



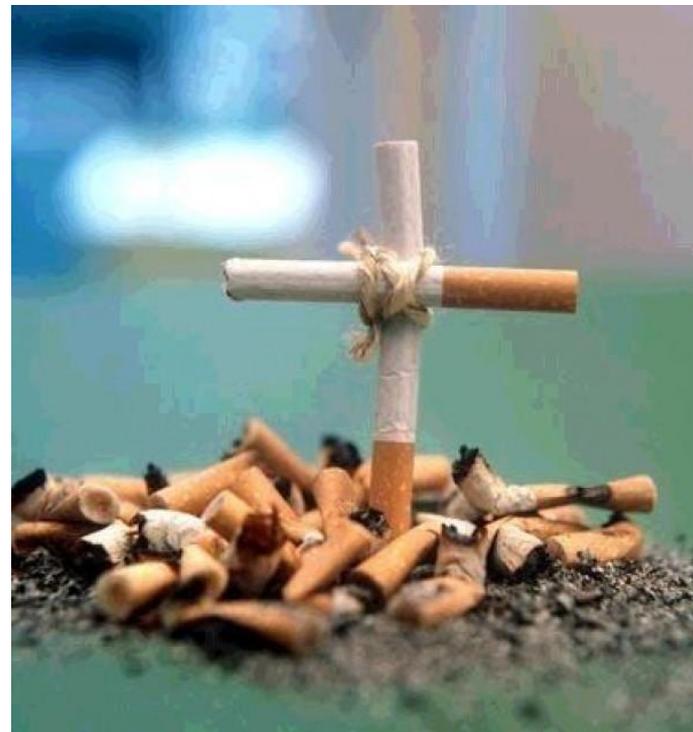
# Скажи сигарете «НЕТ!»

Проект учащихся средней  
школы №45

---

# Что это такое?

- ▣ **Табакочурение** (или просто **курение**) — вдыхание **дыма** тлеющих высушенных или обработанных листьев **табака**, наиболее часто в виде курения **сигарет**, **сигар**, **сигарилл**, **курительных трубок** или **кальяна**. В некоторых социумах курение табака является **ритуалом**.



- Согласно данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения)<sup>12</sup>, около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак. Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоидникотин, который является аддиктивным стимулятором, а также вызывает слабую эйфорию. Эффекты воздействия никотина включают временное снятие чувства беспокойства, раздражительности, неспособности сосредоточиться, которые возникают при отказе от его употребления даже на короткий период времени после периода систематического и регулярного употребления. При этом никотин не снимает чувства тревоги, раздражительности у людей, не употреблявших его ранее, то есть у некурящих



# История курения.

- Табакокурение было привезено в Испанию Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.



**СЛОМАЙ СИГАРЕТУ,**  
пока сигарета не сломала тебя.

- 6000 год до н. э. — по мнению специалистов, примерно в это время табачный куст принял нынешний вид<sup>[61]</sup>.
- Примерно 1 тысяча лет до н. э. — индейцы начали использовать табак: жевать, курить и даже вводить его с помощью клизм (эта традиция сохранилась до сих пор у индейцев племени агуаруна, обитающих в Перу<sup>[61]</sup>).



Курение серьезно влияет на многие функции организма в том числе и на сердце.

КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ  
ОБРАЗОВАНИЮ  
РАКА.





# Молодежное курение. Профилактика курения.

- По данным другого российского исследования, более 36% мальчиков пробуют курить в 11 лет и ранее, а среди девочек наибольший интерес к курению проявляется в 13 лет, когда 18, 3% из них впервые закуривают сигарету (6). Дети формируют устойчивый резерв для многомиллионной армии российских курильщиков. Исследования российских специалистов позволили выявить ранние последствия табачной интоксикации у курящих школьников в возрасте 11–17 лет даже при сравнительно малом стаже курения. Среди курящих были больше распространены жалобы по сравнению с некурящими на кашель, одышку, слабость. Жалобы подтверждались данными медосмотров и данными обращаемости за медицинской помощью (7). Курение подростков способствовало повышению утомления после учебных нагрузок, плохому самочувствию, увеличивало заболеваемость ОРЗ(8).



- **Профилактика курения** является самым важным моментом в деле борьбы с НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ. Потому что, гораздо проще убедить человека не начинать курить, чем отучить заядлого курильщика от вредной привычки. И чем раньше начать профилактику, тем выше будет ее эффективность. И конечно же мероприятия по профилактике курения не должны проводиться для «галочки», а вестись регулярно, и необходимо такие занятия проводить уже с детского сада, а далее в школах. Ведь известно, что формироваться жизненные ценности начинают в раннем детстве.



Берегите свое здоровье  
СМОЛОДУ! Спасибо за  
внимание!

