

***ЗДОРОВЬЕ- НЕ ВСЁ,  
НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ-  
НИЧТО.***

**СОКРАТ**

**Вредные привычки**» – это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны и даже вредны.

**Курение** является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части населения.



# О курении

Почему молодые люди начинают курить?



**Из любопытства**

**Потому что все мои друзья курят**

**Потому что мне нравится курить**

**Потому что я чувствую себя беспокойно**

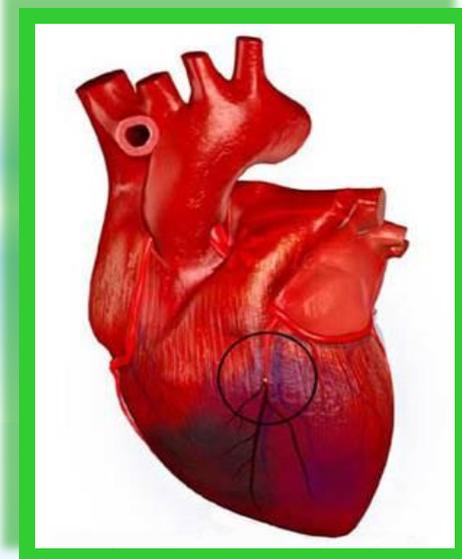
***\* В дыме табака содержится более 30  
ядовитых веществ:***

- *Никотин*
- *Углекислый газ*
- *Окись углерода 10-23 мг.*
- *Синильная кислота*
- *Аммиак 50-130 мг.*
- *Смолистые вещества*
- *Органические кислоты*
- *Фенол 60-100 мг.*
- *Ацетон 100-250 мкг.*
- *Радиоактивный полоний 0.03 -1.0 нК.*



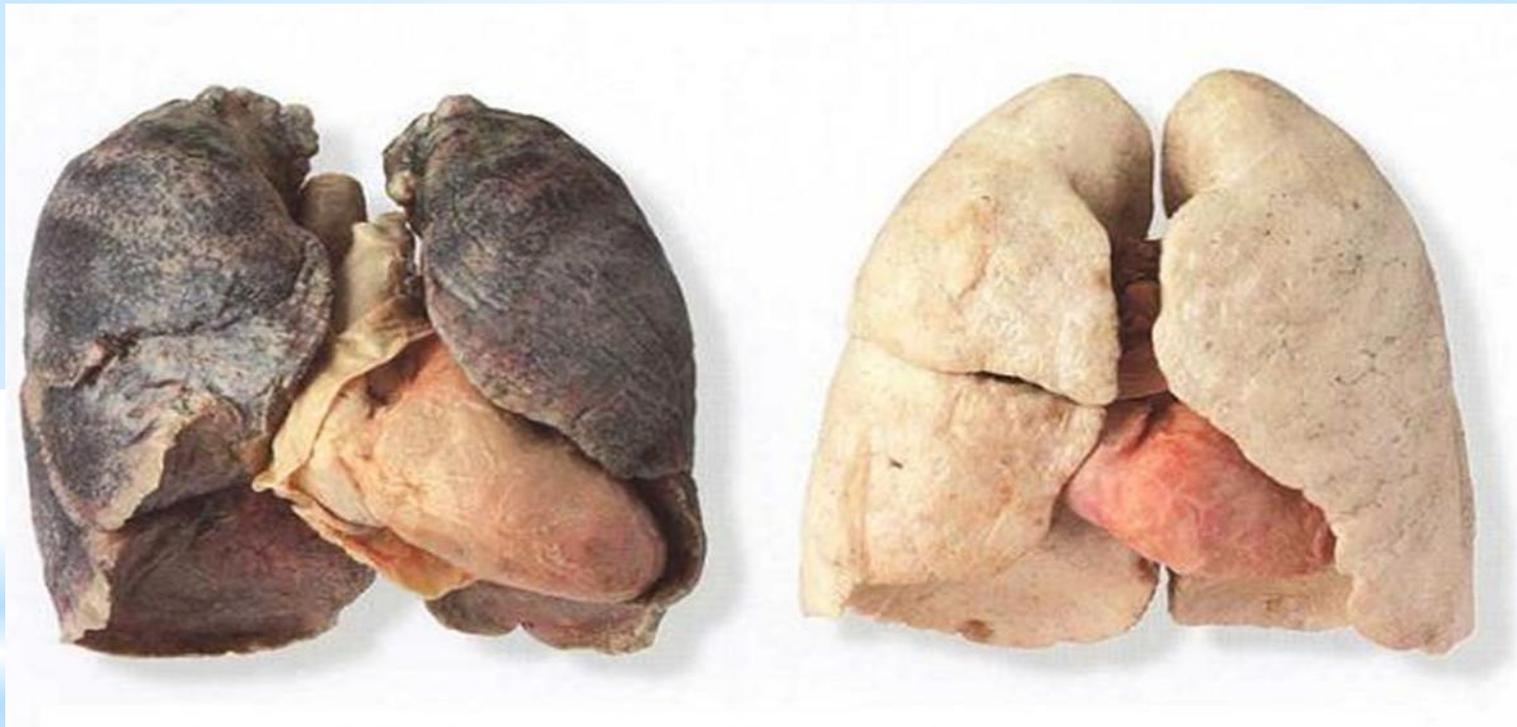
# \*Это надо знать!

- Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему (атеросклероз и инфаркт миокарда), желудочно-кишечный тракт.
- Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.
- Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей
- Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания.
- Курение увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (пассивное курение).



# О вреде курения

**Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:**



## **Статистические данные :**

- табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет
- по данным ВОЗ, каждый третий умирающий в мире – жертва алкоголя, а каждый пятый – жертва табака;
- в России курит половина мужчин и десятая часть женщин;
- токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля;
- при табакокурении: 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% поглощает сам курильщик, 50% - отравляют воздух в помещении;
- средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, а у курильщиков – 47 лет;
- из 100 больных туберкулезом: 95 – курильщики;
- если в семье курят оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получали бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год;
- жены курильщиков живут на 4 года меньше, чем жены некурящих мужчин;
- некурящему достаточно 1 час провести в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.

# Вы курите?

## Сказали «да»

■ Юноши

■ Девушки



7,1%

8,7%

7-й класс

31%

27,4%

9-й класс

35,1%

37,8%

11-й класс

## Сколько сигарет в день?

7,8%

Пачку и более

(в среднем)

51% До пяти  
сигарет

43%

Примерно  
полпачки



Указаны результаты опроса среди всех курящих старшеклассников.

# **\* Позитивные изменения при отказе от курения**

- **через 2 часа никотин начинает удаляться из организма;**
- **через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;**
- **через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;**
- **через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;**

# \* Техника отказа от курения

На любую просьбу, которая противоречит Вашим интересам и здравому смыслу, Вы отвечаете отказом.

## Фразы отказа от курения

“Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня”

“Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось”.

“Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями”

“Спасибо, нет. Это не в моем стиле”

“Спасибо, нет. Мне надо на тренировку”

# СКАЖИ НЕТ!

