



**ОТ СИГАРЕТЫ ОТВЕДИ СВОЙ  
ВЗГЛЯД**

Думай о будущем сегодня

# КУРЕНИЕ



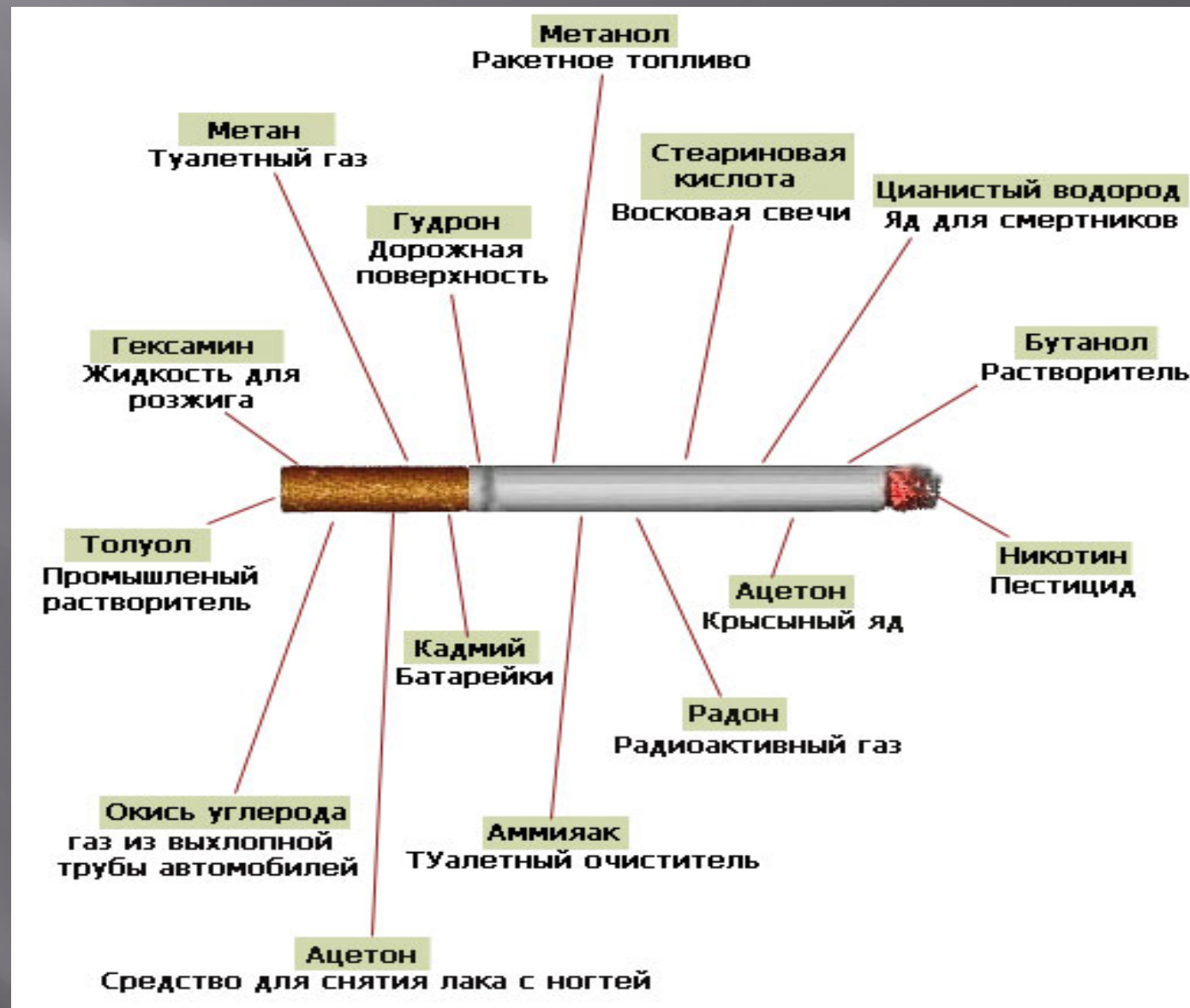
*Ни одно животное не  
додумалось до того, чтобы  
добровольно себя травить.*

*Это пришло в голову  
только «царю природы» -  
человеку.*

- ▣ *Курение мешает успешным занятиям спортом.*
- ▣ *Ослабление памяти и понижение концентрации внимания.*
- ▣ *Малолетние курильщики отстают в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.*
- ▣ *Развивается неврозоподобный синдром, выражающийся в постоянной головной боли, усиливающейся при умственной работе, быстрой утомляемости и пониженной работоспособности.*
- ▣ *Расстройство сна и аппетита*



# СОСТАВ СИГАРЕТЫ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ



# СТАТИСТИКА

В мире насчитывается свыше 60 видов табака, табак выращивают в 120 странах мира. Дым, образующийся при курении табака, представляет собой сложную газообразную смесь многих ядовитых веществ, состоит из летучих, крайне мелких размеров частиц. В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает 600-900°C.



# ЗАВИСИМОСТЬ

Составные части табачного дыма всасываются в кровь и через 2-3 минуты достигают клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой. Постепенно никотин встраивается в процесс обмена веществ, и человеку его постоянно не хватает. Привыкание к табаку формируется от нескольких недель до 10 лет в зависимости от особенностей организма и интенсивности курения. Чаще всего табакзависимость устанавливается за год. У человека, привыкшего к курению, в случае резкого прекращения курения наблюдается абстинентный синдром (ломка), который выражается в головной боли, колебании артериального давления, болях в области сердца, желудка, могут наблюдаться кишечные расстройства, повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.



*Шабак  
приносит вред  
телу, разрушает  
разум, оупляет  
целые нации*

Оноре де Бальзак



# СРАВНИ И СДЕЛАЙ ВЫВОДЫ



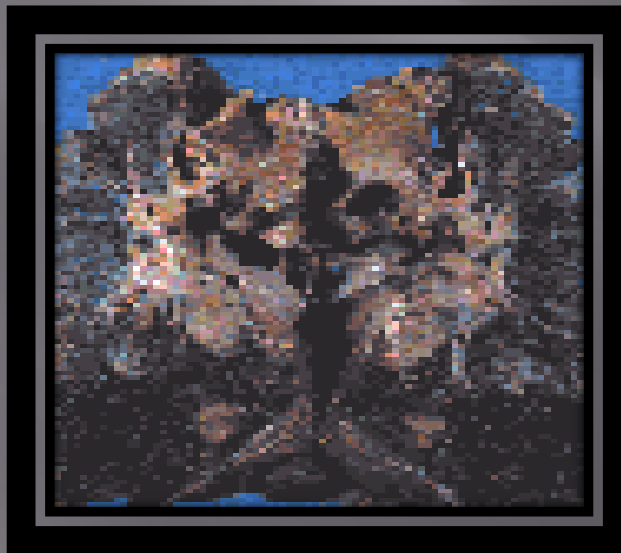
Легкие некурящего



Легкие курящего



Легкие после 5 лет курения



Легкие после 25 лет курения





# ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

Состояние	курящие	не курящие
1. нервные	14%	1%
2. понижение слуха	13%	1%
3. плохая память	12%	1%
4. плохое физическое состояние	12%	2%
5. плохое умственное состояние	18%	1%
6. нечистоплотны	12%	1%
7. плохие отметки	18%	3%
8. медленно соображают	19%	3%



# ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ?

- *Влияние рекламы, кино, телевизора.*
- *Стремление показать себя «крутым» и - взрослым.*
- *За компанию.*
- *Слабая воля.*
- *Нечем занять досуг.*
- *Непонимание опасности курения.*
- *«Покурю и смогу бросить».*
- *Не занимаюсь спортом.*
- *Из любопытства.*



# ФАКТЫ!



- ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ КУРИТЬ В 15 ЛЕТ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕГО ЖИЗНИ УМЕНЬШАЕТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 8 ЛЕТ.
- ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ, 75 КУРИЛИ.
- ИЗ КАЖДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, 25 КУРИЛИ.



Из каждых 100 человек,  
начавших курить,  
«заядлыми курильщиками»  
становятся 80.

Выкуривая 20 сигарет в  
день, человек дышит  
воздухом, загрязненность  
которого почти в 1000 раз  
превышает санитарные  
нормы.

Для человека смертельная  
доза никотина составляет от  
50 до 100 мг, или 2-3 капли.



# ГОВОРЯТ ЭКОЛОГИ

ГОВОРЯТ ЭКОЛОГИ

Курильщики ежегодно «выкуривают», то есть выбрасывают в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384 000 тонн аммиака, 108 000 тонн никотина, 600 000 тонн дегтя и более 550 000 тонн угарного газа. В среднем 25% всех видов веществ, содержащихся в табаке, сгорает и разрушается в процессе, 50% уходит в окружающую среду, 20% попадает в организм курильщика и только 5% остается в папиросе или фильтре сигареты.



# СТРАШНАЯ СТАТИСТИКА КУРЯЩИХ



- ▣ *70 % умирают от сердечно-сосудистых заболеваний;*
- ▣ *75 % смертей от хронического бронхита;*



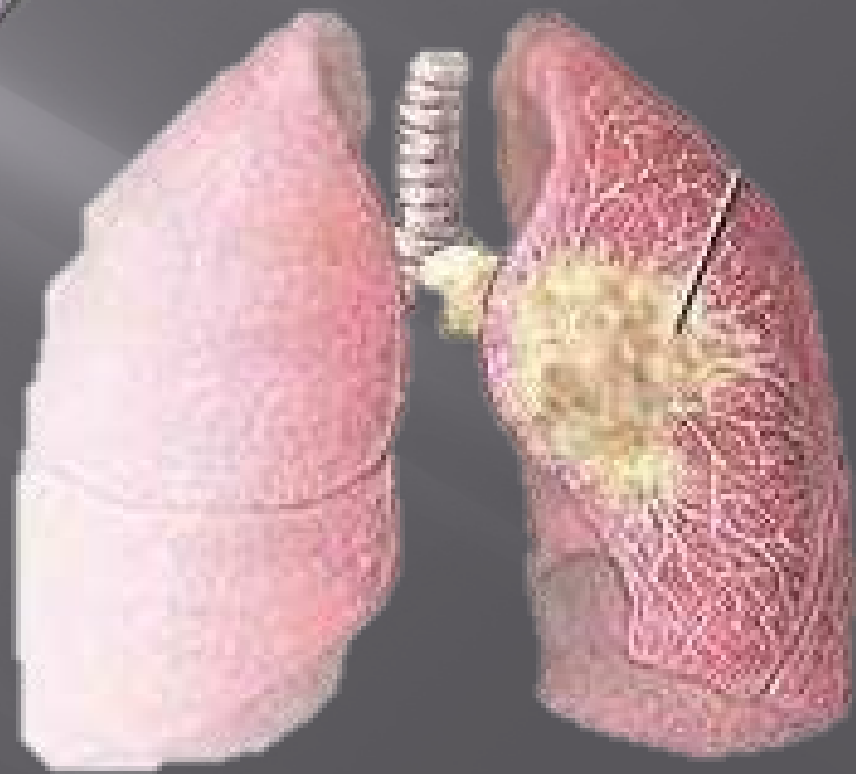


▣ *98% смертей от  
рака гортани,*

▣ *96 % смертей от  
рака лёгких,*



- ▣ *хронических болезней бронхов и лёгких - 90%*
- ▣ *хронических болезней органов пищеварения - 86 %*



ВЫВОД:  
ВРІВОЧ:



- ▣ *Курение приводит к неизлечимым болезням.*
- ▣ *Курение разрушает организм.*
- ▣ *Курение снижает физическую активность.*
- ▣ *Никотин забирает свободу.*
- ▣ *Человек становится его рабом.*

