

**ТАБАК или
ЗДОРОВЬЕ?**

Яды сигаретного дыма (более 1200)

- Тoluол, фенол
- Угарный газ
- Метан, аммиак
- Никотин
- Бензапирен
- Ацетон, свинец
- Формальдегид
- Пропиленгликоль
- Кадмий, мышьяк



Сладкий дым – горький пепел

- Каждые 15 минут от последствий курения табака погибает 1 человек
- Каждая сигарета сокращает жизнь на 5 минут
- Курильщик теряет около 14 лет своей жизни



95% курильщиков
говорят, что не хотели
бы, чтобы их дети
курили

**большинство
курильщиков хотели
бы бросить курить**



Почему люди курят?

- Табак содержит наркотическое вещество – **НИКОТИН**. Через месяц курильщик уже «на крючке» – формируется зависимость.
- Никотиновая зависимость способствует возникновению у курильщика желания курить еще больше.
- Как только нервная система адаптируется к уровню никотина, курильщикам требуется увеличение количества сигарет, выкуриваемых ими в день.



**ЛЮДИ КУРЯТ НЕ
ПОТОМУ, ЧТО ХОТЯТ
КУРИТЬ, А ПОТОМУ,
ЧТО НЕ МОГУТ
ПЕРЕСТАТЬ**

Рассел



НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- болезненность,
- депрессия,
- неудовлетворенность,
- злоба, нетерпение,
- тревога, беспокойство,
- раздражимость,
- нарушение сна,
- ночные кошмары,
- слабая концентрация внимания,
- рассеянность,
- вспыльчивость,
- головная боль, усталость,
- повышенный аппетит.

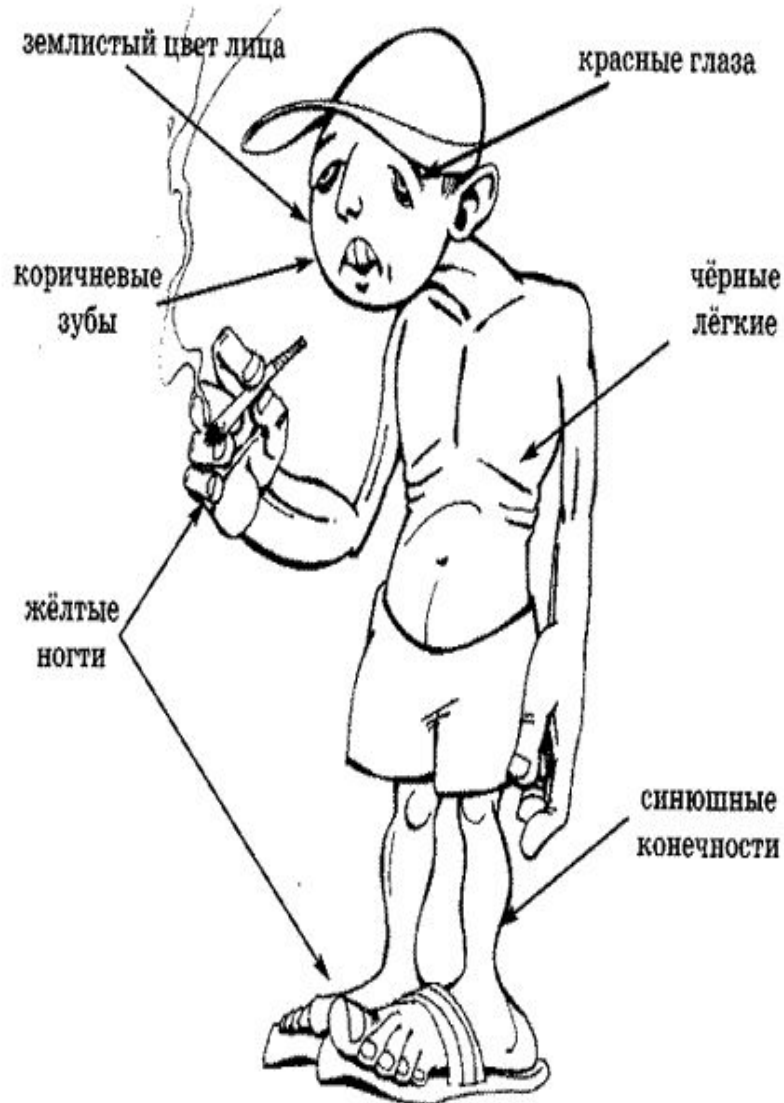


Вред, который наносит курение здоровью

У курящих в 20 раз чаще встречается рак, воспаление лёгких, бронхит и астма, инфаркт миокарда, гангрена нижних конечностей, инсульт, разрыв аорты, язва желудка, бесплодие, выкидыши, импотенция, катаракта и слепота



"Раскрась курильщика"



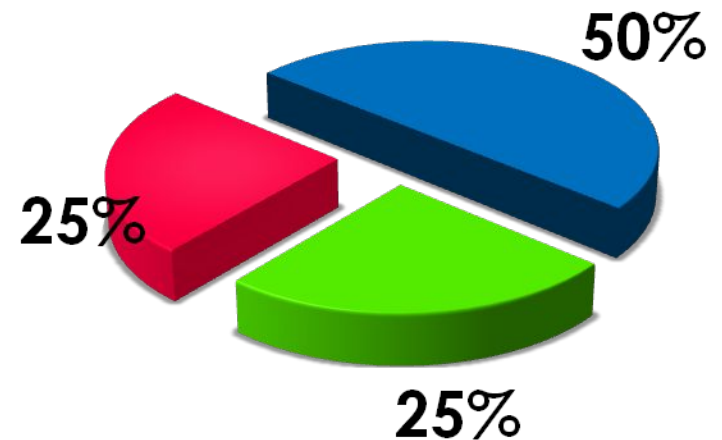
- **Зависимость развивается в течение 1 месяца от начала курения**

- **ВНИМАНИЕ!**
«Легких» сигарет не существует!

Пассивное курение

- 1 час в накуреном помещении равен 4 сигаретам
- люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, на 60 % чаще болеют раком

Яды сигаретного дыма



■ сгорают

■ поглощает курящий

■ отравляют воздух

Курение сотрудников - дорогое удовольствие



**Компании предпочитают нанимать
некурящих сотрудников
В ВУЗах Европы за курение исключают**

Бонусы для некурящих за рубежом

- В Японии служащий, не курящий полгода, получает 190 долл. премиальных.
- В Малайзии тем, кто поборол пагубную привычку, кредиты выдаются на льготных условиях.
- В Голландии всем гражданам от 12 до 16 лет, которые с помощью тестов доказывают, что они не курят, ежемесячно выплачивают 200 долл.
- В Германии некурящий гражданин платит за медстраховку на 40% меньше, поскольку для медицины он обходится дешевле.

5 причин бросить курить

- Бывшие курильщики живут дольше, чем те, кто все еще продолжает курить.
- Прекращение курения сокращает риск развития рака легких, болезней сердца, инсультов, хронических заболеваний легких.
- Женщины, которые бросили курить имеют такие же шансы родить здорового ребенка, как и некурящие женщины.
- Экономия финансовых средств.
- Настроение и самочувствие не будут больше зависеть от того покурил или нет
- **БРОСЬ КУРИТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ!**

Информация для тех, кто решил бросить курить:

- **Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.**
- **Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.**
- **Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.**
- **Через 72 часа дыхание становится ровным.**
- **Через 6 недель улучшается кровообращение.**
- **Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.**
- **Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков.**



Попробовал разок ты закурить.

Вошло в привычку, а назад дороги нет!

А скоро станет невозможно с этим жить.

Курение наносит тяжкий вред!

Своим здоровьем каждый дорожит.

Кому проблемы лишние нужны?

Ведь надо жить, любить, творить.

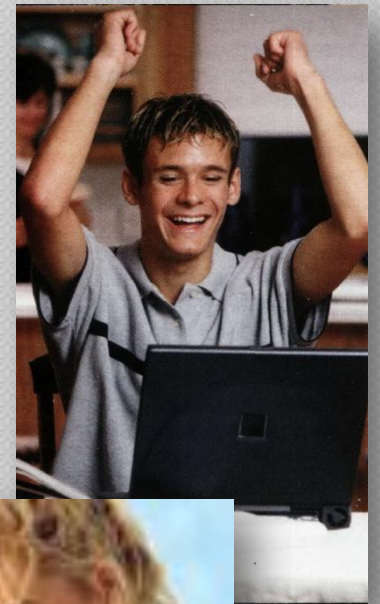
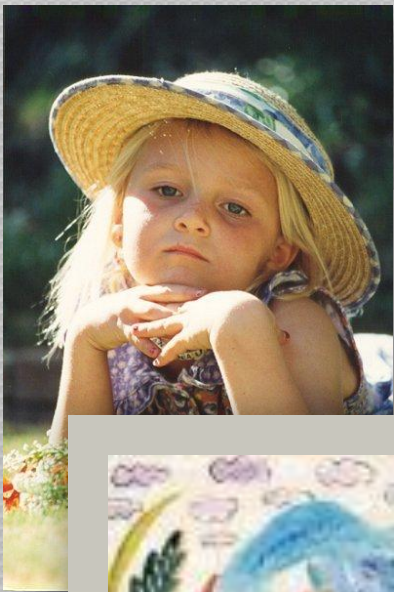
Зачем тебе курение, скажи?

Ты думаешь, что бросить так легко?

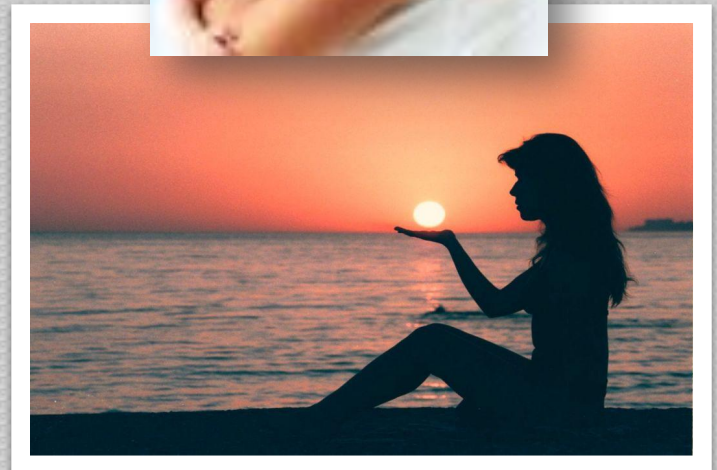
Ты заблуждаешься и очень глубоко!

Здоровье никогда ты не вернешь..

Подумай, для чего же ты живешь?



**А У ТЕБЯ
ЕСТЬ
МЕЧТА?**



ЗДОРОВЬЕ

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

20%

ЭКОЛОГИЯ

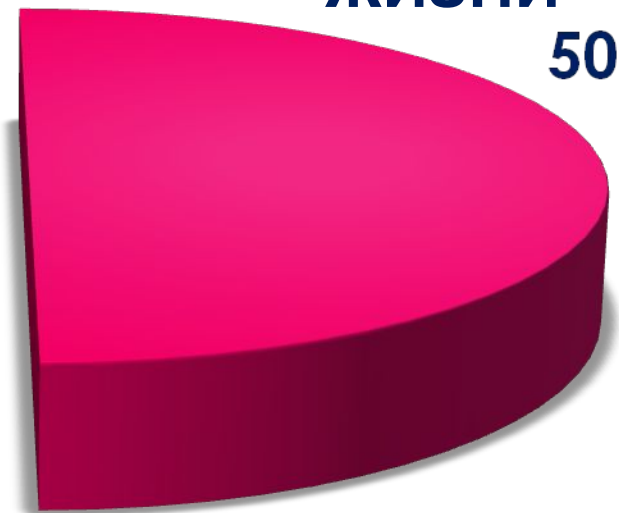
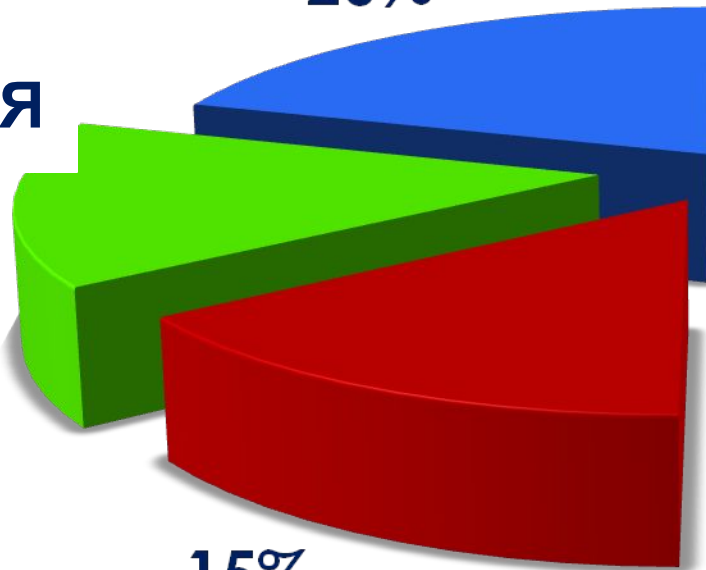
15%

15%

МЕДИЦИНСКАЯ
ПОМОЩЬ

ОБРАЗ
ЖИЗНИ

50%





**ВСЕ
ЗАВИСИТ
ТОЛЬКО
ОТ ТЕБЯ!**

