


Курению скажем –  
НЕТ!

Составитель: Шапошникова Т.С.



**КУРЕНИЕ ИЛИ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ  
– САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ НА ЗЕМЛЕ.  
В РОССИИ КУРЯТ 65% МУЖЧИН И 30%  
ЖЕНЩИН**



По определению  
Всемирной  
Организации  
Здравоохранения:

Курение – «заразная»  
болезнь,  
передающаяся через  
рекламу  
производителей  
табачной продукции.



## Основные причины курения:

- сигарета помогает нерешительным людям легче адаптироваться в незнакомой обстановке;
- курение помогает уйти на время от проблем, которые слабовольный человек не в состоянии решить самостоятельно.

Курение подростков –  
стремление доказать всем,  
что он уже взрослый.

Курящие школьники  
становятся  
раздражительными,  
неаккуратными, жалуются  
на плохую память и плохие  
оценки, у них снижается  
слух и сообразительность.



Никотин мешает развиваться интеллекту.  
Ребенок, начавший курить в 10 лет, может не закончить школу из-за снижения интеллекта.





# ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ В ТАБАКЕ - 1200



ЗДОРОВЬЕ - как свежий воздух -

пока оно есть, его не замечаешь!

[motivators.ru](http://motivators.ru)



**НИКОТИН – ЯД  
РАСТИТЕЛЬНОГО  
ПРОИСХОЖДЕНИЯ.**

**СМЕРТЕЛЬНЫЕ ДОЗЫ  
НИКОТИНА:**

**$\frac{1}{4}$  КАПЛИ НИКОТИНА  
УБИВАЕТ КРОЛИКА,**

**$\frac{1}{2}$  КАПЛИ – СОБАКУ,**

**КАПЛЯ НИКОТИНА  
СМЕРТЕЛЬНА ДЛЯ 3  
ЛОШАДЕЙ.**

**ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА  
СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА –  
ОТ 50 ДО 100 МГ (2-3  
КАПЛИ)**

**ОДНОМОМЕНТНОГО  
ПОСТУПЛЕНИЯ В  
ОРГАНИЗМ**





**В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ СОДЕРЖАТСЯ:**

**ОКИСЬ УГЛЕРОДА (УГАРНЫЙ ГАЗ), КОТОРАЯ СОЕДИНЯЕТСЯ С ГЕМОГЛОБИНОМ (ВМЕСТО КИСЛОРОДА), СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА ПРИ ЭТО СНИЖАЕТСЯ;**

**АММИАК – РАЗДРАЖАЕТ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ РТА, ГОРТАНИ, ТРАХЕИ. ВОЗНИКАЮТ ВОСПАЛЕНИЯ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ, ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА, БРОНХИТЫ.**

**БЕНЗОПИРЕН – ОКА  
ПРИВОДИТ К РАЗВИ**

**СТВИЕ,**





Никотин достигает клеток мозга за 7 секунд и приводит мозг в состояние возбуждения и легкой эйфории;  
учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;  
ослабляет мышечную деятельность и изменяет работу эндокринной системы;  
тормозит циркуляцию крови в капиллярах;  
снижает аппетит и нарушает баланс



**НЕ ЗАТЯГИВАЕШЬСЯ ?**

Особенно  
страдают при  
курении легкие.



(C) 2004. ISNIK

**КУРЯЩИЕ БОЛЕЮТ В 13 РАЗ ЧАЩЕ СТЕНОКАРДИЕЙ,**

**В 12 РАЗ ЧАЩЕ ИНФАРКТОМ МИОКАРДА,**

**В 10 РАЗ ЧАЩЕ ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА,**

**В 30 РАЗ ЧАЩЕ РАКОМ ЛЕГКИХ.**

**БОЛЕЕ 25 ЗАБОЛЕВАНИЙ РАЗВИВАЮТСЯ ОТ КУРЕНИЯ,**

**ОСЛОЖНЯЕТСЯ ТЕЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБОЙ  
БОЛЕЗНИ.**

**КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ ТАКЖЕ НА ДЕТОРОДНУЮ ФУНКЦИЮ КАК  
ЖЕНЩИН, ТАК И МУЖЧИН.**

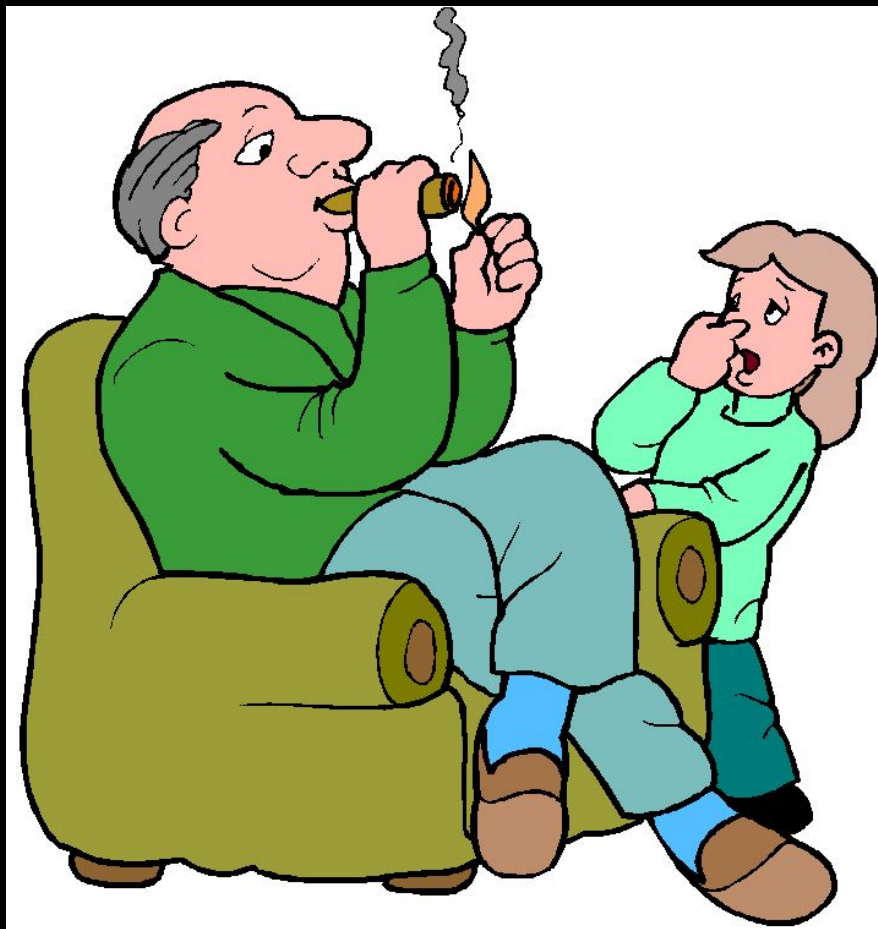


SMOKING KILLS

Issued in Public Health Safety by the New Zealand Health Association



Выкуренная сигарета укорачивает жизнь на 2  
минуты.



Пассивное курение – непроизвольное отравление вредными веществами табачного дыма некурящих людей, которые живут или работают с курильщиками. Оно также опасно и сокращает жизнь на 5 лет.



31 мая - Всемирный день борьбы с курением  
или день отказа от табакокурения. Он  
установлен Всемирной Организацией  
Здравоохранения  
в 1988 году.







Тот, кто думает о завтрашнем дне и является для этого достаточно взрослым, никогда не начнет курить.