

**16 ноября - Международный день  
отказа от курения**

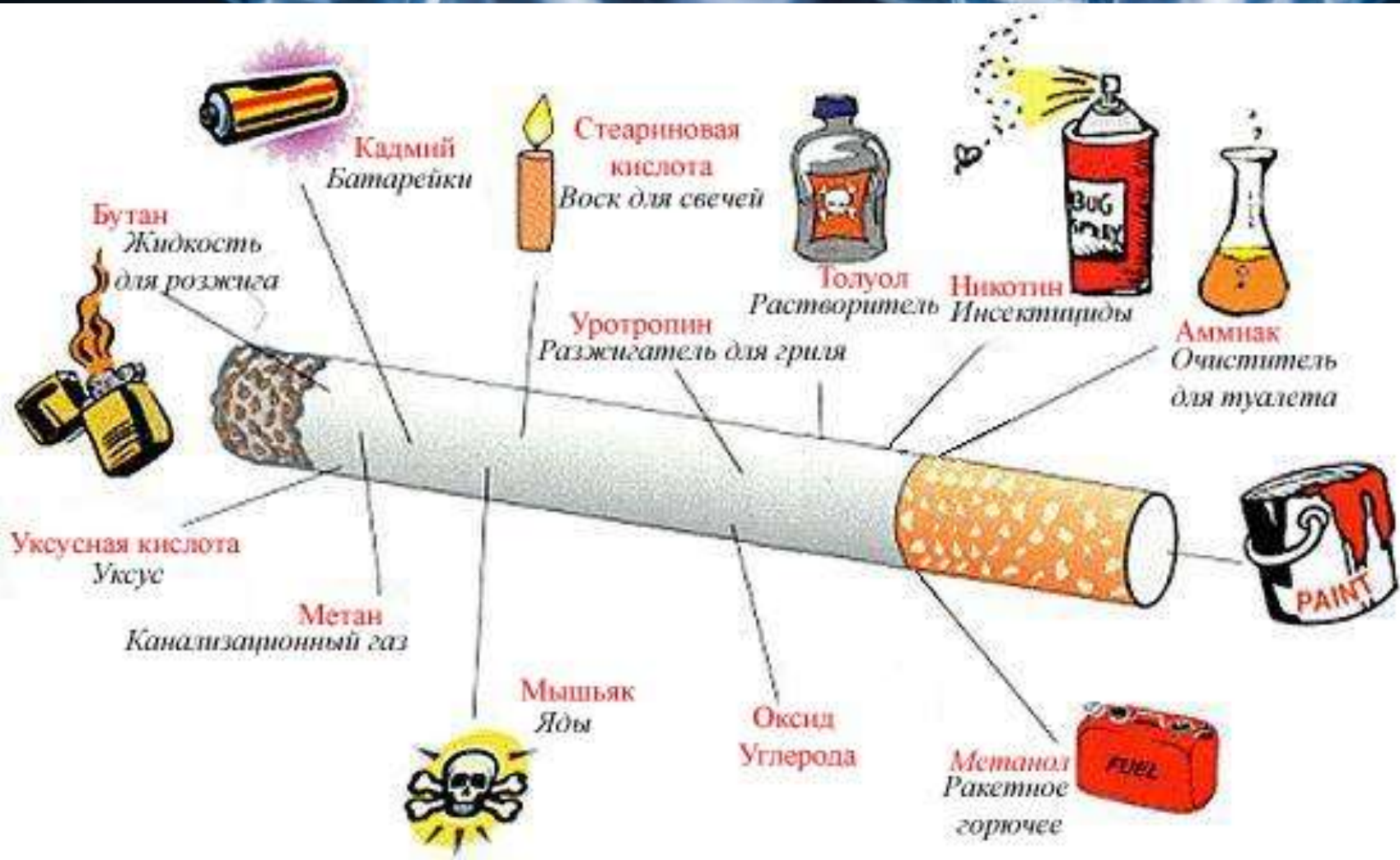
**ГУБИТЕЛЬНАЯ  
СИГАРЕТА**



# Прежде, чем курить - подумай!

- Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий.
- Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина 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 3-4 мг попадает в кровь).
- Курильщик не погибает потому, что эта доза никотина вводится постепенно, а не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд содержащийся в табаке.
- Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

# Состав сигареты



# Это надо знать!



- Курение поражает почти все органы.
- Сразу после первой затяжки табачный дым атакует губы, ротовую полость, горло, пищевод, желудок, дыхательные пути и легкие.
- Содержащие вредные вещества в табачном дыме попадают в мозг, почки, мочевой пузырь, матку и поджелудочную железу...
- Вообще во время курения образуется более 4000 химических соединений, более 40 из которых способствуют развитию рака.

# Курение уменьшает продолжительность жизни!

- 1 сигарета – на 20 минут
- 1 пачка – на 400 минут

За год

- $365 * 400 = 146000$  минут =  
243,3 часа = 101,4 дня = 3,4 месяца

За 10 лет

- $10 * 3,4 = 34$  месяца = 2,8 лет



Ученые выяснили, что курение электронных сигарет приводит к ускоренному старению сосудов.

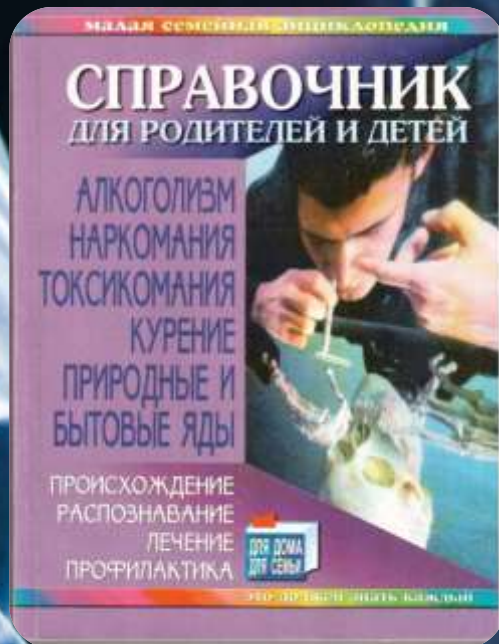


**Наше здоровье – в наших руках!**



# Литература из фонда библиотеки:

**Шпаков, А. О.** Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды [Текст]: справочник для родителей и детей / А.О. Шпаков. - СПб.: Зенит: Энергия, 2000. - 368 с. - (Малая семейная энциклопедия).



- Справочник по наркотическим и ядовитым веществам представляет собой уникальное издание, подробно и всесторонне освещающее острейшие проблемы, с которыми столкнулось наше общество на рубеже тысячелетий. В нем подробно рассмотрены такие явления, как наркомания и токсикомания, алкоголизм и курение. В России около 6 миллионов наркоманов и токсикоманов и еще вдвое больше алкоголиков. Проблема болезненной зависимости от наркотического дурмана и `зеленого змия` уже стала общегосударственной проблемой, грозит нашей национальной безопасности. К сожалению, родители очень мало знают о наркотиках и других вредных пристрастиях и слишком поздно начинают бить тревогу. Вооружившись знаниями, полученными после прочтения справочника, они вместе со своими детьми смогут достойно противостоять дьявольским порокам, подстерегающим их на каждом шагу. Значительная часть справочника посвящена проблемам безопасности жизни. Этот справочник можно использовать в качестве руководства для оказания экстренной помощи.





**Полиевский, С. А.** Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст]: учебник: для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению "Физическая культура" / С. А. Полиевский. - М.: Академия, 2014. - 272 с.

• Представлены современные оздоровительные и профилактические технологии для студентов-спортсменов. Описаны особенности гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом. Рассмотрена система гигиенического образования и приведены конкретные информационные и нормативно-методические материалы для физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи и других контингентов населения. Также в учебнике представлен материал о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека, их профилактика.

**Ястребов, Г. С.** Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст]: учебное пособие / Г. С. Ястребов; ред. Б. В. Карабухина. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 397 с.: ил.

• Рассмотрены принципы организации медицинской помощи в очаге происшествия и на его периферии, указаны основы индивидуальных средств защиты. Учебное пособие написано в соответствии с государственным образовательным стандартом для средних медицинских учебных заведений. В учебнике рассказывается о негативном воздействии на организм человека курение табака.





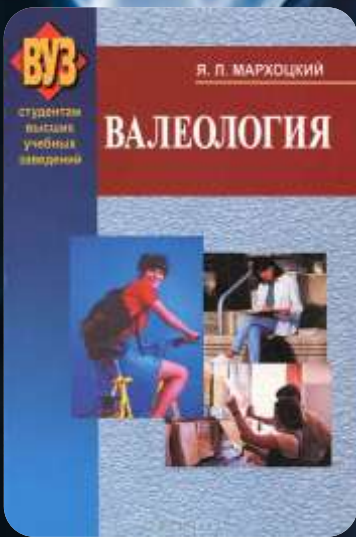
**Довженко, Владимир.** И проживете Тицианов век: исцеление от алкоголизма, табакокурения, наркомании [Текст]: научно-популярная литература / В. Довженко, А. Довженко. - Минск: ПОЛЫМЯ, 2002. - 240 с.: ил.

- *Рассказывается об исцеляющей силе эффективного, безмедикаментозного метода лечения алкоголизма, табакокурения, наркомании, автором которого является известный врач-психотерапевт, народный врач СССР, заслуженный врач Украины А.Р.Довженко. К сожалению, сегодня Александра Романовича нет среди нас, но действует его школа, борются за человека его ученики.*

**Чумаков, Б. Н.** Основы здорового образа жизни [Текст]: курс лекций / Б. Н. Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2009. - 416 с.

- *Издание включает тексты 17 лекций, в которых отражены многочисленные теоретические и практические вопросы, обозначены факторы, влияющие на состояние здоровья человека. В книге подробно анализируются данные по социальной медицине, физиологии, двигательной активности, психогигиене и экологии человека. Рассматриваются вопросы интимных отношений, культуры общения в быту, учебе и труде.*



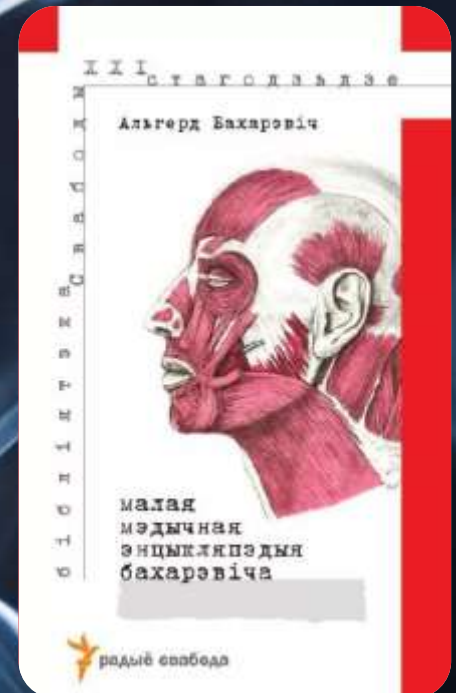


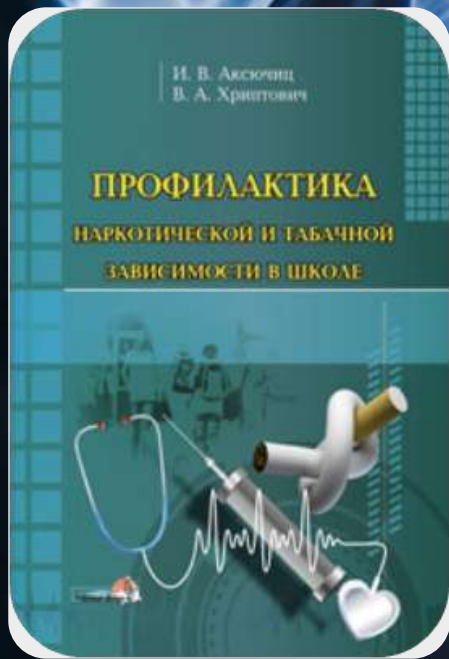
**Мархоцкий, Я. Л. Валеология** [Текст]: учебное пособие для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования: допущено Министерством образования Республики Беларусь / Я. Л. Мархоцкий. - 2-е изд. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 286 с.: ил.

• Учебное пособие посвящено проблеме здорового образа жизни: гигиене умственного и физического труда, гигиене питания, физической культуре и спорту, профилактике венерических болезней и ВИЧ-инфекции и т.д. Первое издание вышло в 2006 г. Для студентов вузов и аспирантов. Может быть полезно учащимся средних специальных учебных заведений, социальным педагогам, а также представит интерес для тех, кто интересуется проблемами здорового образа жизни.

**Бахарэвіч, А.** Малая медычная энцыклапедыя Бахарэвіча [Текст]: научное издание / А. Бахарэвіч; ред.: Я. Максімюк, С. Шупа. - [Б. м.]: Радыё Свабодная Эўропа, 2011. - 320 с.: ил.

• «Малая мэдычная энцыклапедыя Бахарэвіча» (ММЭБ) – антинаучные издание для широкого круга врачей-самоучек. Отличие ММЭБ от других энциклопедии такого рода в том, что она трактует важнейшие медико-биологические, клинические и медико-социальные проблемы с позиций человека, которому срочно нужна медицинская помощь и который эту помощь категорически отвергает.





**Профилактика наркотической и табачной зависимости в школе** [Текст]: пособие для педагогов - психологов, педагогов учреждений общего среднего образования: рекомендовано Научно-методическим учреждением "Национальный институт образования" Министерства образования Республики Беларусь / И. В. Аксюциц, В. А. Хриптович. - Мозырь: Белый ветер, 2015. - 215 с.

- *Пособие рассматривает вопросы, касающиеся основных понятий, причин и механизмов формирования зависимого поведения, а также профилактики наркотической и табачной зависимости детей и подростков. Содержит занятия, материал которых строится на основе развития здоровых поведенческих стратегий, тематические тренинги, методы диагностики зависимого поведения.*

**Миронов, Е. М. Прощайте, наркотики!** [Текст]: научно-популярная литература / Е.М. Миронов. - СПб.: Питер, 2001. - 192 с. - (Исцели себя сам).

- *«Самоизбавление от наркотической зависимости. Возможно ли это?»\_ порой спрашивают многие из вас. Естественно, существует множество запатентованных средств и методов избавления от наркозависимости. Но в основе любого метода заложено желание человека уйти от пагубной привычки. Иначе теряется смысл лечения, затраченные время силы и деньги. Автор смотрит в корень проблемы наркомании, поэтому приведенные в книге рекомендации по избавлению от наркотической зависимости имеют реальный шанс на успех в решении этой сложнейшей задачи.*



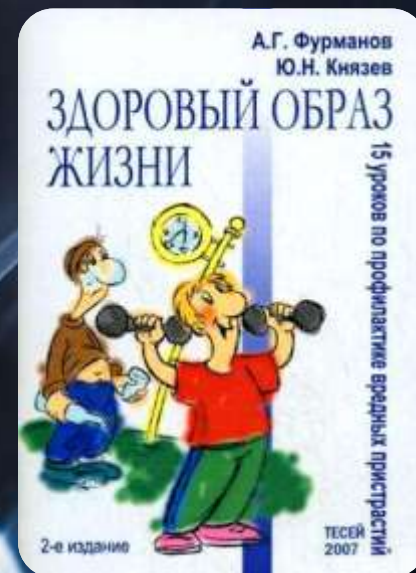


**Коробкина, З. В.** Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / З. В. Коробкина, В. А. Попов. - 2-е изд., испр. . - М.: Академия, 2004. - 192 с.

- *В книге дан всесторонний анализ причин потребления детьми и молодежью алкоголя, наркотиков, табака и других психоактивных веществ, проанализированы основные пути преодоления этого негативного социального явления. Наибольшее внимание уделено антинаркотическому просвещению детей и молодежи в образовательной среде и семье. Изложена сущность первичной, вторичной и третичной профилактик наркозависимости, обеспечивающих достижение положительного результата при использовании социальных, педагогических, медицинских и законодательных мер.*

**Фурманов, А. Г.** Здоровый образ жизни: 15 уроков по профилактике вредных пристрастий [Текст]: методическое пособие / А.Г. Фурманов, Ю.Н. Князев; Белорусская олимпийская академия. - Минск: Тесей, 2003. - 60 с.: ил.

- *В книге излагается материал, дающий представление о здоровом образе жизни и его компонентах, вредных пристрастиях и их последствиях; рассматриваются современные подходы к профилактике и лечению наркомании, соблюдению правовых норм. Представляет интерес для педагогов и родителей с целью формирования у учащихся и студентов мотивации соблюдения норм здорового образа жизни.*





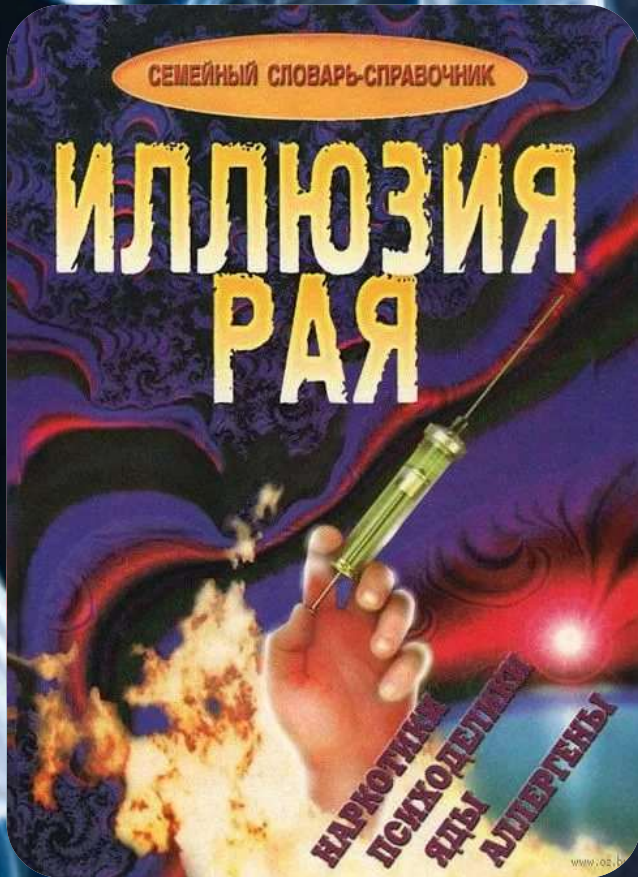
**Митяева, А. М.** Здоровый образ жизни [Текст]: учебное пособие / А. М. Митяева. - М.: Академия, 2008. - 144 с. - (Высшее профессиональное образование).

- *Основное внимание уделено комплексному рассмотрению используемых в образовательном пространстве здоровьесберегающих технологий, позволяющих эффективно решать одну из самых актуальных проблем образования – развитие и становление культуры здоровья обучающихся.*

**Молодежь в зоне риска:** социально-культурные основы профилактики пьянства и алкоголизма [Текст]: научное издание / Национальная академия наук Беларуси, Институт философии; ред. О. А. Павловская. - Минск: Беларуская навука, 2015. - 249 с.

- *В монографии представлено комплексное исследование формирования культуры личности как основания предупреждения и преодоления пьянства и алкоголизма в молодежной среде в контексте социально-экономического развития Республики Беларусь. Всесторонне исследован феномен пьянства как в условиях историко-культурного развития белорусского общества, так и на современном этапе, что позволило представить общую картину опасности и вреда этой формы девиантного поведения. Особое внимание уделяется развитию духовно-нравственных компонентов внутреннего мира человека, формированию здорового образа жизни и культуры досуга в качестве факторов предупреждения различных социальных девиаций.*

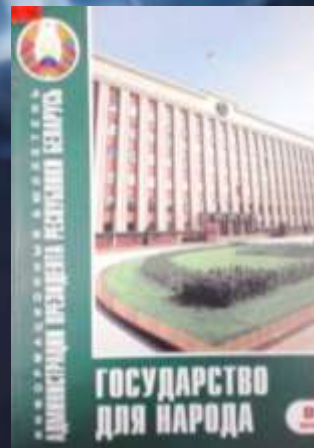




**Шпаков, А. О.** Иллюзия рая (Наркотики. Психоделики. Яды. Аллергены) [Текст]: семейный словарь-справочник / А. О. Шпаков. - СПб.: Татьяна: Зенит, 1999. - 368 с.: ил.

- *В книге подробно рассмотрены такие явления, как наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение, аллергия. Оказавшись лицом к лицу со страшным злом, которое ежегодно отбирает у нас миллионы совсем еще юных жизней, мы должны отчетливо представлять себе масштабы грозящей нам опасности и знать, как ее избежать. К сожалению, сейчас родители очень мало знают о наркотиках и других вредных пристрастиях и слишком поздно начинают бить тревогу. Вооружившись знаниями, полученными после прочтения книги, они и их дети смогут противостоять дьявольским порокам, подстерегающим их на каждом шагу. Значительная часть книги посвящена проблемам безопасности жизни. Эту книгу можно использовать в качестве руководства для оказания экстренной помощи при отравлении бытовыми ядами, наркотиками, лекарствами, ядовитыми растениями и грибами, при укусах змей и насекомых. Из нее вы почерпнете и много другой полезной информации — об удивительных свойствах чая и кофе, «коровьем бешенстве» и ботулизме, «лекарственной экологической катастрофе» и химическом оружии.*

# О вреде курения в журналах:







*Мы дышим  
одним воздухом!*

**СПАСИБО,  
ЧТО НЕ КУРИТЕ!**

Использованные ресурсы:

<http://news.vse42.ru/feed/show/id/27419448>

<https://yandex.by/images/search?text=губительная%20сигарета&stype=image&lr=21510&noreask=1&source=wiz>

г. Пинск, ул. Кирова, 24

Библиотека

Составитель: библиотекарь II  
категории В.С. Курильчик