

КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ - ВЫБИРАЙТЕ САМИ!



Добрый день, дорогие друзья! Вы – молодые, увлечённые и сообразительные, наполненные силой и энергией. У вас много желаний и планов на будущее. Каждый день вы узнаете жизнь, открываете для себя мир. Вы стремитесь все попробовать, все понять. Вы двигаетесь вперед, приближаете своё будущее. Вы мечтаете про успех, любовь и счастье, потому что вы – молодые. Уже сегодня вы держите в своих руках своё будущее. И только вы сами отвечаете за него. Уже от вас и от ваших сегодняшних решений зависит, какими вы будете.

Каждый год все больше и больше осведомленной молодежи выбирает здоровый образ жизни, направляя свои усилия на сохранения и укрепления своего здоровья. Так как здоровье является волшебным ключом который открывает двери к возможностям: стремится и достигать, мечтать и осуществлять, развивать себя, устанавливать ориентиры на будущее. А сейчас вы хотите наслаждаться жизнью, идти в ногу со временем, не отставать от моды, мода – это стиль, это способ жизни. Современная мода – одна – здоровье. Быть здоровым – красиво, модно, стильно и классно. По настоящему современный эталон красоты – это здоровый человек, который выбирает здоровый образ жизни.

История употребления табака началась в Европе в конце XV столетия после возвращения из Америки участников экспедиции Колумба (1496 г.). Семечки этого растения, которое индейцы называли «кохоба», привез испанский монах

Роман Пано. Сначала табак выращивали в Испании как декоративное растение. Впервые привычку курить табак описал де Овьедо: «У индейцев, которые живут на острове Гиспаньола, есть очень вредный обычай. Они вдыхают через нос дым, который образуется от сгорания травы. Обычай этот они называют «табако»...».

Сначала табак в Европе распространялся как лекарственное средство. Про него даже писали в учебниках по медицине (1625 г.): «... это зелье очищает небо и голову, уменьшает боль и утомление, успокаивает зубные страдания...». Негативное влияние табака было ещё мало известно. Посольская трава, как тогда называли табак, очень быстро стала известна Европе благодаря послу-дипломату Жако Нико (отсюда название основного действующего вещества табака – «никотин»). В 1559 году Нико привез табак французской королеве Марии Медичи, которая употребляла его как способ от мигрени.

Сначала табак нюхали, а потом курили. Несмотря на то, что табак считался «модной травой», в большинстве стран Европы, например, в Англии, а также в России, американскую траву восприняли негативно. В Англии уже в XVI—XVII столетиях, курить табак было запрещено.

И только через сто лет вред табака начали понимать и во Франции, потому что люди начали умирать. В 1680 году король Людовик XIII запретил продажу табака.

13 июня 1898 года. Эта дата вошла в историю, потому что именно в этот день в химической лаборатории Мария Складовская и Пьер Кюри при исследовании состава сигаретного дыма обнаружили радиоактивный элемент – полоний.

В 2000 году на конференции социологи по статистическим данным объявили, что 40% населения Земли являются курильщиками. Пришли к тому, что ежегодно курильщики загрязняют планету двумя миллионами пятьюстами тысячами тонн окурков, а в атмосферу попадает 720 тонн синильной кислоты, 385 тысяч тонн аммиака, 108 тысяч тонн никотина, 600 тысяч тонн дегтя, а также не меньше других составляющих частей сигаретного дыма.



**Ребята! Обязательно послушайте песню «О здоровом образе жизни»
(нажать на центр файла и открыть).**



9. Песня о здоровом образе жизни.avi



