочно вписалась в жизнь общества. Для многих курить так же естественно, как умываться, чистить зубы, есть, пить. В Российской Федерации по причинам, связанным с курением, ежегодно умирают 300-400 тысяч человек.

Установлено, что до 90 процентов людей начинают курить с молодости. Средний возраст начинающих курильщиков в России — 11 лет.



В седьмых-восьмых классах систематически курят 8-12 процентов учеников, в девятой-десятой — уже 21-24 процента. Молодые люди уверены, что бросить курить легко. Но далеко не всем удастся избавиться от никотиновой зависимости.



Пассивное курение не менее опасно — оно пагубно влияет на дыхательную систему, кроме того, табачный дым — сильнейший аллерген. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию.