

# Начни с себя — живи безопасно



Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила **31 мая** **Всемирным днем без табака** с целью добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла.

Но XXI век уже наступил, а проблема не исчезла, поэтому борьба с никотином продолжается!

# День без табака



- Каждый год 31-го мая ВОЗ отмечает Всемирный день без табака, в ходе которого акцентируются риски для здоровья, сопутствующие употреблению табака, и пропагандируются действенные меры политики по сокращению его потребления. Употребление табака является второй причиной смерти на глобальном уровне (после гипертензии) и в настоящее время от этого умирает **один** из **десяти** взрослых во всем мире.

# Результаты опросов российских общественных организаций

- Подростки в целом понимают отрицательные стороны курения. 61% подростков 12-17 лет согласились, что не курить – это «круто», и 70% признали курение дорогой привычкой и пустой тратой времени.
- Подавляющее большинство (84%) считают курение опасным занятием, 82% отметили, что от курильщиков плохо пахнет, 84% признали, что курение не делает людей более привлекательными. И все-таки зная все это, они пробуют курить.



# Последние опросы показали...

---

- Подростковое курение в России стремительно молодеет. Свою первую сигарету наши мальчики выкуривают еще до 10 лет, девочки – в 13-14 лет. К 15 годам каждый десятый курящий подросток страдает никотиновой зависимостью.
- Согласно опросам медиков и социологов к 12 годам сигареты попробовали 30% россиян, к 13 годам – 47%, к 14 -55% , к 15 -65%, к 16 - 78%, к 17- 80%.

# Результаты опросов

- Пагубная привычка все шире распространяется среди юных представительниц прекрасного пола. Если в России курят в среднем **60%** взрослых мужчин и **10%** взрослых женщин, то у подростков соотношение иное: около **30%** мальчиков старших классов и **20%** старшеклассниц курят регулярно.



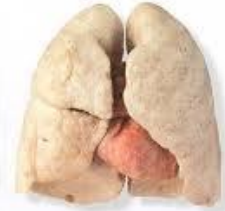


Как  
долго  
ты  
будешь  
жить?

www.sper.ru



Курить - это круто!



Да конечно!



- 
- По данным Всемирной организации здравоохранения в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков, или от СПИД.

**По данным Всемирной организации здравоохранения курение табака является ведущей причиной плохого здоровья и преждевременной смертности.**

**Курение** является одним из наиболее значимых факторов риска, приводящих к развитию таких заболеваний, как сердечнососудистые, респираторные, некоторые формы рака. С курением связаны до 90% всех случаев рака легких, 75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% случаев ишемической болезни сердца.





- По мнению ученых, за счет избавления от никотиновой зависимости, средняя продолжительность жизни землян возросла бы на 4 года.



3

# РЕНТГЕН КАБИНЕТ

Это что же получается, братцы? Я умру?

лёгкое  
здоровое

лёгкое  
курильщика



найди отличие?

кха  
кха

Возможно!

Ведь у курильщика могут развиваться такие заболевания, как: рак лёгких, ротовой полости, пищевода, гортани и другие виды рака, а так же инфаркт, инсульт, астма, бронхит, эмфизема, снижение функций иммунной системы и другие...



Да, к примеру, вот Кирилл с десяти годков курил, "Ротманс", "Кэмэл", "Данхил", "Кент"! ... В двадцать лет он — импотент.



1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,  
1 пачка сигарет – на 5 ч.,  
тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,  
кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,  
кто курит 20 лет – 5 лет,  
кто курит 40 лет – 10 лет.

## НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ  
0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ  
0,000001 гр – ЛЯГУШКУ  
0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА

Курящие ежегодно “выкуривают” в атмосферу:

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа



В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.

Многие считают курение привычкой. Курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости.

**Хочешь жить, бросай курить!**

# Вред пассивного курения.

---

- Вторичный дым (при пассивном курении), так же как и основной поток, который вдыхает курящий человек, содержит вещества, обладающие канцерогенными свойствами: бензол, 1,3-бутадиен, бензпирен, 4-(метилнитрозамино)-1-(3-пиридил) – 1-бутанон (NNK), N-нитрозонорникотин, мышьяк, формальдегид.
- 55, 3% подростков в возрасте 13 – 15 лет живут в домах, где в их присутствии курят (по данным исследования GYTS,2003).

# Вред пассивного курения.

---

- 72 % подростков в возрасте 13 – 15 лет подвергаются пассивному курению вне дома (по данным исследования GYTS, 2003).
- 39,6% взрослого населения подвергаются пассивному курению дома и 43,4% - на рабочих местах (по данным Э.Волковой с соавт., Челябинск, 2004).

# Вред пассивного курения.

---

- Распространенность пассивного курения дома среди женщин (47%) выше, чем среди мужчин (29,6%). На рабочих местах пассивному курению чаще подвергаются мужчины (62,9%), чем женщины (29,3%)(по данным Э. Волковой с соавт., Челябинск,2004).
- Около 80% населения Российской Федерации подвергаются ежедневному пассивному курению.

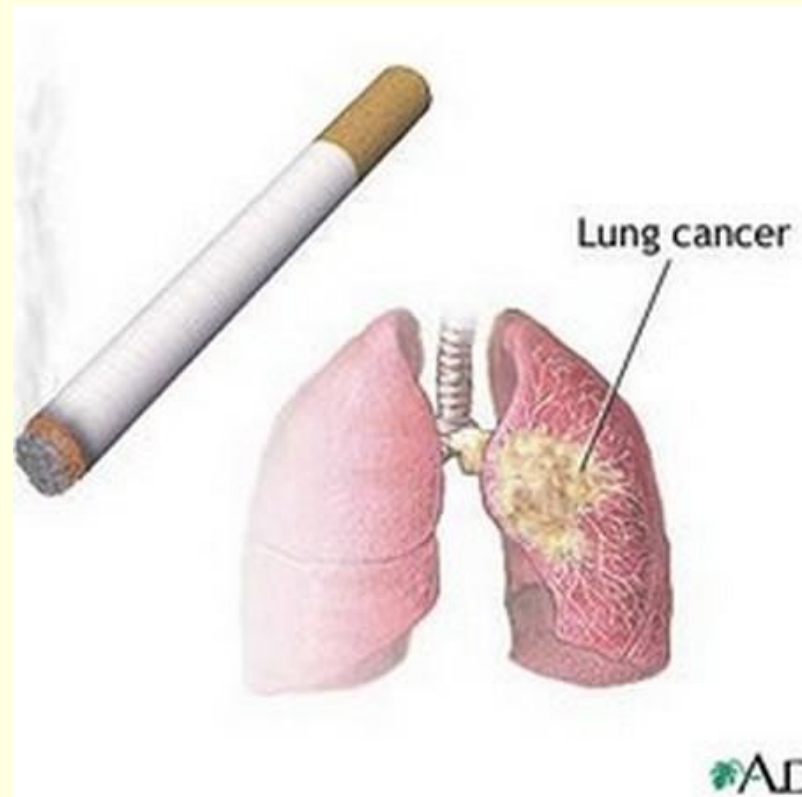
# ПРО КОЛЮ-КУРИЛЬЩИКА

---

- Старшекласник Сиплый Коля  
Курит дома, курит в школе,  
В магазине и в кино,  
Курит много и давно.  
Сиплым Колю дразнят в школе,  
Потому что голос Коли  
Не такой, как у ребят.  
Люди так не говорят.  
Колин голос изменился -  
Он как будто подавился.

# ПРО КОЛЮ-КУРИЛЬЩИКА

- У Коли – глупого ребенка  
Не в порядке селезенка,  
Бронхи, сердце и печенка.  
Ну, а легкие у Коли,  
Как посыпанные солью,  
Как обтянутые тинной,  
Будто серой паутиной.





# ПРО КОЛЮ-КУРИЛЬЩИКА

- Побраните его, что ли.  
Потому что этот Коля  
Своему здоровью враг.  
Угрожает Коле рак  
Или атеросклероз -  
Тоже не букет из роз:  
Станут хрупкими сосуды  
И замучают простуды,  
И совсем ослабнет зрение -  
Вот к чему ведет куренье.





***Чтобы долго жить на свете,  
Не тянитесь к сигарете!***



# РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

- ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.
- Назначьте день отказа от сигарет.
- Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
- Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
- Посоветуйтесь с врачом.
- Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).
- Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
- Пейте больше соков и воды.
- Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.
- Сколько бы вам ни было лет 13-30-60, сигарету не брать!
- Помогите другу, отцу, деду бросить курить и не дайте себе пойти на поводу компании, в которой курить престижно.

# Не курите, девчонки, не курите! Будущее вашим детям подарите!

Эти девицы недавно курили  
О долге и совести позабыли  
Они не хотят матерями быть  
Здоровых детей миру дарить  
Бросай курить!

Надоело так жить.

Хватит никотином организм губить

Вам, всем сидящим

Мой совет, ничего хорошего в курении нет

Если хотите здоровым быть

*Бросайте, бросайте, бросайте курить.*



**Народная мудрость давно гласит:**

**Курить - это значит здоровью вредить.**

---

- **Запомните:** В табачном дыме обнаружено 30 природных ядов, способных вызывать рак.
- **Запомните:** Раком легких, курящие болеют в 15 раз больше, чем некурящие.

Мама и папа,  
Бабушки и дедушки,  
Юноши и девушки,



И даже малыши!

Мы хотим Вам предложить  
Без куренья жизнь прожить.

Быть здоровым так легко:

Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,

Музыкой, литературой,

Жить, мечтать, творить, любить

И, конечно, не курить.

Словно трубы не дымите,

Мы Вас просим: **НЕ КУРИТЕ!!!**

