

Хочешь жить - бросай курить!!!



Курение - медленное самоубийство! Не убивай себя сам!



Табак



Табак. В чем его вред?



- содержит **1200** вредных веществ
- **20-25** сигарет - смертельная доза для человека
- выкуривание от 1 до 9 сигарет в день сокращает жизнь (в среднем) на **4,6** года

Курильщики:

- в **10** раз чаще болеют раком легких
- в **12** раз чаще заболевают инфарктом миокарда
- в **10** раз чаще страдают язвой желудка



Никотин попадает в мозг через **7** секунд после первой затяжки, а в пальцах ног оказывается через **15-20** секунд.



кролик погибает от **1/4** капли никотина



собака погибает от **1/2** капли никотина

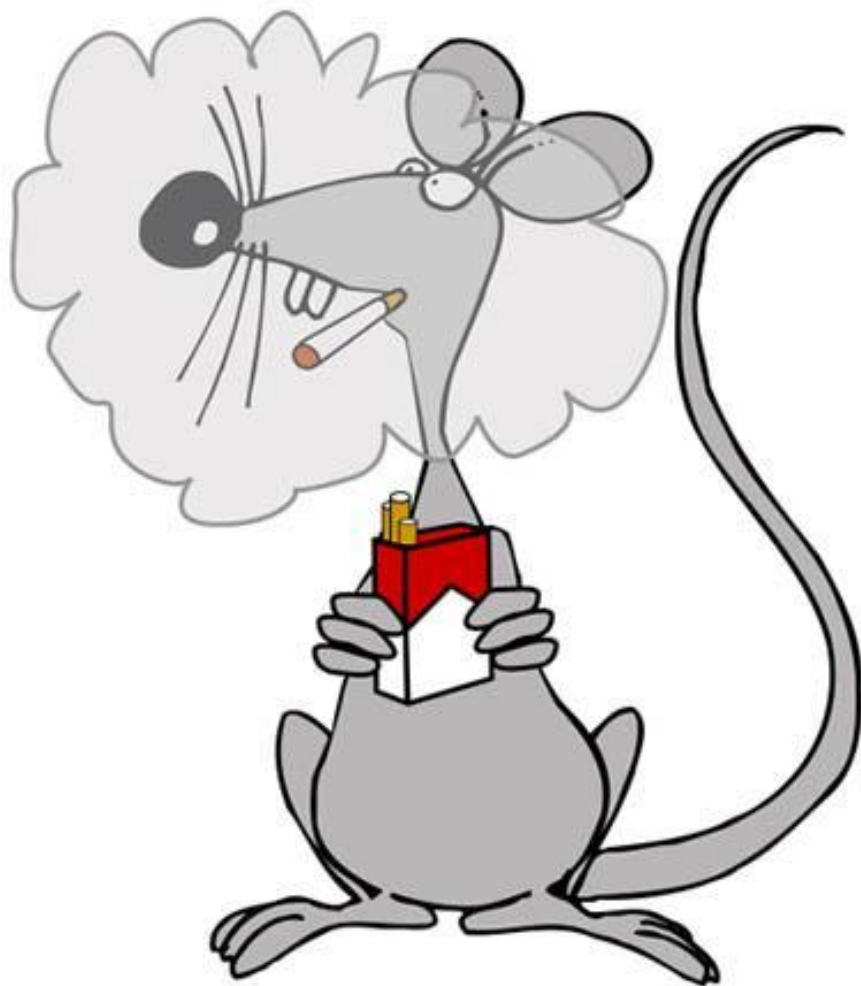


капля никотина убивает 3-х лошадей

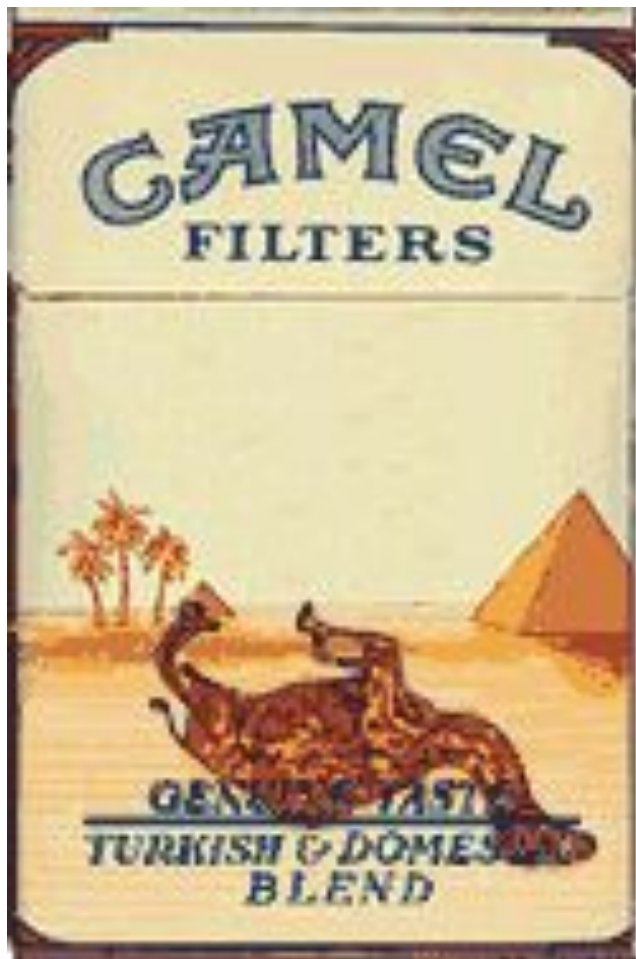




**Табачный дым содержит
около 4000 ядовитых
веществ**



Никотин – легкодоступный наркотик



Капля

никотина убивает верблюда

LOOK



Социологический опрос :



Вы курите?

Нет (921)



Да (1682)



Бросаю (685)

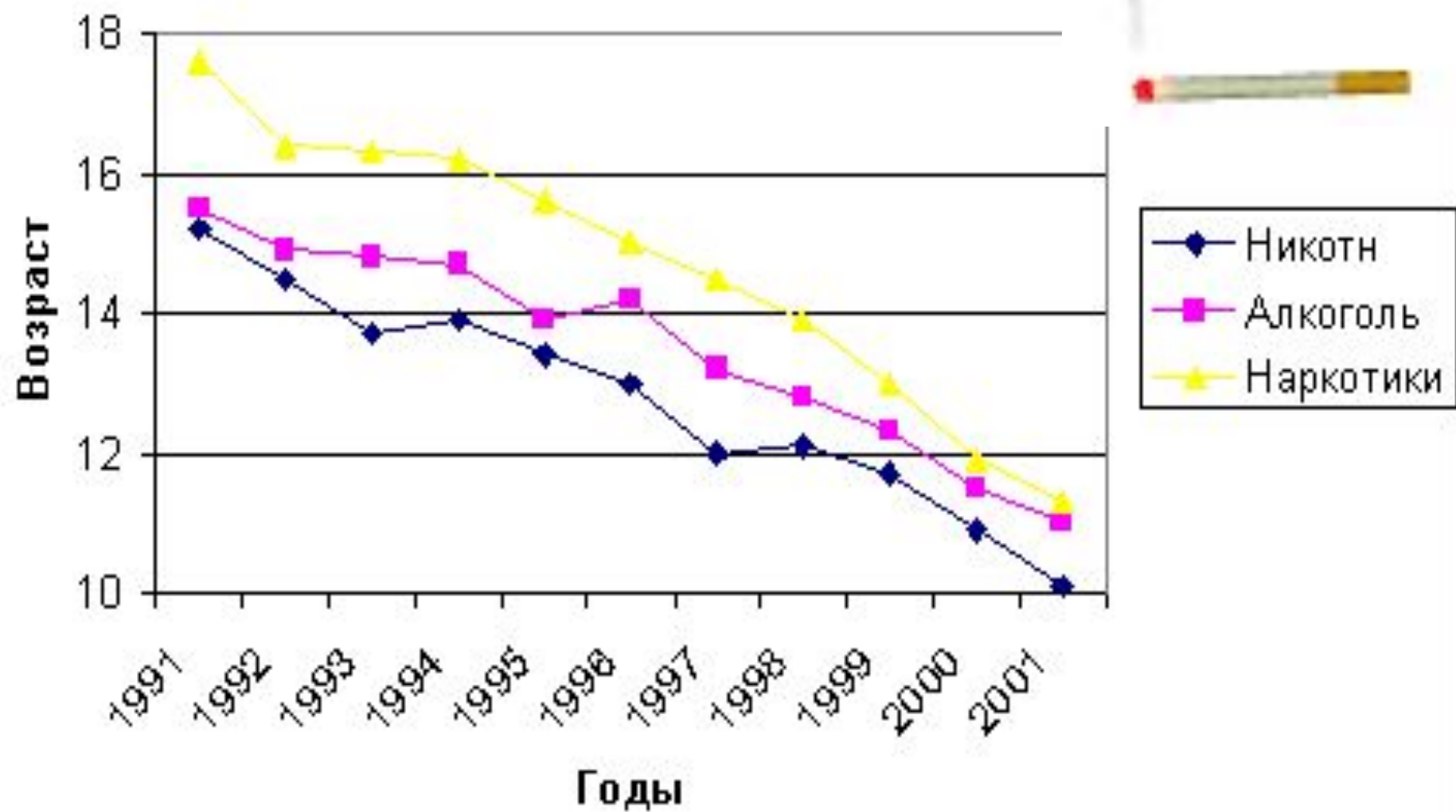


Курение и подросток:

польза или вред

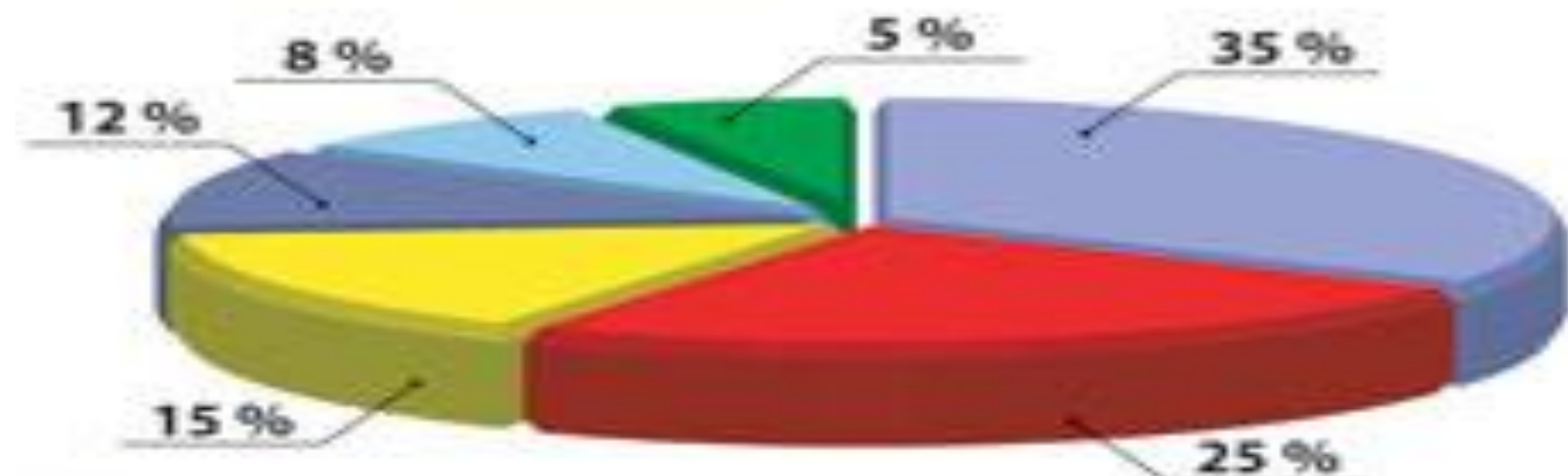


Средний возраст начала потребления психоактивных веществ



Что заставляет вас курить, пробовать наркотики, алкоголь?

(По результатам социологического исследования, проведенного среди детей подросткового возраста. На диаграмме показано соотношение ответов.)



- Чувствую себя взрослым
- От безделья
- Испытываю приятные ощущения
- Риск, а значит, интересно
- Из-за внутреннего протеста
- Так принято на вечеринках



Статистические данные:

- табакокурение снижает продолжительность жизни на 10-15 лет (ежедневно на 15 минут);
- по данным ВОЗ, 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;

- если в семье курят оба родителя, то дети вдыхают такое количество никотина, которое получали бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год;
- некурящему достаточно 1 час провести в накуренном помещении, чтобы в его организм попали все вредные вещества в количестве, которое содержится в одной выкуренной сигарете.



жизнь каждые **10 сек.** ещё **1 человек** в мире
умирает в результате потребления табака !

но табак убивает около **3 млн.чел!**

Если тенденции сохранятся, то через 30 лет
Эта цифра вырастет до **10 млн.** смертей в год !



ВЫВОДЫ:

Курение табака –

одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая к серьезным нарушениям здоровья

Чумой 20 века

стали называть курение многие врачи. Люди не задумываются о последствиях курения, считая эту привычку как выражение своей независимости и самостоятельности, не понимая, что они тем самым укорачивают свою жизнь и жизнь своих близких, а что самое страшное подвергают опасности жизнь и здоровье своих детей. Самое главное, найти в жизни правильные ориентиры и уметь сказать «нет».





Хочешь жить - бросай курить!!!



Курение - медленное самоубийство! Не убивай себя сам!