

“?”



... курить или
не курить?
— вот в чем вопрос.

ФАКТЫ

**В наше
время**

**Каждые 10 сек
умирает человек
вследствие курения**

Приблизительно

**С 1950 года по наше
время умерло 62 млн.
людей вследствие
курения**

**Каждые 10 сек
умирает человек
вследствие курения
менно
1. человек**

**Курение является
причиной 10% смертей
во всём мире**

**Каждые 10 сек на планете
куривается 300 000
сигарет**



Табачный дым содержит более
3400 составных частей и
химических соединений!

При этом, около
150 из них
являются в
разной степени
токсичными для
человека!

Состав табака

Никотин

- **Наркотик**
- **Смертельная доза 80-120 мг.**
- **В пачке - 100 мг**
- **5 сигарет убивает кролика**
- **За год. человек выкуривает 30 г. никотина**

Смола

- **За год через легкие проходит 800 г. смолы**
- **Смола вызывает воспаление лёгких и рак**

Оксид углерода

- **Мешает крови усваивать кислород**
- **Разрушает стенки артерий**

ЧТО НАХОДИТСЯ В СИГАРЕТЕ?

Химические вещества (в мкг)

Монооксид углерода 5606

Смола 3128

Никотин 678

Ацетальдегид 207

Оксид азота 190

Изопрен 151

Резорцинол 123



ЧТО НАХОДИТСЯ В СИГАРЕТЕ?

Химические вещества (в мкг)

Фенол 44

Акролеин 40

Бензол 36

Пиридин 33

1,3-бутадиен 25

Гидраквион 24



ЧТО НАХОДИТСЯ В СИГАРЕТЕ?

Химические вещества (в мкг)

Метил этил кетон 23

Катехол 22

Бензопирен 18

Пропиональдегид 17

Резолы 15

Цианид водорода 14

Стирол 13

Бутиральдегид 12



ЧТО НАХОДИТСЯ В СИГАРЕТЕ?

Химические вещества (в мкг)

Хром 7,1

Свинец 6,0

2-аминонафталин 5,2

Никель 4,2

3-аминобифенил 2,4

4-аминобифенил 1,4

Квинолин 1,3



www.no-smoking.ru

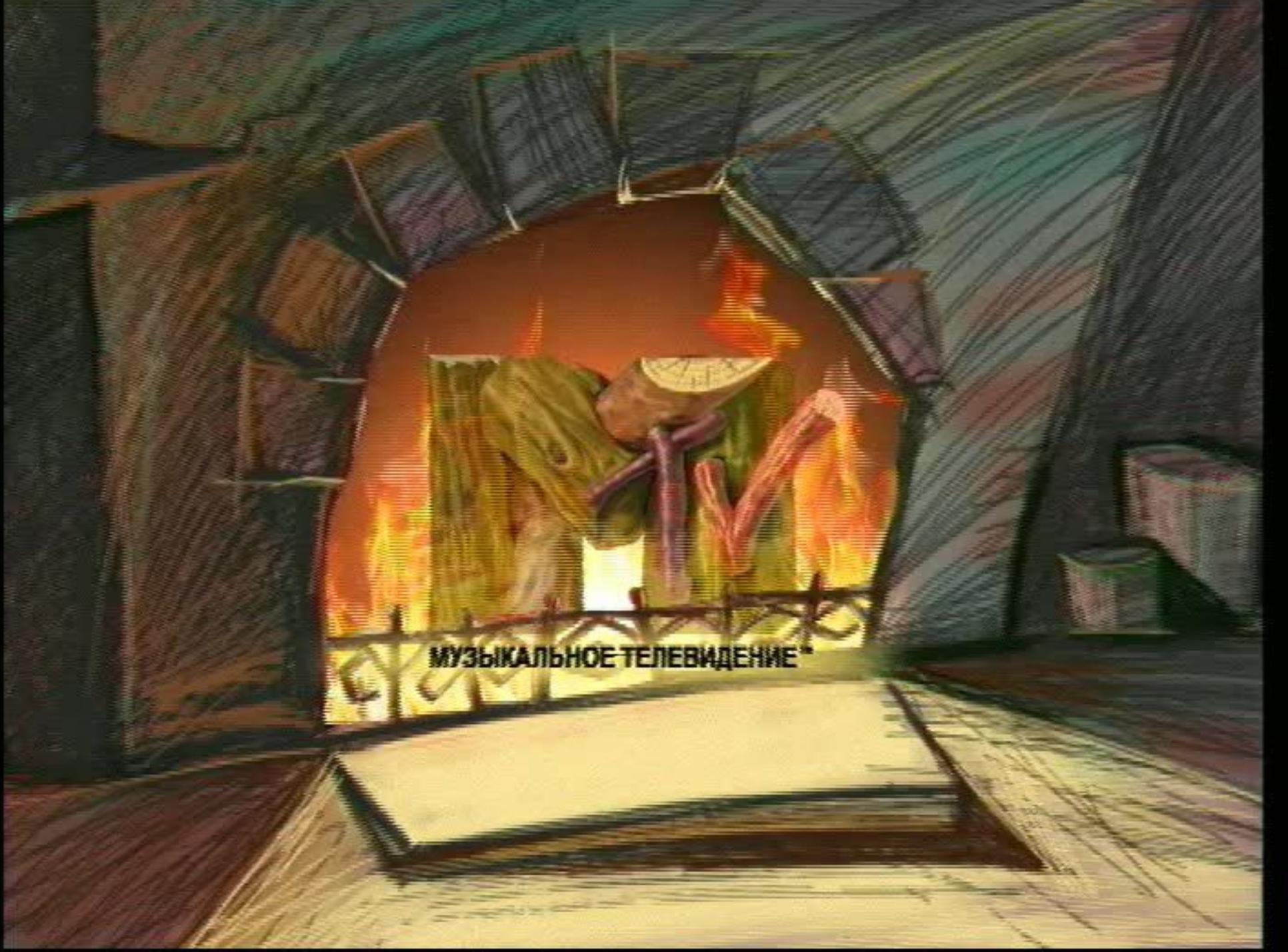
www.anti-smoking.ru

1voprosik@mail.ru – мой E-mail

А почему?



Может я взрослым стану, а?



МУЗЫКАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ™



Друг посоветовал!



*Может я нервная?
Да, я такая...покурю...*

Ролик из к/ф «Один за всех»

куда делся кислород? (Оксид углерода)



*Ну как я выгляжу? Это наверно
стильно и....вдруг меня
заметят!*



*Что еще сделать чтобы
заметили меня?*



**Я еще молода, чтобы бросить
курить. Потом, как-нибудь...**



Люблю
эксперименты...



***И вообще, я не хуже, чем остальные. А
может даже лучше, вот...***

*Не напрягайте меня, я
свободная девчонка...*





**Когда я курю, мне кажется, что
меня боятся,...- значит уважают!!!**

Девочкам не нравится

Почему я такая

Почему я такая
стеснительная?



Может, когда закурю, то изменюсь?



*Почему бы не сделать **назло**
предкам? ☺*



Курить вредно, пить тоже, а умирать здоровым жалко

*Я уникальная... пусть обо мне
говорят...а мне это нравится*



Я сил



Я сильный, брошу когда захочу!



Все курят и я...я как все...



Примут в
компанию



Стану
умнее



Буду
интеллектным



Стану
сексуальней



Повзраслею

Это выглядит также глупо,
когда ты делаешь это!



Примут в
компанию

Стану
сексуальней

Стану
умнее

Буду
интеллектным

Повзраслею

Мне скучно





СКУКА – это
умонастроение.

В сигарете нет ничего
развлекающего



**Да, все просто....
Начал колотить понты!**



Курение - чей выбор?

"ВЕДЬ КУРЕНИЕ - СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР
ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА, ДОСТАТОЧНО
ИНФОРМИРОВАННОГО О ЕГО ВОЗМОЖНЫХ
ПОСЛЕДСТВИЯХ".



Табачная индустрия утверждает

Осознано курить означает, что я....

буду поглощать вонючий дым,
содержащий:

- **146** ядовитых веществ
- **14** из которых (*наркотики*)

- **Курильщик получает от курения то, что забито в его подсознание рекламой, но не то, что можно получить, сознательно анализируя курение.**

PARLIAMENT

Никто, имея даже половину мозгов не начал бы курить, если бы не

реклама

ЧТО ОБЕЩАЕТ НАМ РЕКЛАМА???



Сделано
в США

Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья.

Воплощенное
КАЧЕСТВО





МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ПОЧУВСТВУЙ
ВКУС,
объединяющий
МИР



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



**ЖИВИ СО
ВКУСОМ**

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ





RI – ШАГ В БУДУЩЕЕ



0,1/1 мг
СОДЕРЖАНИЕ
НИКОТИНА И СМЕСЬ

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

НОВЫЙ
ОТВЕТНЫЙ
УДАР



ALBATROSS
ЗОЛОТАЯ
ЛИСТЯ

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

НАСТРОЕНИЕ CHESTERFIELD

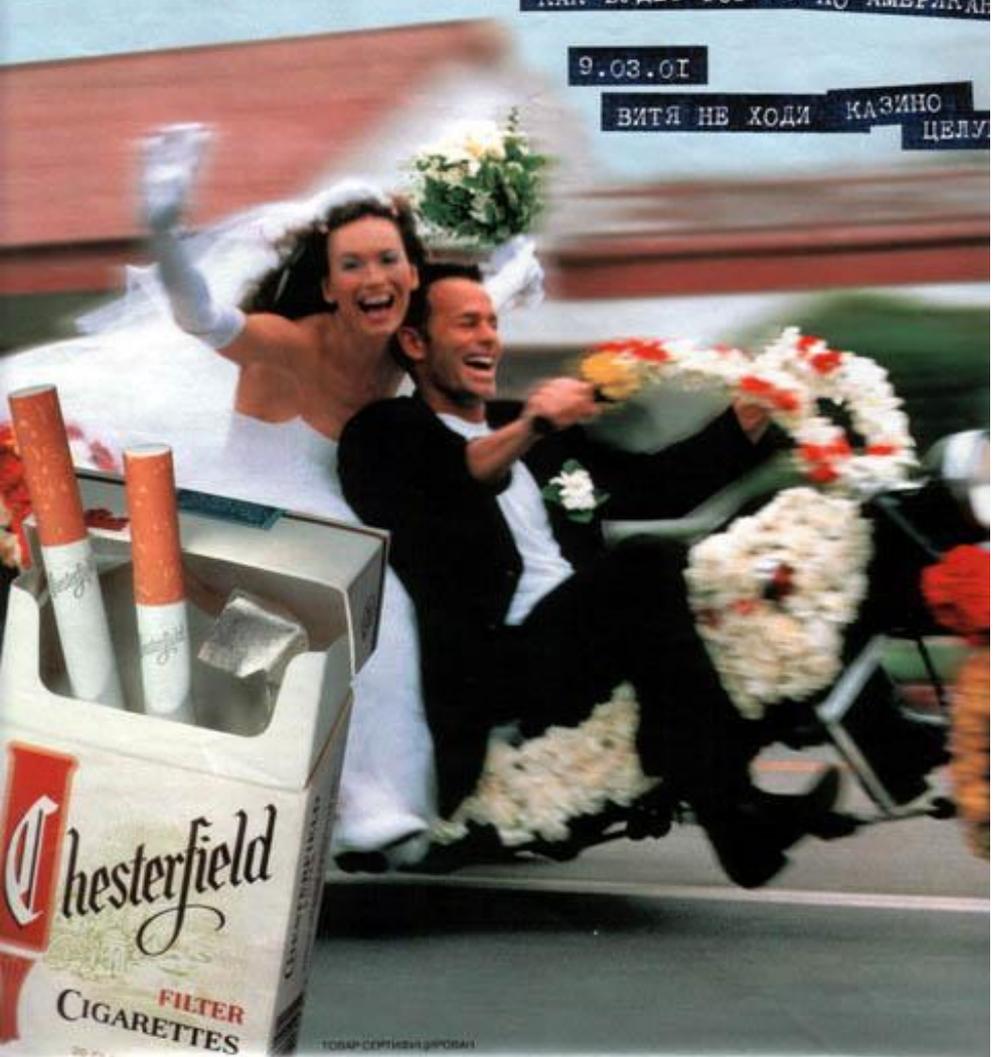
Богатый и уникальный характер

4.03.01 ХАНИМУН ЛАСВЕГАС ЭТО ПО

6.03.01 КАК БУДЕТ ГОРЬКО ПО АМЕРИКАН

9.03.01

ВИТЯ НЕ ХОДИ КАЗИНО ЦЕЛУ



Разве я
не ценю
качество?



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ
ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

MARLBORO
 НАВСТРЕЧУ
 ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

Marlboro
 FILTER CIGARETTES

Come to where the Flavor Is.



МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
 КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

**ЛЕГКОСТЬ,
 ОПЕРЕЖАЮЩАЯ
 ВРЕМЯ**



ЛЕГКОСТЬ МОЖНО ВЫБИРАТЬ

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
 КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Толар с ерзуи фидирозолан.

MARLBORO

НАВСТРЕЧУ ПРИКЛЮЧЕНИЯМ



Один из 13 000 подарков от
Marlboro может стать твоим!

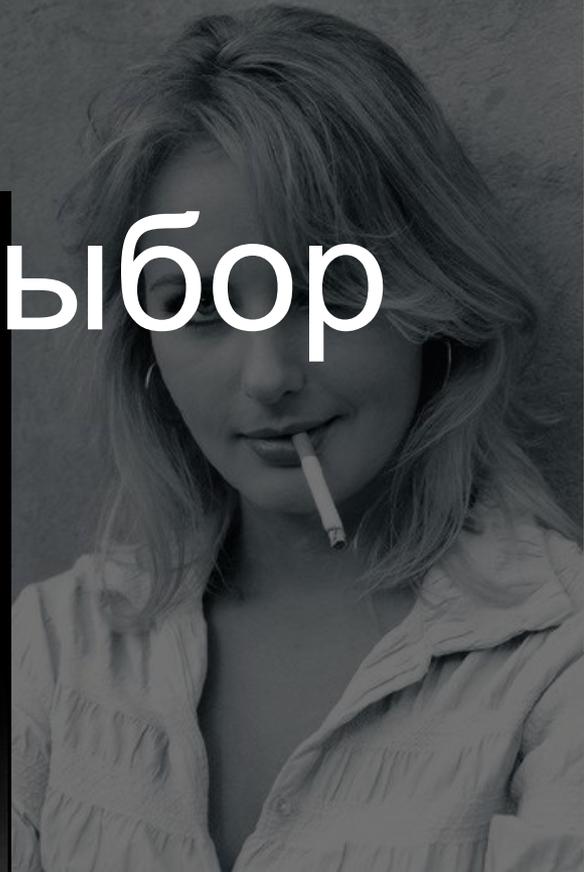
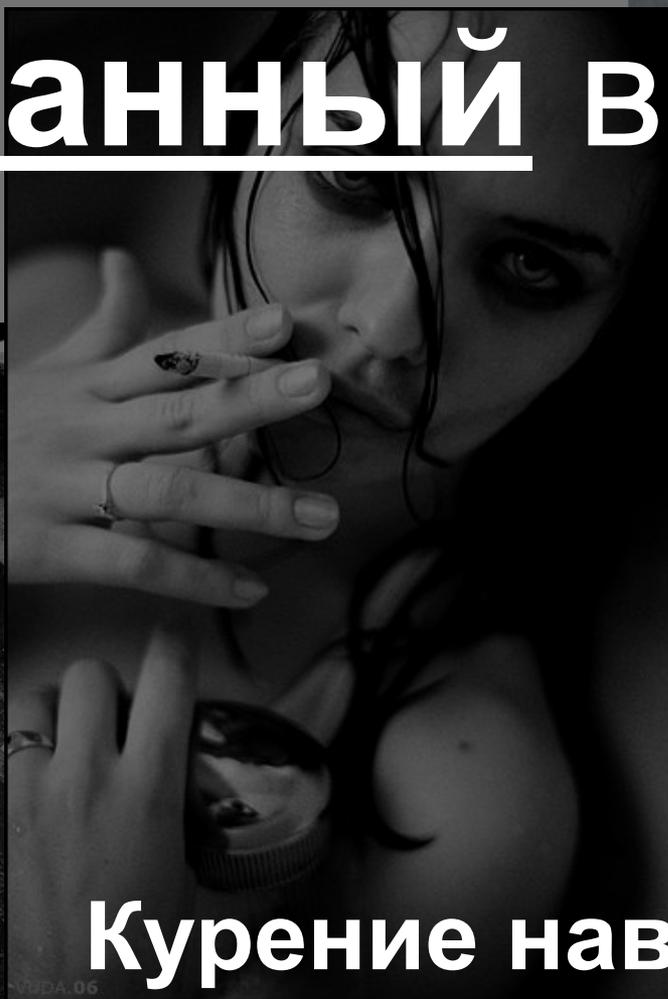
МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ **ОПАСНО** ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

422

HO...

КУРЕНИЕ- ЭТО

неосознанный выбор



Курение навязывается
рекламой И модой

Каждому свое

табачным компаниям
ваши деньги

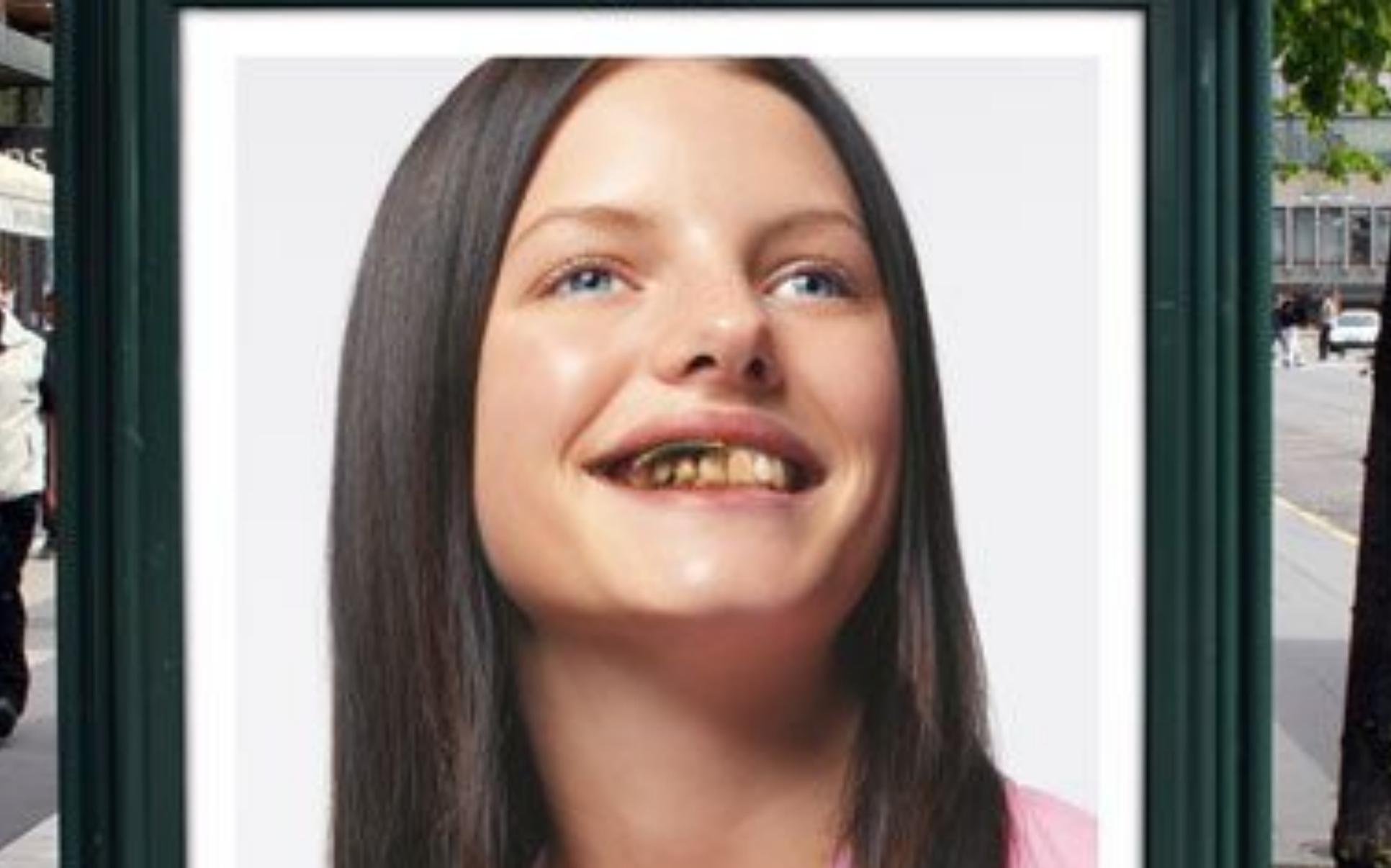
карманный
кристи Горни

Вам-
инфаркт
миокарда
эмфизема
рак легких
сердечно-
сосудистые





Курение уродует девушек...

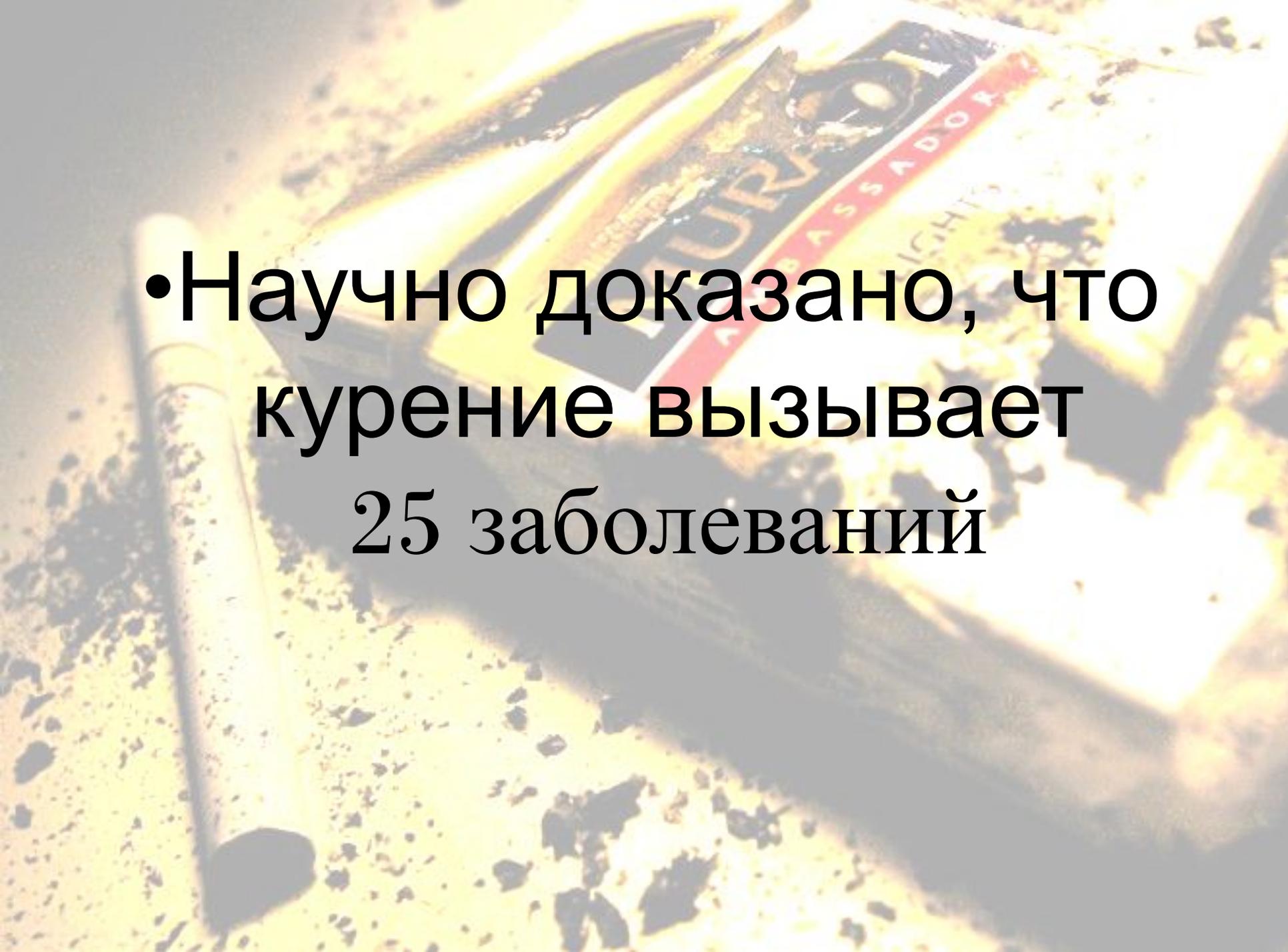


Курение уродует девушек...



“Зубная паста”
твёрдый стойкий запах

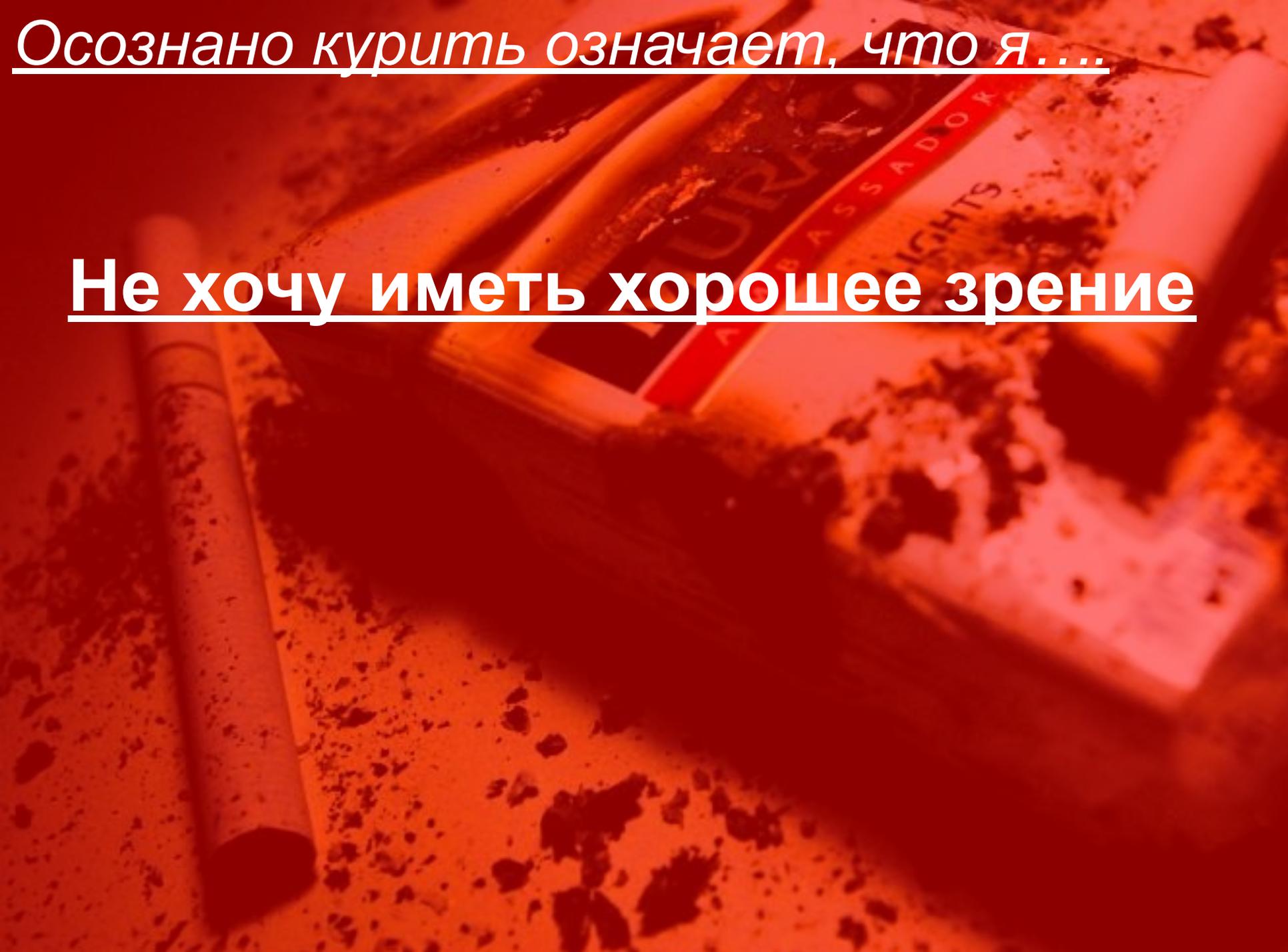
- Кто чем умеет вонять?

A pack of Marlboro Ambassador Lights cigarettes is shown, partially open, with a lit cigarette resting on the surface. The cigarette is covered in ash, and the pack is also surrounded by ash. The text is overlaid on the image.

• Научно доказано, что
курение вызывает
25 заболеваний

Осознано курить означает, что я....

Не хочу иметь хорошее зрение



*сначала курение
убивает твоё зрение*



Когда никотин попадает в кровь,
поражается **Витамин «А»**

Вред для глаз



âðââ äëÿ äèàç.mpg

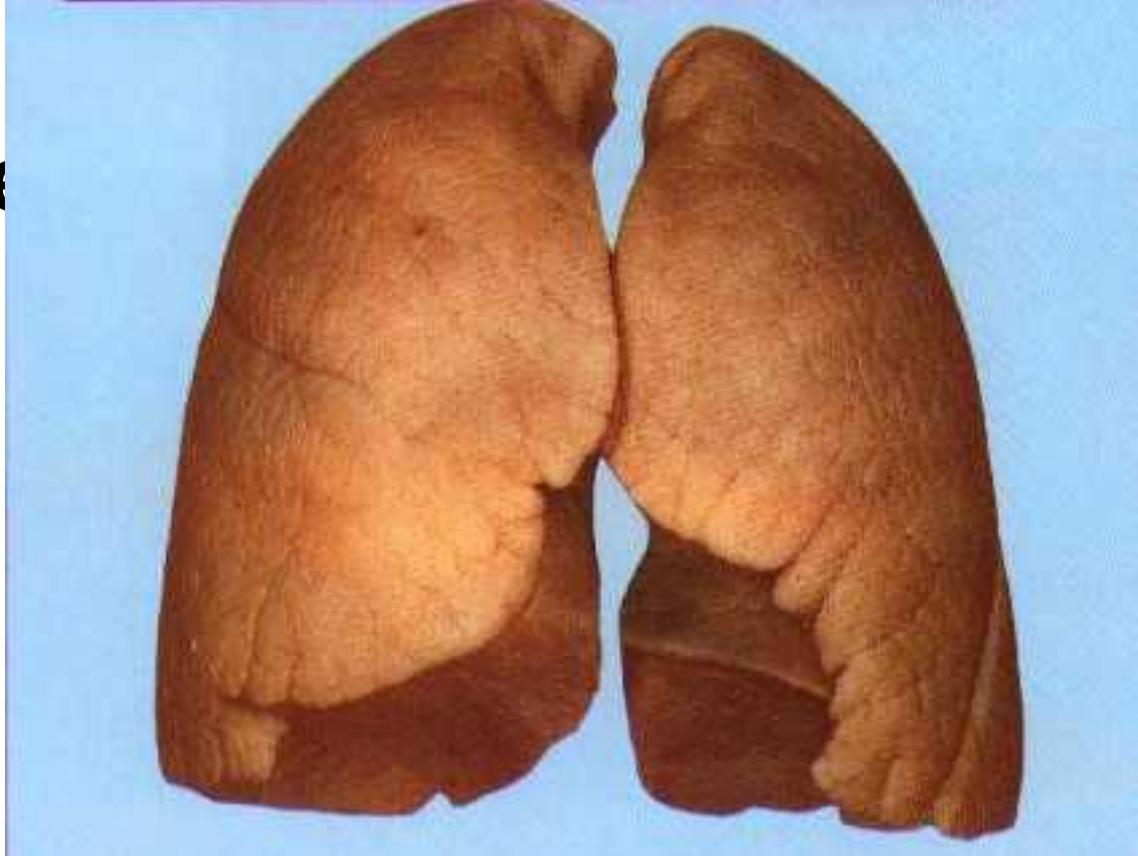
Осознано курить означает...

**ВОТ что я сделаю со
СВОИМИ ЛЕГКИМИ...**



16

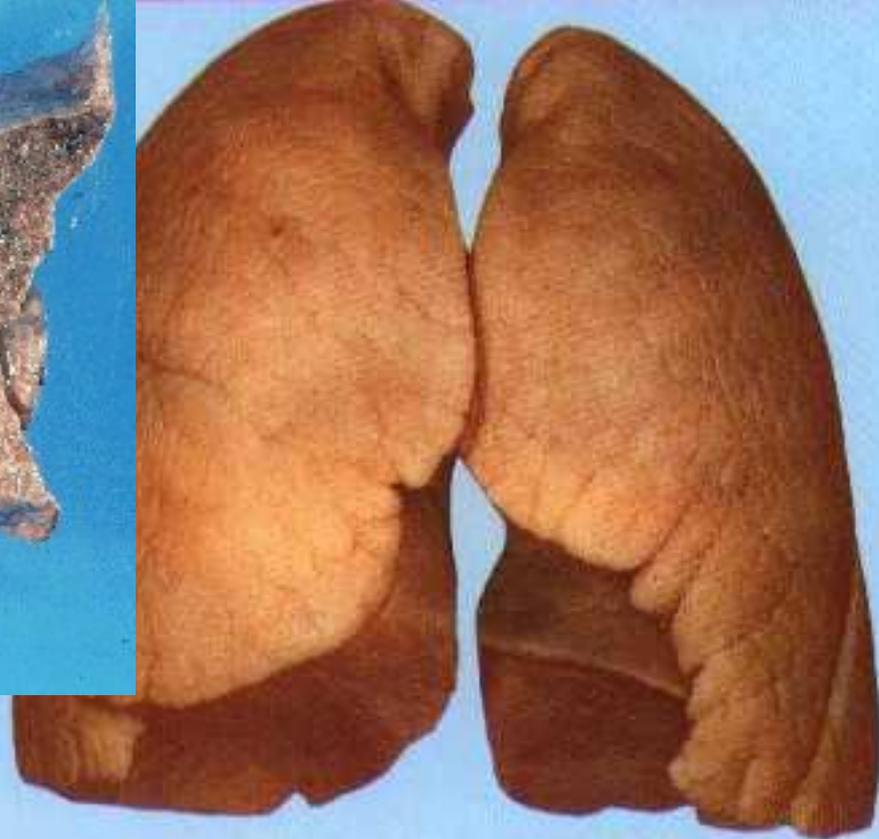
**8 лет
курения**



Легкие некурящего



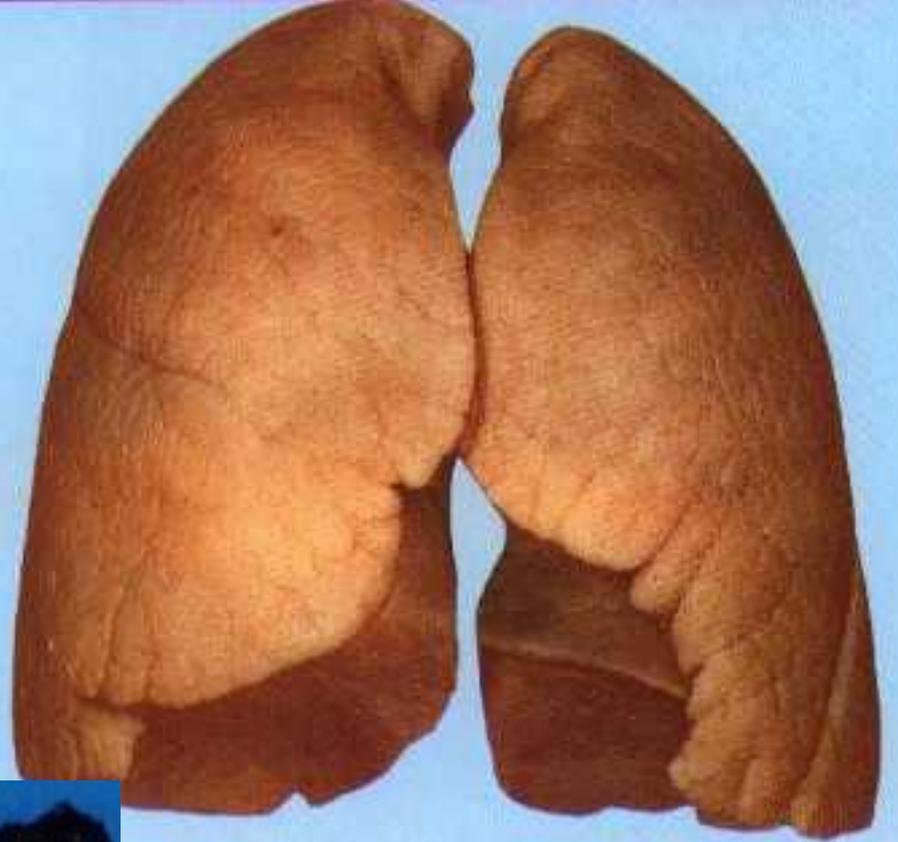
**10 лет
курения**



Легкие некурящего

Легкие

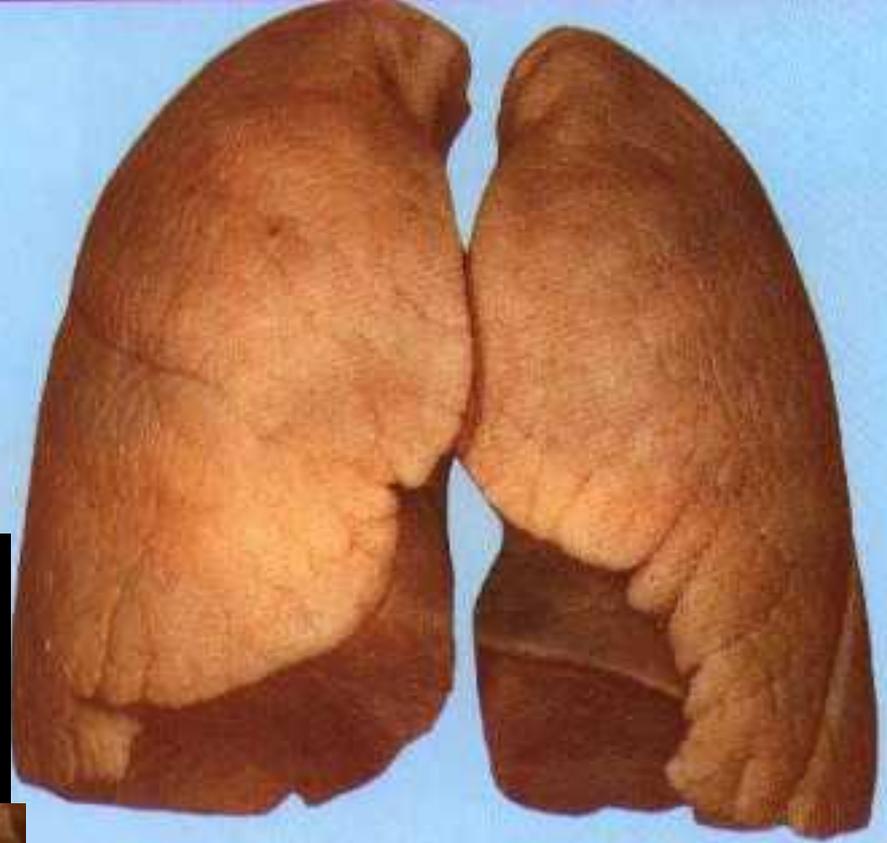
**15 лет
курения**



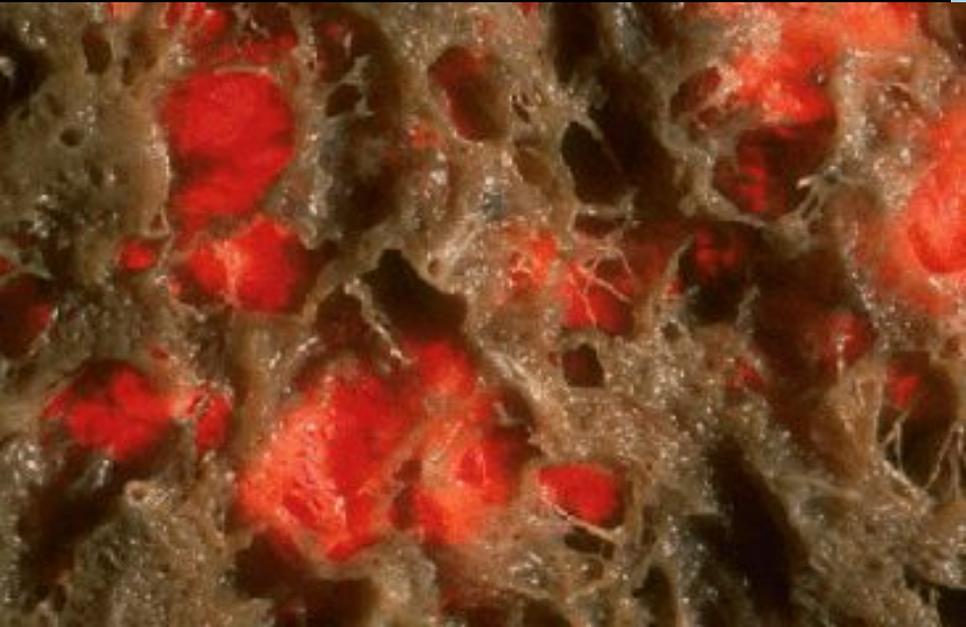
Легкие некурящего



Легкие

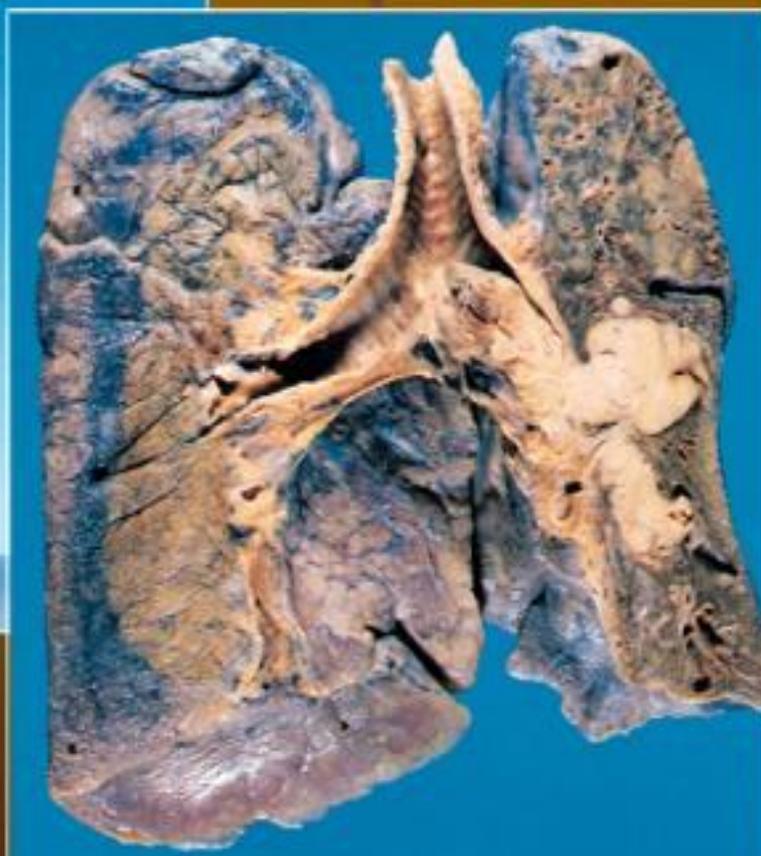


**Те, кто курил без
фильтра**



Легкие некурящего

Количество смол попадающее в легкие



Почерневшие от смол легкие, пораженные раком (белорозовая область). Раковая опухоль перекрывает просвет трахеи, проводящей





Эмфиземные пузыри. Линейка помогает сравнить их размер с размером легких. Обратите внимание на темные участки, образующиеся в результате обильных отложений смолы частиц углерода.



**Увеличенный вид эмфизематозного легкого с пузырями.
В пузырях задерживается воздух.**



Еще один срез ткани легкого, пораженного эмфиземой, показывает образовавшуюся в легком большую полость. Вполне ясно можно видеть разрушенные стенки пузырьков, напоминающие порванную паутину.

- Ролик операция

- Это вы не увидите в рекламе!
- Прошу слабонервным отвернуться.



Рак полости рта





Patient refused surgery.



2 months later.





1 year later patient died.

Через год пациент умер.

Органы ротовой полости

**Разрушение зубной
эмали**

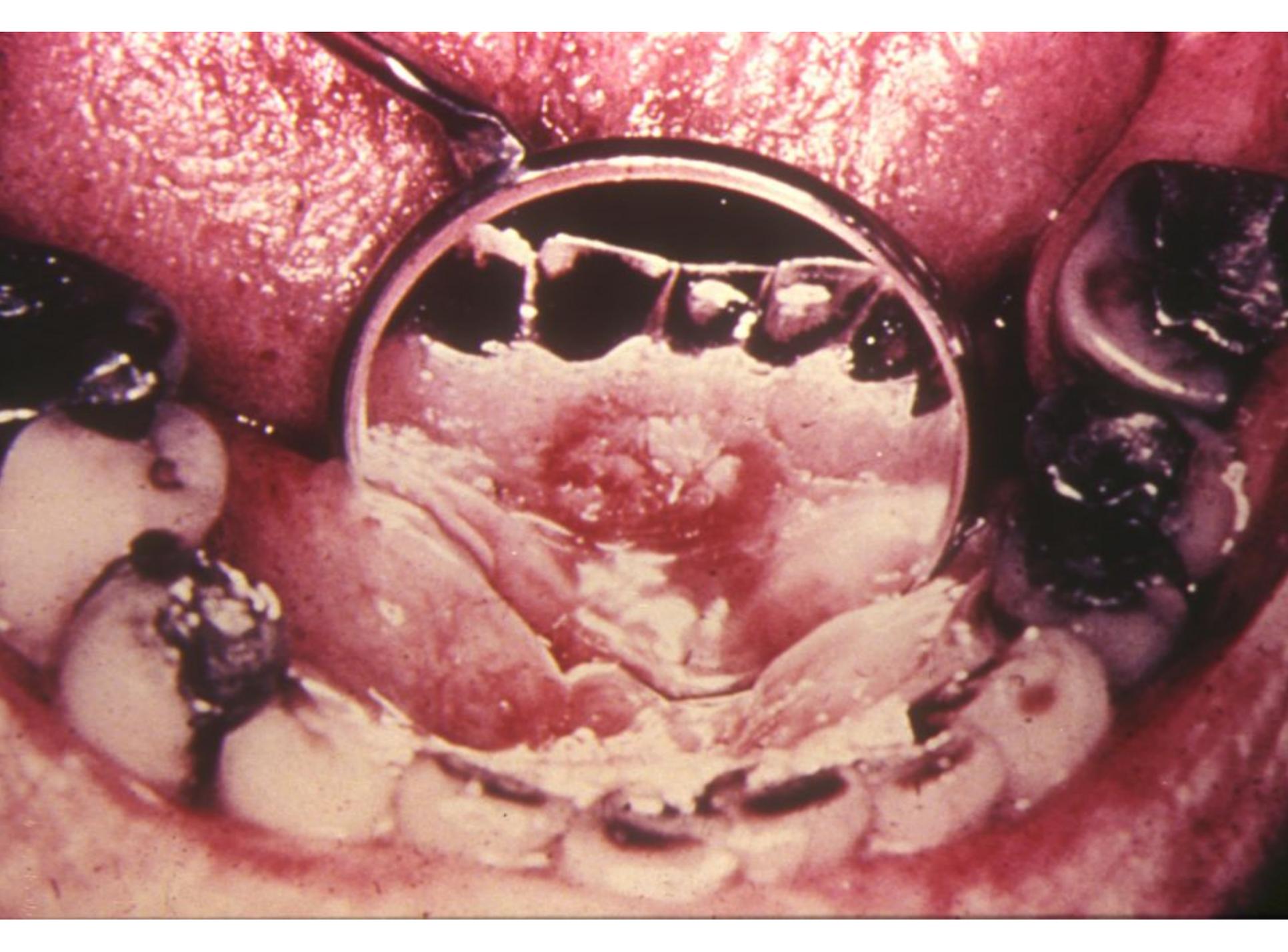
**Кариес среди
курильщиков бывает
чаще, чем у тех, кто не
курит**

**Курение
вызывает
изменения в
слюне и её
частое
выделение**













ГЕРОЙ!





Осознано курить означает, что я....

Я хочу и буду болеть вот
чем:

- **Микро кровоизлияние**

Осознано курить означает, что я....

Мне нравится
болезнь:

- облитерация сосудов

Лев Иванович Яшин



*Одно ведет
к другому*

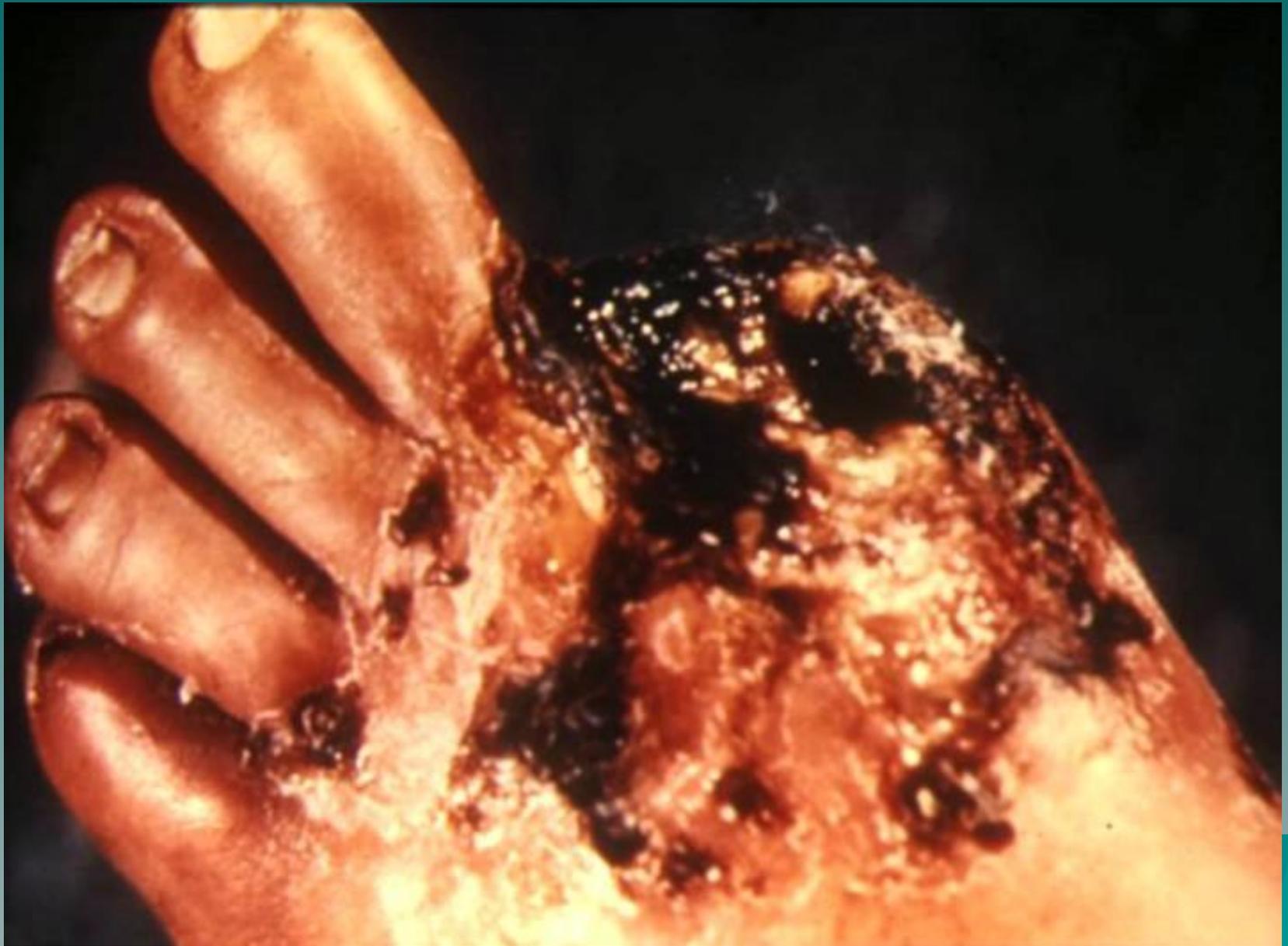


Болезнь Бюргера













“Сигарета – это бикфордов шнур, на одном конце которого огонь, а на другом – дурак.”

ПРИМИ РЕШЕНИЕ



Как бросить курить...



Бросая курить-

**Ты ничего не бросаешь
и ничего не теряешь!!!**

Чтобы бросить курить...

**1. Определи день
прекращения курения**



Чтобы бросить курить...

**2. Расскажи друзьям о
намерении прекратить
курение**



Чтобы бросить курить...

3. Ожидай проблемы



Какие проблемы могут возникнуть?



- Прошлый опыт прекращения курения...

Какие проблемы могут возникнуть?



- провоцирующие ситуации

Какие проблемы могут возникнуть?



•АЛКОГОЛЬ

Какие проблемы могут возникнуть?



•Рядом те, кто курят...

Чтобы бросить курить...



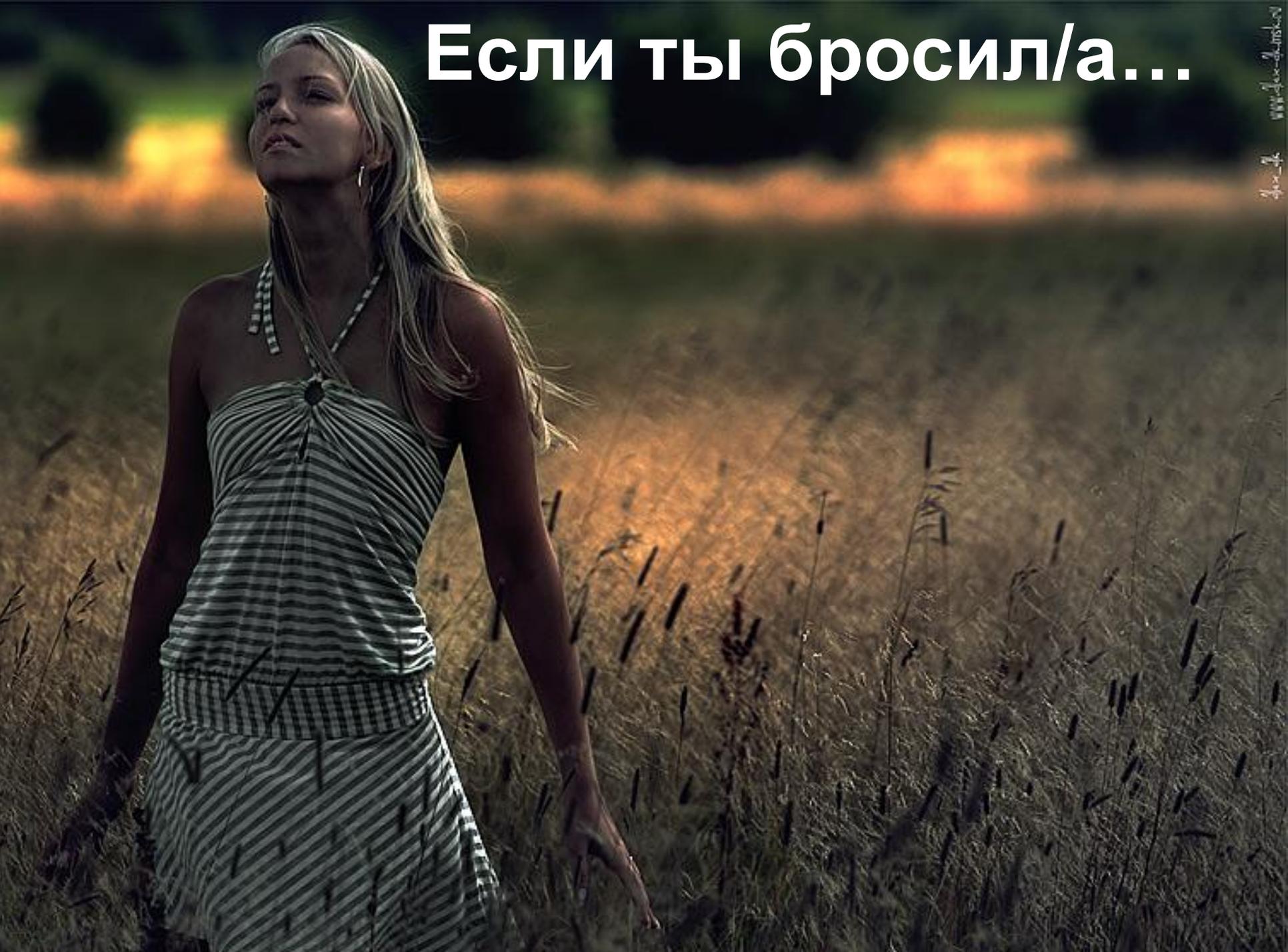
4. Выкинь сигареты

Чтобы бросить курить...



**5. Необходимо 100%
воздержание**

Если ты бросил/а...



Если ты бросил/а...

Поверь: ты никогда об
этом не пожалеешь !!!

A woman with long blonde hair, wearing a striped halter-neck top and a matching skirt, stands in a field of tall, golden-brown grass. The background is a soft, out-of-focus sunset with warm orange and yellow light. The overall mood is contemplative and serene.

Если ты бросил/а...

Помни: нужно еще
продолжать бороться !!!

Мифы о курении



**1. Курение помогает
оставаться стройным/ой**



**СПОРТ,
активный образ
ЖИЗНИ**

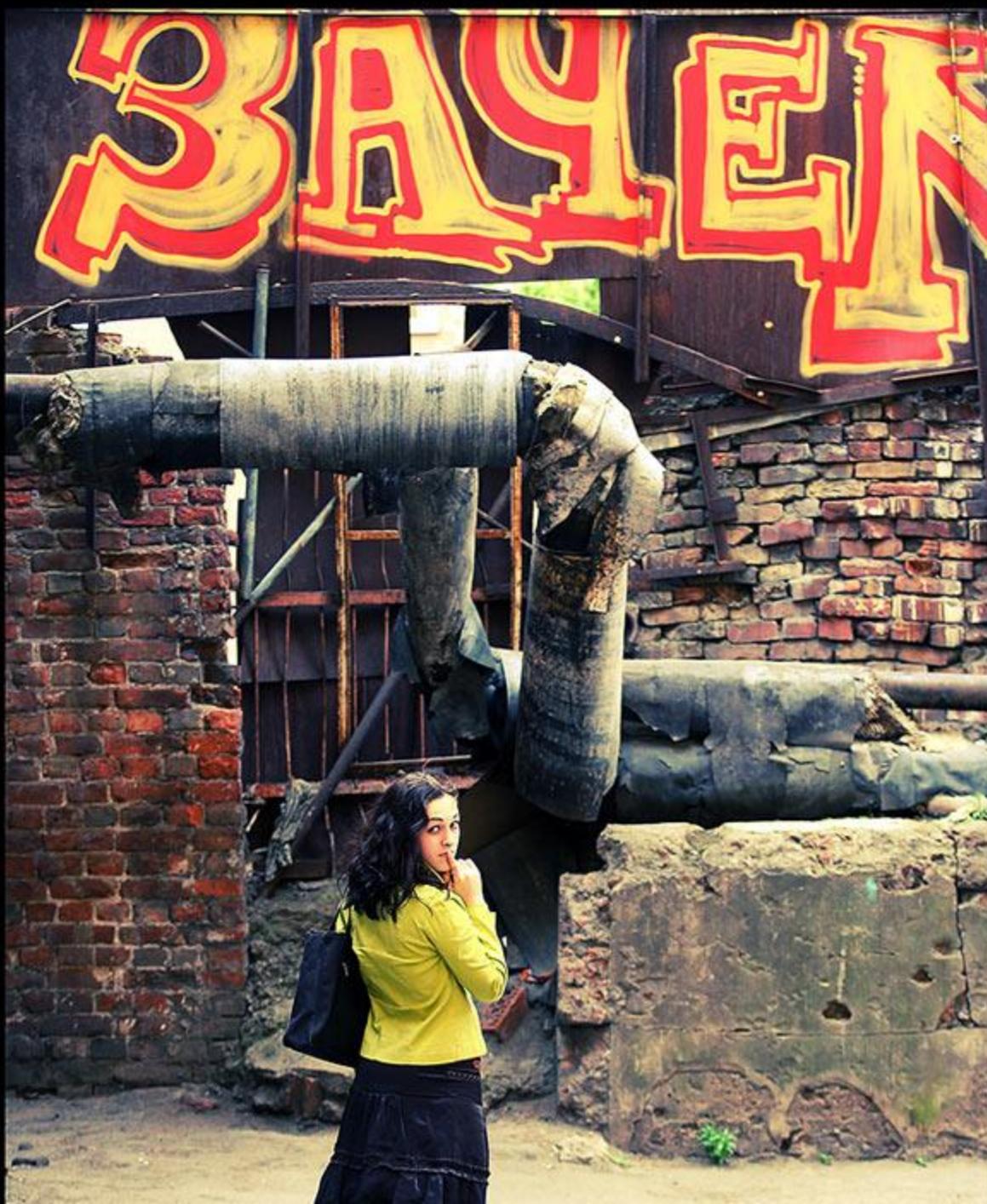


2. Курение успокаивает
нервы

**3. «Легкие»
менее**

**3. «Легкие»
сигареты
менее
вредны**





**ко сигарет в
повредить**

**4. Всего
несколько
сигарет в
день не
могут
повредить**



5. Курение бодрит и повышает работоспособность



**6. на морозе
сигарета
согревает.**

Курение и продолжительность жизни

1 сигарета – 8 минут



1 пачка – 160 минут



За год: $160 \times 365 = 58400$ мин = 973,3 часа = 40,6 дня = 1,4 месяца.



За 30 лет: $1,4 \times 30 = 42$ месяцев = 3,5 лет.



7-10 лет.

Затраты на курение

1 пачка – 15 рублей.

За год: $15 \times 365 = 5475$ рублей;

Дополнительные расходы 50%
2738 рублей.

Итого за год = 8213 р.

За 30 лет: $8213 \times 30 = 246\,390$ руб. = 7 748\$

16 000-20 000\$

НИКОТИН И НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ





**Почему бросить
курить трудно?**



СТРАХ

Если будешь убегать от страха, он всю жизнь будет преследовать тебя, если пойдешь ему на встречу, то скоро встретишься с ним и ...

РАЗМИНЁШСЯ !!!

СИГАРЕТЫ

ПИВО

ВОДКА

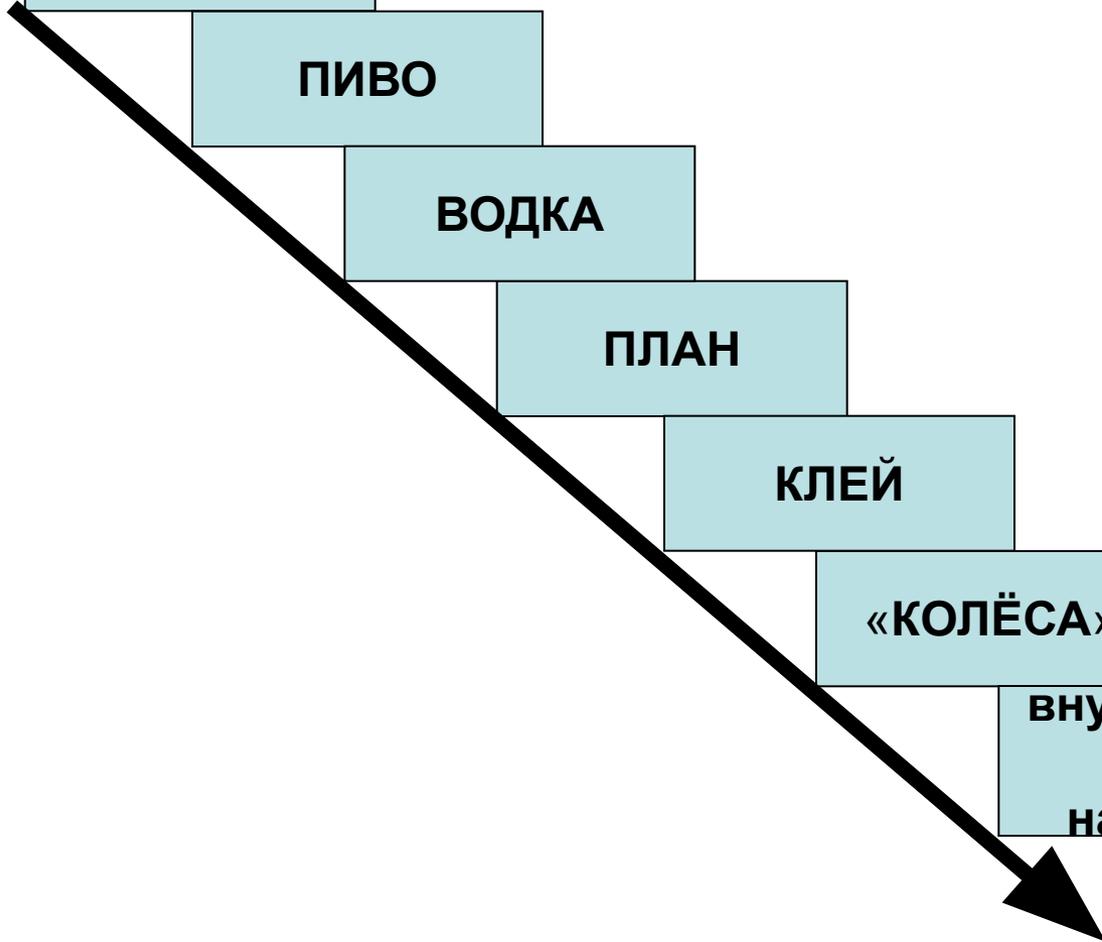
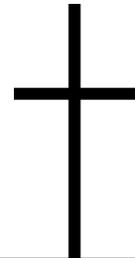
ПЛАН

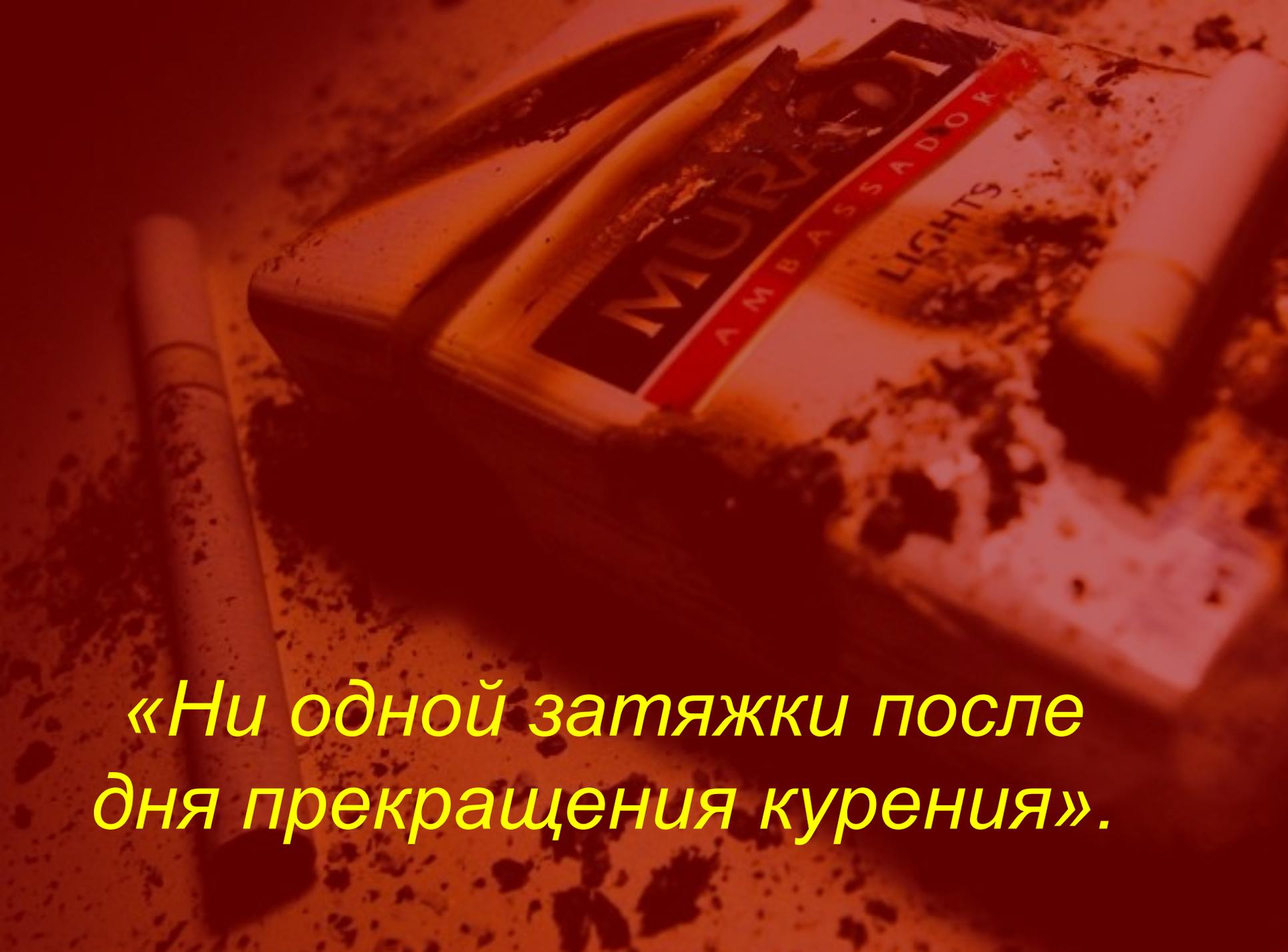
КЛЕЙ

«КОЛЁСА»

**внутривенны
е
наркотики**

СМЕРТЬ



A pack of Marlboro Ambassador Lights cigarettes is shown lying on a surface covered in ash. Two cigarettes are also visible, one on the left and one on the right. The pack is partially open, and the ash is scattered around it. The text is overlaid on the bottom half of the image.

*«Ни одной затяжки после
дня прекращения курения».*