

Курение или
здоровье –
выбор за вами

Историческая справка



Декоративный табак.



МИФЫ О КУРЕНИИ



- Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?
 1. *Кругом полно дымящих толстяков.*
 2. *Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.*

Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.

МИФЫ О КУРЕНИИ.

- Курение успокаивает нервы?



1. Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.
2. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

МИФЫ О КУРЕНИИ.



- На морозе сигарета согревает?

1. Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление).

Стоит ли так "греться" чтобы получить взамен как минимум гипертонию?



**Smoke contains benzene,
nitrosamines, formaldehyde
and hydrogen cyanide**







задача

- Смертельная доза никотина для человека = 1 мг на 1 кг массы тела.
- В одной сигарете от 3 – 15 мг никотина
- Найти : выкуривание скольких сигарет одновременно, составляет смертельную дозу?

Пример:

- Вес = 50 кг
- Для расчета возьмем среднее содержание никотина 6 мг.
- $50 : 6$, **смертельная доза** составит примерно **8** одновременно выкуренных **сигарет**.

ПОЧЕМУ ПОДРОСКИ КУРЯТ?



Памятка

- 1 «перевести стрелки»
- 2 «продинамить»
- 3 «задавить интеллектом»
- 4 показать твердость характера
- 5 испугать
- 6 отказаться, вообще не говорить на эту тему.

Антиреклама

New
crush-proof box.



MERIT
A world of flavor in a low tar.

© Philip Morris Inc. 1984

Warning: The Surgeon General Has Determined
That Cigarette Smoking is Dangerous to Your Health.

8 mg "tar," 0.6 mg nicotine av. per cigarette, by FTC method.



НЕ ПРИСЛУЖИВАТЬСЯ



Тактика «малых шагов».

- Не затягивайтесь;
- Выкуривайте сигарету не более чем на две трети;
- Выбирайте сигареты с низким содержанием никотина;
- Меньше держите сигарету во рту;
- Курите меньше (уменьшите количество выкуриваемых сигарет, не курите натошак, не курите на ходу)!

- Решение самого курящего избавиться от вредной привычки!
- Бросить курить можно в любое время, стоит только захотеть!
- Более 70% курящих обладают достаточной силой воли, чтобы прекратить курение, не прибегая к помощи врачей!!!

ВЫВОДЫ:

- **Болезни, возникающей только от курения не существует.**
- **НО...** продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)
- **Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.**

«Курение - медленное самоубийство».

Скажи себе : «Нет!»

Прекращать дурные привычки надо сразу.

Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

От причин, связанных с употреблением табака,
умирает каждый пятый.

Ежегодно мы **теряем 500 тысяч человек!** (по данным Всемирной организации здравоохранения).



Закури в сигарету - подумай...

