

«Курение – это дымовая завеса над человечеством и дамклов меч над молодежью»  
О.Г. Слука

**Табак** – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

#### Истоки...

Европейцам долго не было известно курение табака. Впервые с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из листьев, свернутых в трубку, зажженные на конце. Такие трубки индейцы называли «сигаро».

#### Причины...

Курение – это не просто вредная привычка. Со временем у человека, который вовремя не остановился, развивается зависимость от никотина, содержащегося в табаке. Одной из основных причин начала курения, является **любопытство**. По данным опроса

учащихся старших классов, ПТУ и студентов младших курсов институтов, курить из любопытства начали до **25%**. Другая причина начала курения в молодом возрасте – **подражание взрослым**. В некурящих семьях курящими становятся не более 25 % детей, в курящих семьях, число курящих детей превышает **50%**. У многих, курение объясняется подражание курящим товарищам или героям кино.

В распространении этой вредной привычки имеет значение, своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В школах курящие, считают некурящих трусами, «маменькиными» сыночками не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими, достигается с помощью первой выкуренной сигареты. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к

сожалению, становится всё более сильным.

При отказе от курения возникает **синдром отмены**. Синдром отмены характеризуется тем, что нарушается способность концентрировать внимание, снижается познавательная способность, меняется настроение.



**Социальными последствиями являются:**

- преждевременная смерть;
- рождение ослабленного потомства;
- нарушение взаимоотношений между людьми;

- увеличение риска возникновения заболеваний внутренних органов.

### Психология привычки...

Привычка есть у каждого и избавиться от них очень трудно. Привычки формируются при постоянно повторяющемся удовлетворении тех или иных желаний. Каждая привычка имеет свои последствия. Некоторые удивляются, почему трагические последствия не помогают людям менять привычки. Причин много...

Во-первых, сиюминутное удовольствие для большинства людей гораздо важнее вероятных отдаленных последствий.

Вторая причина сводится к тому, что человек лишь иногда получает удовлетворение от своих действий. Поэтому он продолжает совершать их, надеясь всякий раз достичь удовольствия.

Третья причина в том, что человеку всегда свойственно из двух бед выбирать меньшую.

### Афоризмы...

«Не кури в постели: пепел, который придется потом подметать, может оказаться твоим собственным»

Джек Бернет

...

«Всякий человек нашего современного среднего воспитания признает неблаговоспитанным, негуманным для своего удовольствия нарушать спокойствие и удобство, а тем более здоровье других людей..., но из тысячи курящих ни один не постесняется напустить нездорового дыма там, где находятся некурящие женщины, дети, больные и старые люди»

Л.Н. Толстой

...

Самый лучший способ бросить курить – не начинать курить с детства

Владимир Борисов

...

Капля никотина убивает пять минут рабочего времени

Ратмир Тумановский

...

«Табак усыпляет горе, но и неизбежно ослабляет энергию»

О. Бальзак.

...

# ЖИЗНЬ

# БЕЗ

# ТАБАКА!

