



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



www.volgograd.ru

ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ В ТАБАКЕ - 1200



СФН





Никотин достигает клеток мозга за 7 секунд и приводит мозг в состояние возбуждения и легкой эйфории...

А также -

учащает сердцебиение и повышает артериальное давление;

ослабляет мышечную деятельность и изменяет работу эндокринной системы;

тормозит циркуляцию крови в капиллярах;

снижает аппетит и нарушает баланс углеводов.

По своей сути сигареты
ничем не отличаются от
наркотиков.

Суть кайфа от любого
наркотика -
временное оупление.

СУХИЕ ЦИФРЫ

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ



3 миллиона человек
от курения!



6 миллионов человек от
алкоголизма!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около
10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет!

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ ?



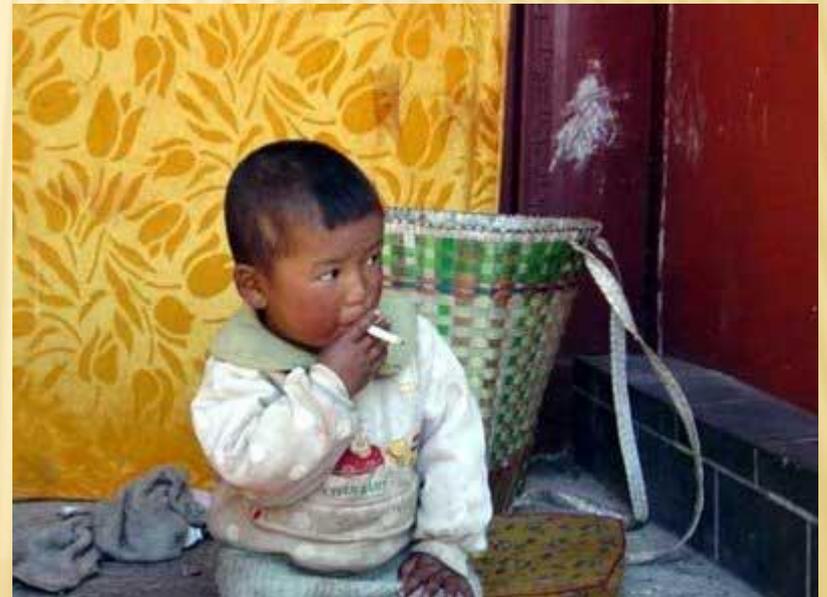
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ КУРЕНИЯ



«ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ КАК ВСЕ»,
НЕ ВЫДЕЛЯТЬСЯ ИЗ ДРУЗЕЙ,
КОТОРЫЕ КУРЯТ



КУРЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ



СТРЕМЛЕНИЕ ВЫГЛЯДЕТЬ «КРУТО»



(ITAR-TASS)

КУРЯЩИЕ ДРУЗЬЯ



РЕКЛАМА НА
ТЕЛЕВИДЕНИИ,
КУРЯЩИЕ
КИНОАКТЁРЫ



ВОЗМОЖНО ДЕВУШКИ ДУМАЮТ, ЧТО
ТАКИМИ ОНИ БОЛЬШЕ НРАВЯТСЯ
МАЛЬЧИКАМ



НЕПРАВДА! МАЛЫЧКАМ
НРАВЯТСЯ КРАСИВЫЕ И
ЗДОРОВЫЕ!



СЕРЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА, ЗАПАХ
ИЗ ОРТА, ОТ ВОЛОС,
ОДЕЖДЫ, ЖЁЛТЫЕ ЗУБЫ,
ГРУБЫЙ ГОЛОС - ЭТО
НЕКРАСИ



НА КАКИЕ ОРГАНЫ ВЛИЯЕТ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ?

- СЕРДЦЕ - затрудняет доставку кислорода, учащает сердцебиение.
- МОЗГ - отравление, потеря памяти, рассеянность.
- ЖЕЛУДОК - язва.
- ЛЁГКИЕ - рак.
- НЕРВНАЯ СИСТЕМА - потеря работоспособности, раздражительность.

ТАК ВЫГЛЯДЯТ СИГАРЕТНЫЕ ПАЧКИ В ЗАПАДНОЙ ЕВРОПЕ



SMOKING CAUSES MOUTH AND THROAT CANCER

Health Authority Warning



MOUTH CANCER

Quitline
131 848

Smoking is the major cause of cancers affecting the mouth and throat. These cancers can result in extensive surgery, problems in eating and swallowing, speech problems and permanent disfigurement.

You CAN quit smoking. Call **Quitline 131 848**, talk to your doctor or pharmacist, or visit www.quitnow.info.au

SALE TO UNDERAGE PERSONS PROHIBITED



MOUTH CANCER

SMOKING CAUSES MOUTH AND THROAT CANCER

Health Authority Warning



MELLOW, DISTINCTIVELY SMOOTH

L & M

FILTER

20 CLASS A CIGARETTES



SMOKING KILLS

Issued in Public Health Safety by the New Zealand Health Association



Между тем, каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь на 2 минуты.

КАК ПОКАЗЫВАЕТ СТАТИСТИКА, КУРЯЩИЕ В ВОЗРАСТЕ 40-49 ЛЕТ УМИРАЮТ В 3 РАЗА ЧАЩЕ НЕКУРЯЩИХ.



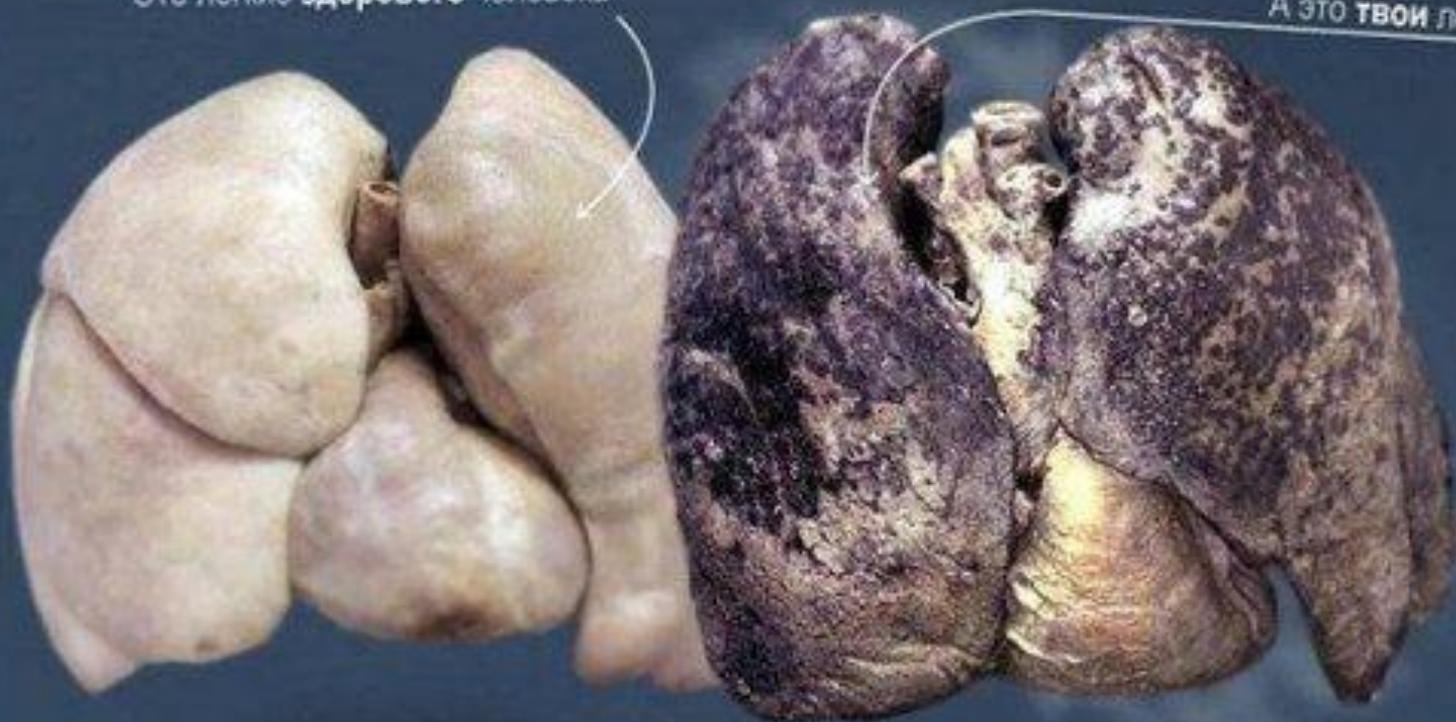
ЧЕЛОВЕК КУРИТ НАЕДИНЕ, БЕЗ
КОМПАНИИ, ЧАС-ДВА БЕЗ СИГАРЕТЫ
ВЫЗЫВАЮТ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.
БОЛЬШИНСТВО ПОПЫТОК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ
ТАБАЧНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
ЗАКАНЧИВАЮТСЯ НЕУДАЧЕЙ: ЧЕЛОВЕК
ВОЗВРАЩАЕТСЯ К КУРЕНИЮ.
МНОГИЕ ЛГУТ СЕБЕ, ГОВОРЯТ ЧТО ИМ
НРАВИТСЯ КУРИТЬ, ЧТО ОНИ МОГУТ
ЗАПРосто БРОСИТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ, ЧТО
БОЛЕЗНИ КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ ВРЕДНЫЕ
ВЕЩЕСТВА МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ НЕ С НИМИ.
НО КУРЕНИЕ КАК БЫЛО ТАК И ОСТАЛОСЬ
МЕДЛЕННЫМ УБИЙЦЕЙ ВАШЕГО ТЕЛА.
И ЛГАТЬ СЕБЕ ВЫ МОЖЕТЕ СКОЛЬКО
УГОДНО!

ЛЕГКОЕ
КУРИЛЬЩИКА



Это легкие **здорового** человека

А это **твои** легкие!



**Хочешь новые модные легкие черного
цвета?**

Кури еще больше, и ты получишь эту классную штуку!

РАК ЛЁГКИХ, ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ...



РАК ГУБЫ



ПРИ ВДЫХАНИИ ТАБАЧНОГО ДЫМА
ПОВРЕЖДАЕТСЯ ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ, В
СВЯЗИ С ЧЕМ МОГУТ РАЗВИТЬСЯ
КАРИЕС, СТОМАТИТЫ, ГИНГИВИТЫ.

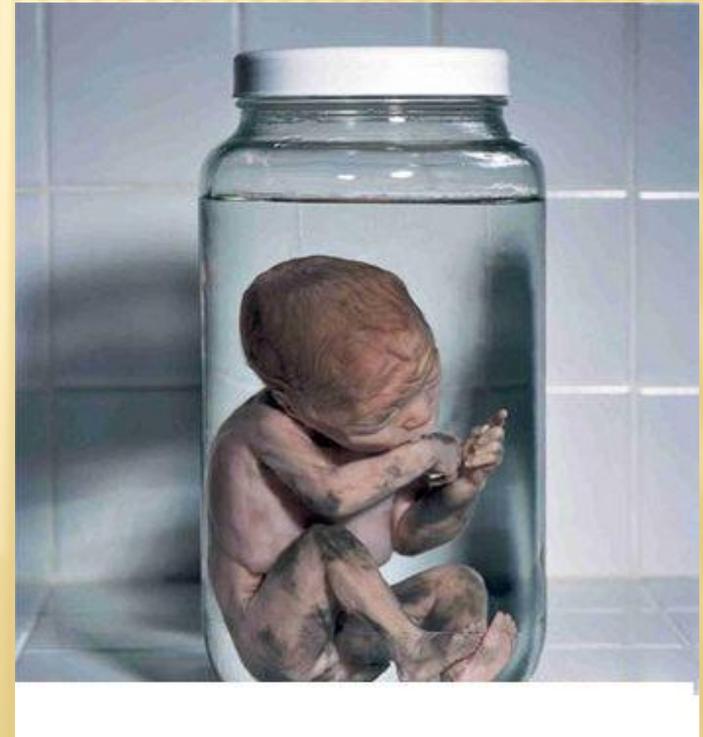




ПАПИЛОМОВИРУС



У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороками сердца. Курение неблагоприятно влияет на процесс закладки и развития нервной трубки у плода, ведет к рождению младенцев с врожденными аномалиями умственного развития, с волчьей пастью и заячьей губой, паховой грыжей, косоглазием, Даунизмом.



СИНДРОМ ДАУНА



КОСОГЛАЗИЕ





ЗАЩИТИТЕ

МЕНЯ...



ПРОДУКЦИЯ
МЫ

ЗА ЖИЗНЬ БЕЗ СИГАРЕТЫ!

*Зачем курить, если все самое прекрасное -
вокруг тебя.*



ЛЮБИМЫМ ВИДОМ СПОРТА, ИЛИ СПОРТИВНЫМИ
ТАНЦАМИ.

ОТ ЭТОГО ТРОЙНАЯ ПОЛЬЗА: ПОЛЬЗА ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ; ПРЕКРАСНО ПРОВЕДЕШЬ СВОБОДНОЕ
ВРЕМЯ; ТЫ НАЙДЕШЬ ДРУЗЕЙ, С КОТОРЫМИ У
ТЕБЯ БУДУТ ОБЩИЕ ИНТЕРЕСЫ, НАПРИМЕР,
СПОРТ.



ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
- через 12 недель (3 месяца) система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих

- через неделю улучшается цвет лица, пропадает неприятный запах от кожи, от волос, от дыхания;
- после первого месяца становится легче дышать, исчезает головная боль;
- за полгода улучшаются спортивные показатели – пульс становится реже, уже можно задерживать дыхание на долгое время, а значит, человек в хорошей форме;
- можно сосчитать, сколько денег уже сэкономлено, и сделать на сэкономленные деньги себе подарок.

ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ?

1. Иметь СВОЕ мнение
2. Быть САМОДОСТАТОЧНЫМ человеком.
3. Взять в руки СВОЮ силу воли.

**ВСЕГДА ДЕЛАЙ ВЫБОР В
ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ!**



ВЫ ВСЕ ЕЩЕ КУРИТЕ?



**ТОГДА
МЫ
ИДЕМ
К ВАМ!**