



- **"Курить в XXI веке не модно»**

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна».



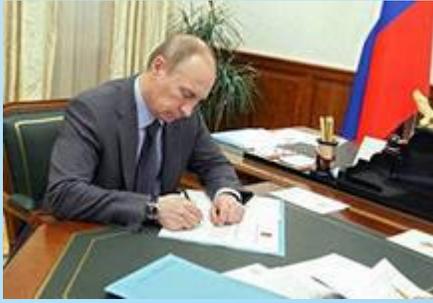
- **"Курить в XXI веке не модно»**

В 2001 году в России был принят Федеральный закон об ограничении курения табака.

- Вот некоторые статьи:
- **Статья 3.** Каждая упаковка должна содержать предупредительные надписи о вреде курения.
- **Статья 5.** Запрещается розничная продажа на территории и в помещениях образовательных учреждений, а также не менее 100 м от границ территории образовательного учреждения.
- **Статья 4.** Запрещение розничной продажи лицам, не достигшим 18 лет.
- **Статья 5.** Реклама табака и табачных изделий. Она в течение 5 лет исчезнет. А сейчас действует в соответствии с законодательством РФ о рекламе.
- **Статья 7.** О вреде курения.

Вот некоторые статьи из Рамочной конвенции ВОЗ.

- признавая, что распространение табачной эпидемии является глобальной проблемой, которые имеют серьёзные последствия для здоровья людей...
- проявляя глубокую обеспокоенность по поводу распространения курения... детьми и подростками во всём мире, особенно курения во всё более раннем возрасте.
- проявляя тревогу в связи с расширением масштабов курения... женщинами и девушками...
- проявляя серьёзное беспокойство по поводу увеличения во всём мире потребления и производства сигарет и других табачных изделий.
- признавая, что научные данные недвусмысленно подтверждают, что потребление табака и воздействие табачного дыма является причиной смерти, болезни и инвалидности, ...но существует разрыв во времени (т. е. смерть могут связать с другими причинами, но не с табаком).



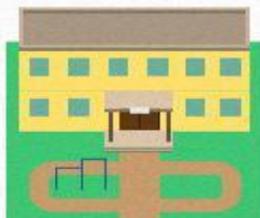
Антитабачный закон



- **21 октября 2013** антитабачный закон в России был подписан президентом Владимиром Путиным и одобрен Госдумой, а в действие вступил с 15 ноября. Законопроект вступает в действие поэтапно – с 15 ноября вступают в действие очередные поправки, вводящие санкции за курение, а с 1 июня 2014 года очередные новые поправки окончательно запретят курение в барах и ресторанах, поездах дальнего следования.

Список мест, где нельзя будет курить

С 1 июня 2013 года



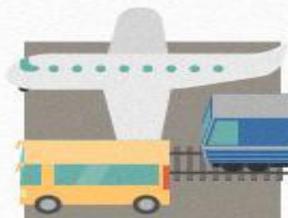
Образовательные и спортивные учреждения (школы, ВУЗы, детские сады, стадионы и т.д.)

Как в помещениях, так и на территориях



Медицинские и санаторно-курортные учреждения (больницы, поликлиники, санатории и т.д.)

Как в помещениях, так и на территориях



Самолеты и все виды общественного транспорта городского и пригородного сообщения



Ж/д и автовокзалы, аэропорты, морские и речные порты, станции метро – и открытые территории на расстоянии менее 15 метров от них



Лифты и помещения общего пользования многоквартирных домов



Государственные и социальные учреждения



Детские площадки



Пляжи

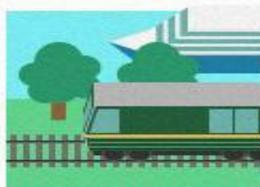


Автозаправки

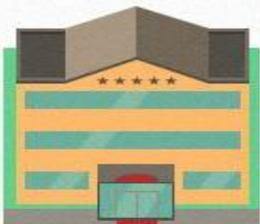


Рабочие места и зоны внутри помещений
*На предприятиях и в офисах останутся «курилки»**

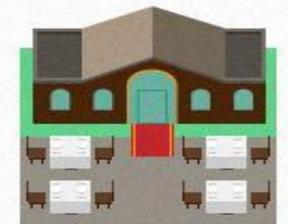
С 1 июня 2014 года



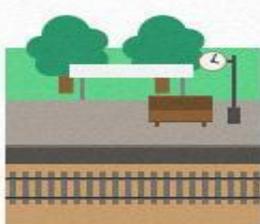
Поезда дальнего следования, суда дальнего плавания



Гостиницы



Кафе, рестораны, а также рынки и другие торговые объекты



Платформы пригородных электричек



Можно будет курить только на улице и у себя дома

*требования к изолированным курительным комнатам будут разработаны отдельно

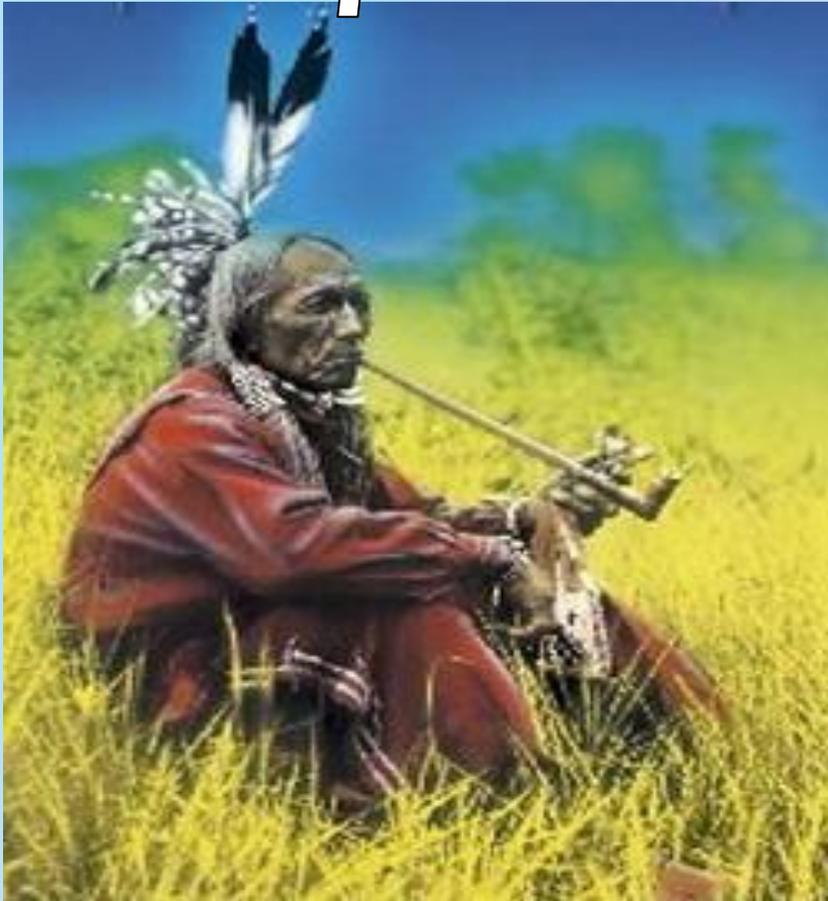
Редактор: Алена Кухарь
Дизайнер: Александр Минибаев

Список мест, где запрещается курить (согласно федеральному закону Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ):

- 1. На территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта.
- 2. На территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг.
- 3. На воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров.
- 4. В помещениях социальных служб.
- 5. В помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления.
- 6. На рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях.
- 7. В лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов.
- 8. На детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами.
- 9. На автозаправочных станциях.
- Кроме того с 1 июня 2014 года вводится запрет на курение:
- 1. В поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров.
- 2. В помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания.
- 3. В помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах.
- 4. На пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении.



На родине табака...





ШТРАФЫ ЗА ПРОДАЖУ СИГАРЕТ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ	
	ПРОСТОМУ ГРАЖДАНИНУ 3000-5000 РУБЛЕЙ
	ДОЛЖНОСТНОМУ ЛИЦУ 30 000-50 000 РУБЛЕЙ
	ОРГАНИЗАЦИИ 100 000-150 000 РУБЛЕЙ



Почему люди (особенно подростки) начинают курить?

- Варианты ответов:
- из любопытства
- за компанию
- это круто
- слабая воля
- нечем занять свой досуг
- непонимание опасности курения
- покурю и брошу
- влияние рекламы, кино, телевидения
- наличие карманных денег
- похудеть и проч.

От табакокурения в мире
ежегодно *умирает* около 6
МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК.

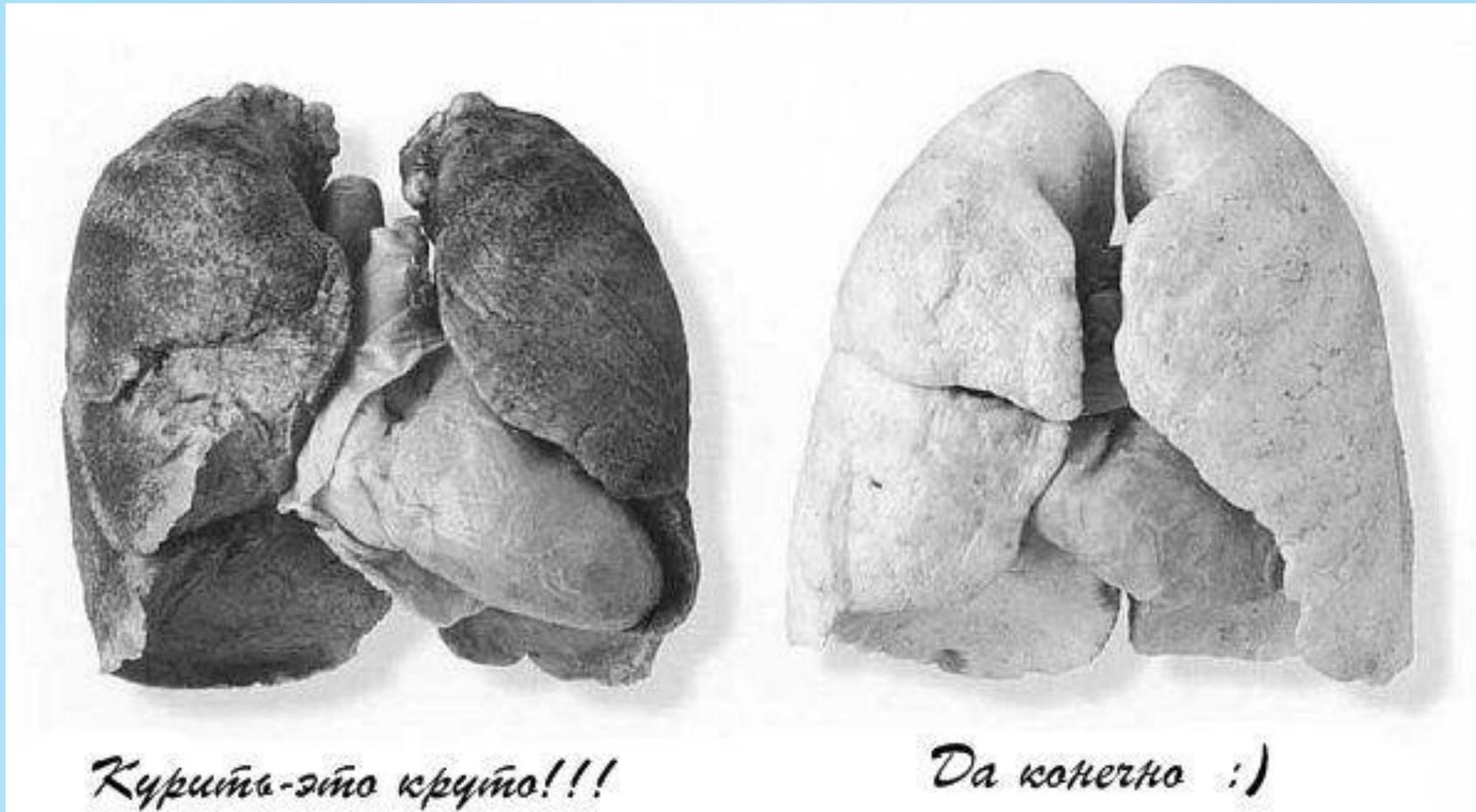


Рак лёгких и нижней губы





Табачный дым превращает легкие в пепел



Ежегодно в России от причин, связанных с курением, преждевременно *умирает* более **340** тысяч человек.





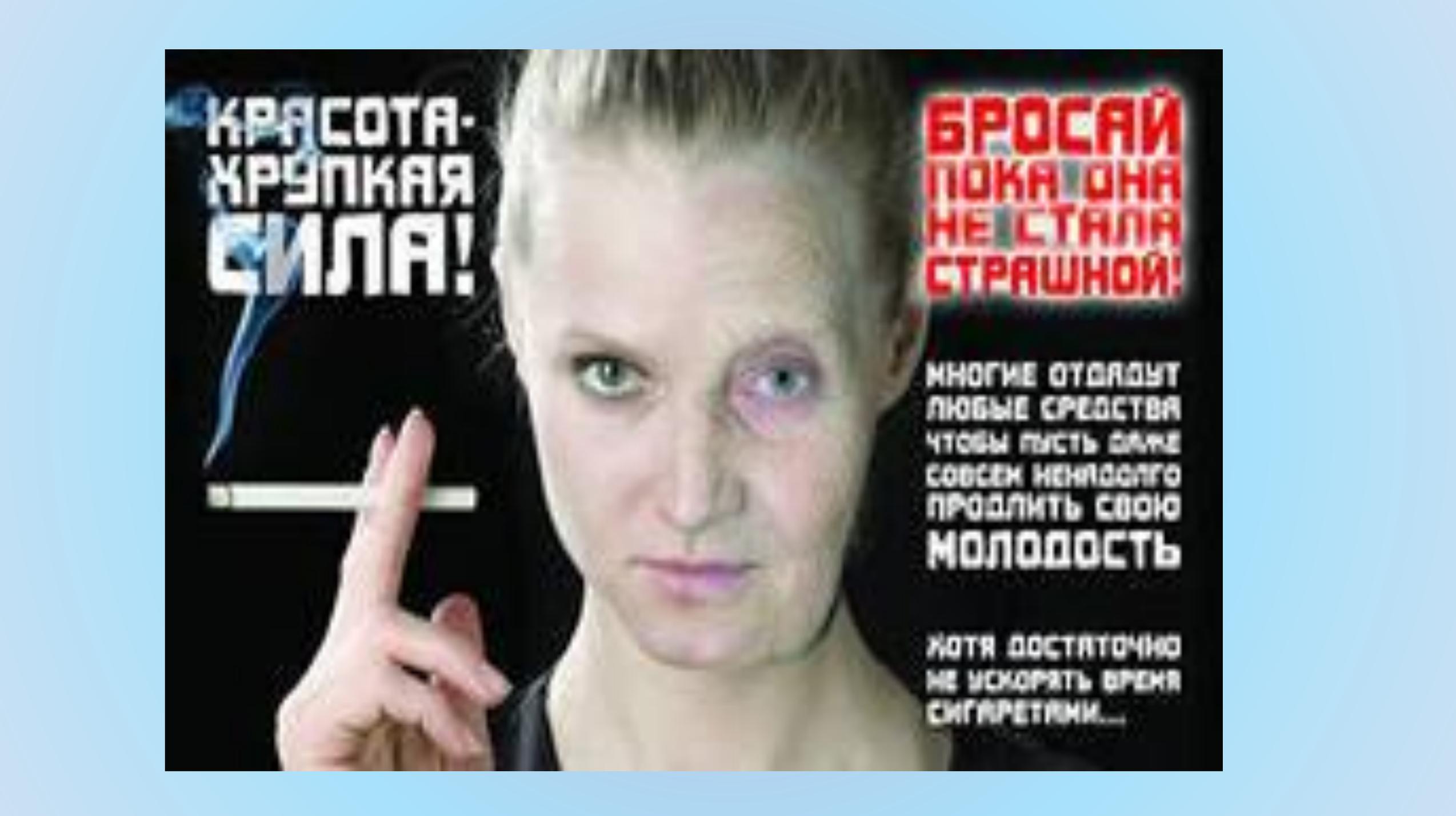
www.free my lungs.be

Passive smoking kills

free my lungs



**WARNING:
Cigarettes
cause
cancer.**



**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
БИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

МНОГие ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПЫТЬСЯ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕПОСЛЕДНО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ

ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...

В послании миру врачей говорится:

- мы должны объединиться, чтобы предотвратить эту эпидемию;
- мы требуем запрета заявлений о том, что есть безвредные сигареты (“лёгкие”);
- требуем защитить некурящих людей;
- требуем запрета рекламы табака

И если хотя бы один из вас:

- бросит курить,
- откажется от протянутой ему сигареты;
- объяснит другому курящему опасность курения (в том числе взрослым, родителям)

• НАШ С ВАМИ РАЗГОВОР НЕ НАПРАСЕН.

задача

- Пачка сигарет стоит 20 рублей. Человек выкуривает в среднем 1 пачку сигарет в день. Сколько рублей он потратит на сигареты за неделю? За месяц? За год? Что можно купить на эти деньги?

Решение задачи:

- За неделю- $20 \times 7 = 140$ рублей
- За месяц- $20 \times 30 = 600$ рублей
- За год- $12 \times 600 = 7\ 200$ рублей

ТЕСТ «Почему вы курите»

Перед вами варианты ответов. Вы должны выбрать три ответа, которые считаете самыми главными. На выполнение 3 минуты

- А. Чтобы поддерживать себя в форме.
- Б. Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.
- В. Я испытываю удовольствие от того, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.
- Г. Я закуриваю, если почему-то расстроен.
- Д. Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.
- Е. Я курю автоматически, не задумываюсь о причинах.
- Ж. Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.
- З. Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.
- И. Мне просто приятен запах табака.
- К. Я закуриваю, когда волнуюсь.
- Л. Когда я курю, то мне как будто чего-то не хватает.
- М. У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуриваю новую.
- Н. Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.
- О. Смотреть на дым от сигареты мне доставляет удовольствие.



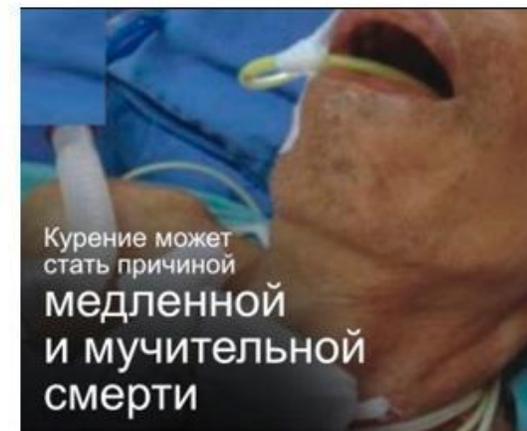
Пассивное курение



Последствия курения



Снижение работоспособности
Подавления умственных способностей
Преждевременное старение
Сердечная недостаточность
Хронический бронхит
Рак легких
Рак гортани
Рак почек
Импотенция
Язва желудка
Бесплодие
Внезапная смерть



Пословицы

- Курильщик – сам себе могильщик.
- Табак и верзилу сведет в могилу.
- Табак – забава для дураков.
- Курить – здоровью вредить.
- Когда появляется табак, удаляется мудрость.
- Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.

Психологи дают такие советы:

- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причину отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, и на все уговоры отвечать «НЕТ», «НЕ БУДУ».
- НЕ обращать внимания на предложения закурить.
- Постараться объединиться с кем-то кто тоже не курит.
- Постараться избегать курящих компаний.

Мои аргументы против курения

- Курение разрушает организм.
- Курение приводит к неизлечимым болезням.
- Курение снижает физическую активность.
- Курение портит цвет кожи.
- Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.



ЧТО ВЫИГРЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК, ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ?

- вам не придется мучиться, что негде купить сигареты;
- вы не будете испытывать неудобства, и раздражаться в общественных местах, где не разрешается курить;
- через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания;
- после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность;
- за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится реже, уже можно задерживать дыхание на долгое время, а значит, человек в хорошей форме;
- можно сосчитать, сколько денег уже сэкономлено, и сделать на сэкономленные деньги себе подарок.

КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



Для меня самое ценное

- **Здоровье**
- **независимость отношений**
- **переживания и ощущения**
- **ценность личных жизненных достижений**
- **материальные ценности**



Не курите!

Не убивайте своё будущее и будущее России!



Удачи вам и здоровья!

