

# Сигнал тревоги

# Табачокурение



Мое имя – Сигарета,  
Я красива и стройна.  
Я – знакома с целым светом,  
Очень многим я нужна.  
Мозг и сердце я дурманю  
Молодым и старикам,  
Независимо от знаний  
Скажем прямо – слабакам.

Курение табака зародилось в Южной Америке. Из истории известно, что Христофор Колумб был первым европейцем, который курил сигары, полученные в подарок от индейцев. Сигары были сделаны из высушенных **табачных** листьев.

**Табачное дерево**

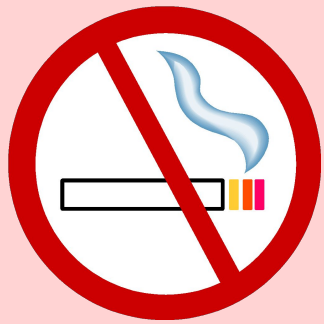


**Куритель трубки**



**Табачная фабрика**





# Курение опасно

Ежегодно умирают  
от курения около

**100000**

россиян



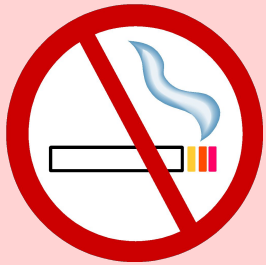
# для здоровья

# НИКОТИН

## Никотин

Слово «никотин» происходит от фамилии французского посла в Португалии Д. Никота, который впервые посадил плантацию табачных деревьев. Никотин – это основное ядовитое вещество, найденное в листьях табака. 50 мг чистого никотина приводит к смерти. В мире не существует табака, который был бы свободен от никотина. Даже в самых легких сигаретах содержится никотин, правда, в относительно маленькой дозе. Табачная зависимость обусловлена именно никотином. У человека, бросившего курить, появляется раздражительность, снижение работоспособности, внимания, постоянное желание вновь закурить.





Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином

Кролик погибает от  $\frac{1}{4}$  капли никотина

Собака – от  $\frac{1}{2}$  капли никотина

Смертельная доза для ЧЕЛОВЕКА

***от 50 до 100 мг.***

или ***2 - 3 капли***  
(после выкуривания 20- 25 сигарет)





# Загрязнённость табачного дыма

Выше в

**4,25 раза**

загрязнённости  
выхлопных газов  
автомобилей

Выше в

**248 раз**

отработанного газа  
кухонной горелки

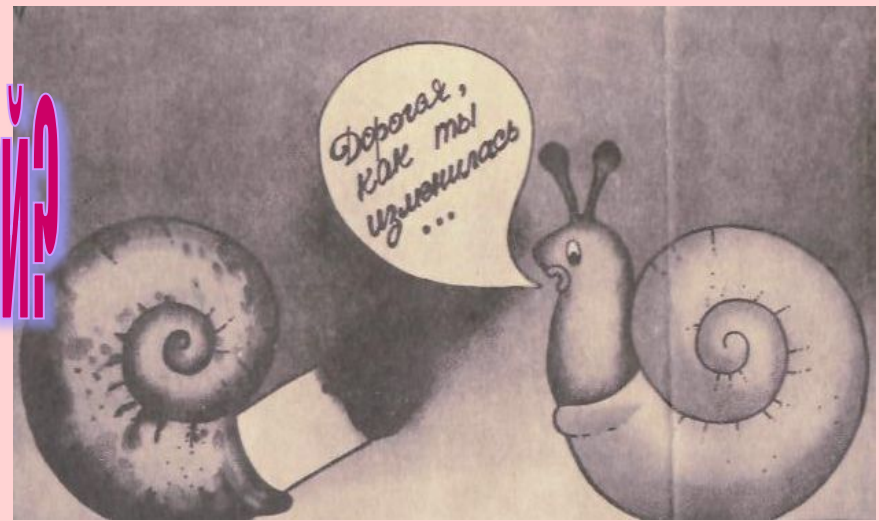
Выше в

**1000 раз**

выдыхаемого  
человеком воздуха



# Что ещё вдыхает курящий?



**Синильная кислота**  
**Радиоактивный**  
**полоний -210**  
**Смола**  
**Сероводород**  
**Аммиак**  
**Окись углерода**





# Опасная сигарета

1. По примеру взрослых

2. Из любопытства

3. Из желания казаться взрослым

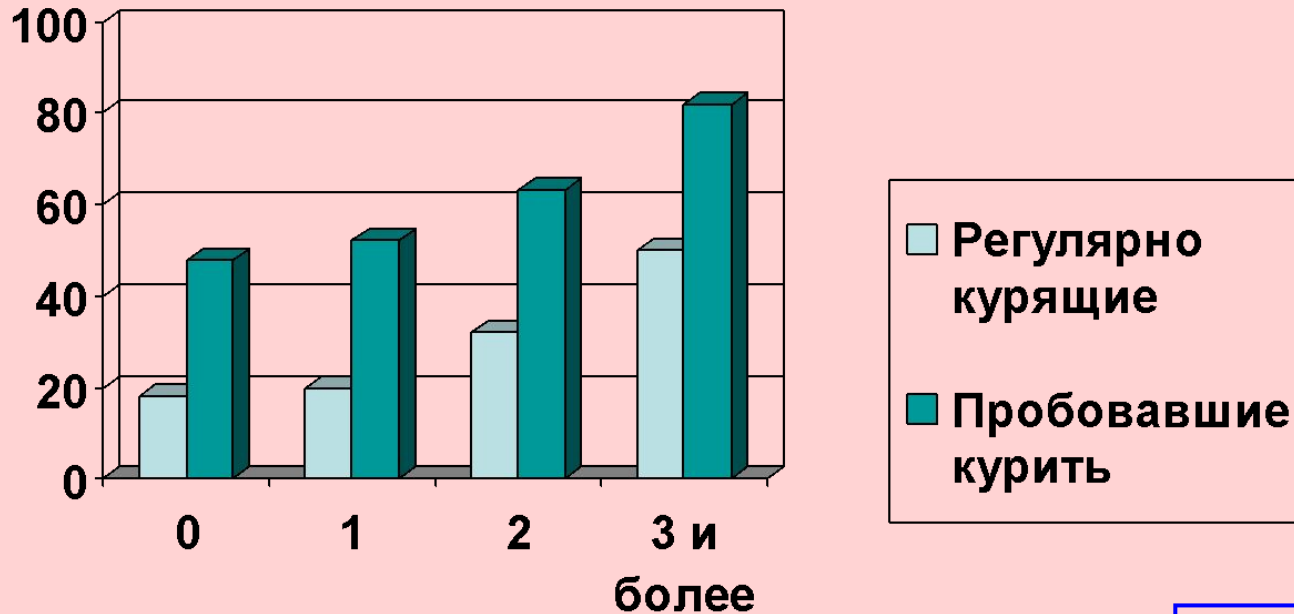
4. Из чувства солидарности с товарищами

Почему люди начинают курить?

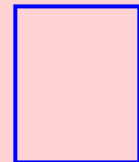


# Влияние численности курящих родственников на вовлечение детей школьного возраста в курение

## Мальчики



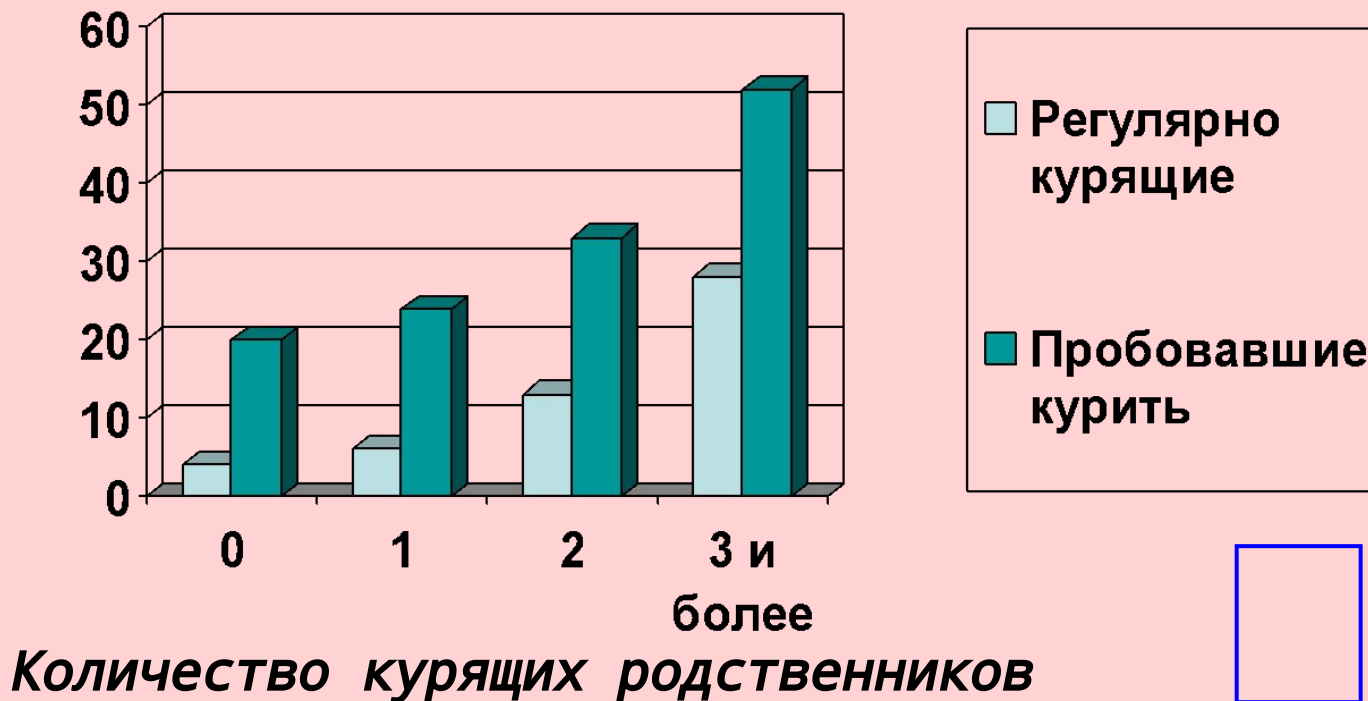
*Количество курящих родственников*





# Влияние численности курящих родственников на вовлечение детей школьного возраста в курение

## Девочки



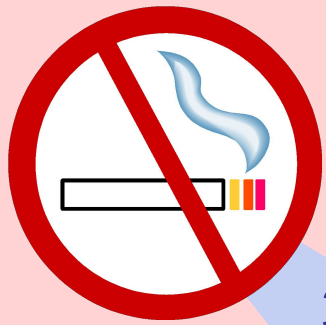


# Научные исследования с начала 1960-х годов

- Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящим;
- Если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года;
- Если выкуренных от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Оказывается

Люди, начавшие курить до 15 лет, умирают от рака в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет.



# Вред табакокурения

Заболевания  
нервной и  
сердечно-  
сосудистой  
системы

Заболевания  
органов  
дыхания

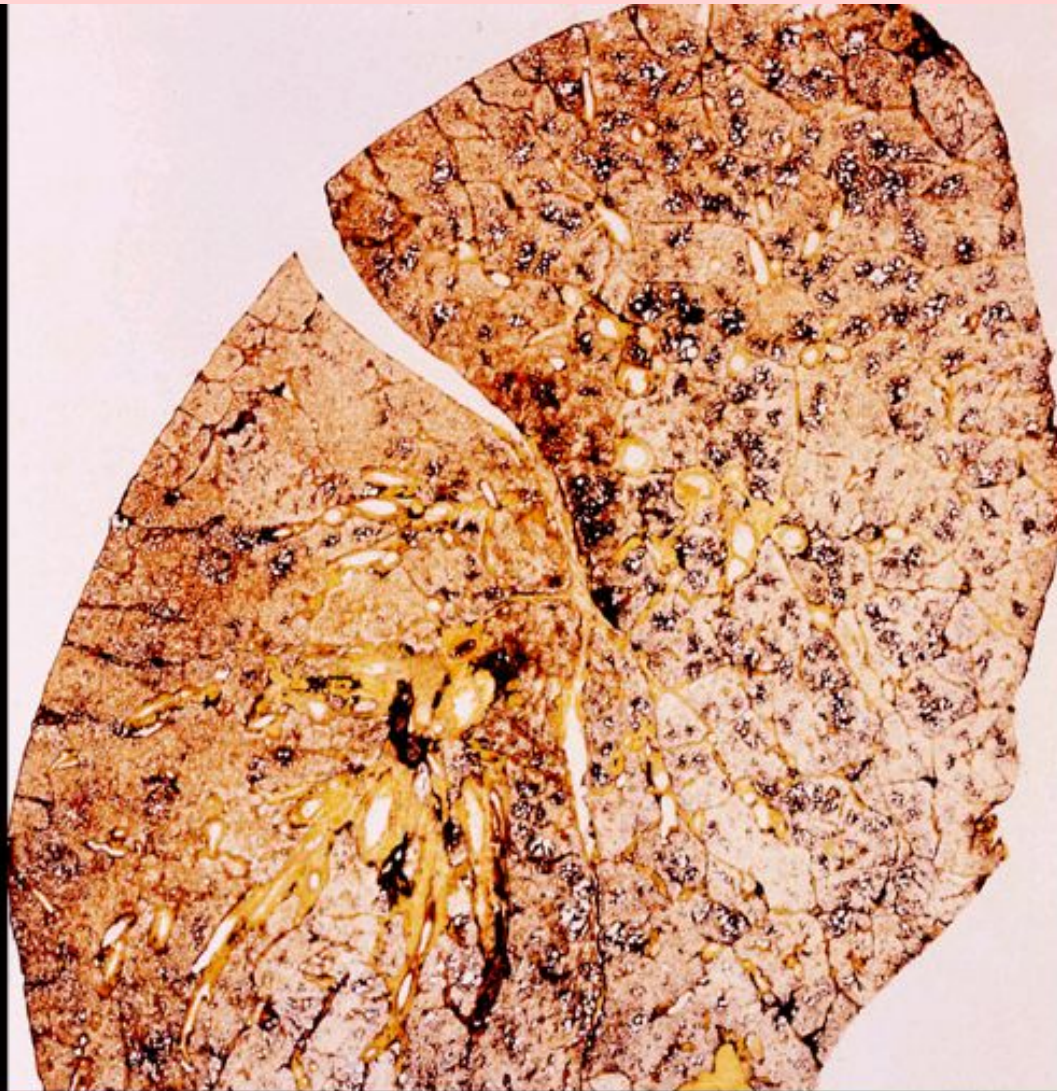


Болезни  
желудочно-  
кишечного  
тракта

Курение плохо  
сказывается  
на потомстве



# легкие курильщика



Люди, выкуривающие 20 сигарет в день и более, рискуют заболеть раком легкого больше, чем некурящие.

- У некурящих ребят, после преодоления стометровки пульс достигает обычно 120-130 ударов в минуту; у курящих до **180** и более!
- Никотин подстегивает сердце, заставляя его работать учащенно. Сердце курильщика сокращается в сутки лишних **20-25 тысяч** раз!
- Каждая с выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на **12 минут!**



# Пассивное курение

## Пассивное курение

Табачный дым воздействует не только на человека, который вдыхает его непосредственно, но и на окружающих его людей. Они становятся пассивными курильщиками и подвергаются тем же опасностям, что и активные курильщики. Табачный дым не проходит через сигаретный фильтр и поэтому содержит больше токсинов.



Курильщики причиняют своей семье огромный вред. Доказано, что у жен курильщиков рак развивается в два раза чаще, чем у женщин, мужья которых не курят.





Дети курящих женщин хуже растут. У них часто развиваются такие заболевания как бронхиальная астма, сахарный диабет.

# Привычка или зависимость?

## Привычка

Мне нравится.

Я могу перестать думать об этом.

Если я не могу получить то, что мне хочется, это не повлияет на мое физическое состояние.

У меня нет желания увеличивать дозу.

Мне хорошо в кругу моих родных, а им хорошо со мной.

Я СВОБОДЕН.

## Зависимость

Я должен.

Я не могу без этого жить, я постоянно думаю об этом.

Когда я не получаю того, чего хочу, я испытываю физическую боль.

Я увеличиваю дозу, зная, что это опасно для моей жизни.

Я теряю семью и друзей.

Я – РАБ.

Существенная красота, которую я знаю, — это здоровье



Г. Гейне



# Как бросить курить?

1.

**Знать о вредном действии курения**

2.

**Сразу полностью прекратить употребление табака**

3.

**Выбрать подходящий момент для отвыкания (конец недели, каникулы и т.д.)**

4.

**Человеку должны помочь товарищи, старшие**



# Реклама табакокурения

<b>Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий?</b>	<b>Чего мы никогда не увидим в рекламе табачных изделий?</b>
<b>1. Красивую пачку, полную сигарет, которую Горой только что распечатал.</b>	1. Окурки в пепельницах, пустые смятые пачки.
2. Красивых, молодых, здоровых, преуспевающих людей.	2. Больных, несчастных людей с дрожащими, коричневыми от табачного дыма пальцами.
3. Человек в рекламе всегда закуривает с удовольствием.	3. Человек в рекламе никогда не закашляется и не сощурится от табачного дыма.
4. Курение никогда не мешает окружающим.	4. В рекламе никогда нет детей, родственников, соседей курильщика, которым мешает табачный дым.
5. Человек, который закурив в рекламном клипе, сделал какое-то важное дело, и сделал его отлично.	5. Человек в рекламном ролике никогда не курит в безысходной ситуации, при ссоре, проигрыше, после скандала.
6. Нет сомнений – курить или не курить, главное – выбрать правильный сорт сигарет.	6. Никогда не показывают больных, жалеющих о том, что своевременно не бросили курить.



Табак уму не товарищ

Кто курит табак, тот сам себе враг

Курить - здоровью вредить

Курильщик - сам себе могильщик



Не попадись на зубок вредной привычке: прототит, не раздумывая!



Образованный человек не курит!

