

# *Суд над табаком*



Когда отмечается  
Международный день отказа  
от курения  
и какова его цель?



Каждый третий четверг ноября, вот уже 30 лет, отмечается Международный день отказа от курения.

Его цель — способствовать снижению распространения табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

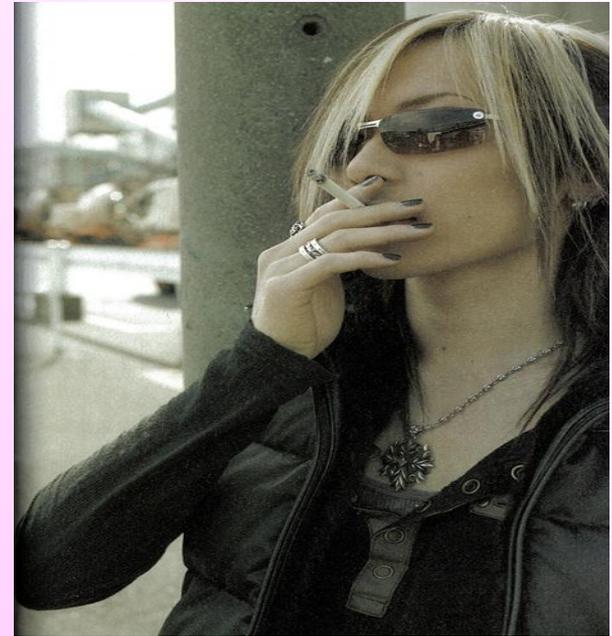
**Когда и почему табак  
был завезен в нашу  
страну?**

# История развития курения.

Христофор Колумб в 1492 году открыл Америку и много новых растений, среди которых был и табак. Вот как описывались его чудодейственные свойства в одной испанской книге в 1543 году: «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает боль, вылечивает головную боль.....»



В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раза – резали нос, уши, ссылали в дальние города. А в Англии по указанию Елизаветы II (1585 г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.





**МАТЕМАТИКИ ПОДСЧИТАЛИ** что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака.

Если я не курю, то тот, кто рядом, выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий, выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. За год – это 2,5 млн человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков -2 520 000 тонн.



**Что вы знаете о влиянии  
курения на здоровье?**

# Влияние курения на здоровье:



*Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака. В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире.*

*К 2020 году при сохранении нынешних тенденций табак будет вызывать 12% смертей в мире. Выкуривание даже одной сигареты вызывает широкий спектр физиологических реакций.*

*Курение сигареты оказывает немедленное воздействие на организм. Курение усиливает физические проявления стресса в организме и не позволяет, как обычно предполагается, курильщику расслабиться. Изменения происходят в мозговых волнах ухудшает функционирование мускулатуры, и может плохо влиять на зрение, особенно на высоте.*



Самопроизвольные аборт и осложнения беременности и родов происходят значительно чаще у курящих. Сердечные болезни и инсульты более распространены среди курильщиков, чем среди некурящих. Употребление алкогольных напитков и курение табака еще больше увеличивает риск рака некоторых органов - полости рта, глотки и пищевода В сочетании с неблагоприятным воздействием различных видов пыли, провоцирующих респираторные заболевания, аллергию и астму, курение может приводить к раку носовой полости и придаточных пазух.



**Что вы знаете**  
**о влиянии**  
**пассивного**  
**курения на**  
**здоровье?**

# Активное и пассивное

## Курение:

Медики доказали, что пассивное курение намного опаснее активного. Зажженная сигарета в течение своей "короткой жизни" является источником бокового дымового потока (помимо главного потока, которым наслаждаются курильщики), который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ.



Пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. Однако доза вдыхаемых твердых частичек, в том числе смолы, несколько меньше и соответствует выкуриванию 0,1 части сигареты.

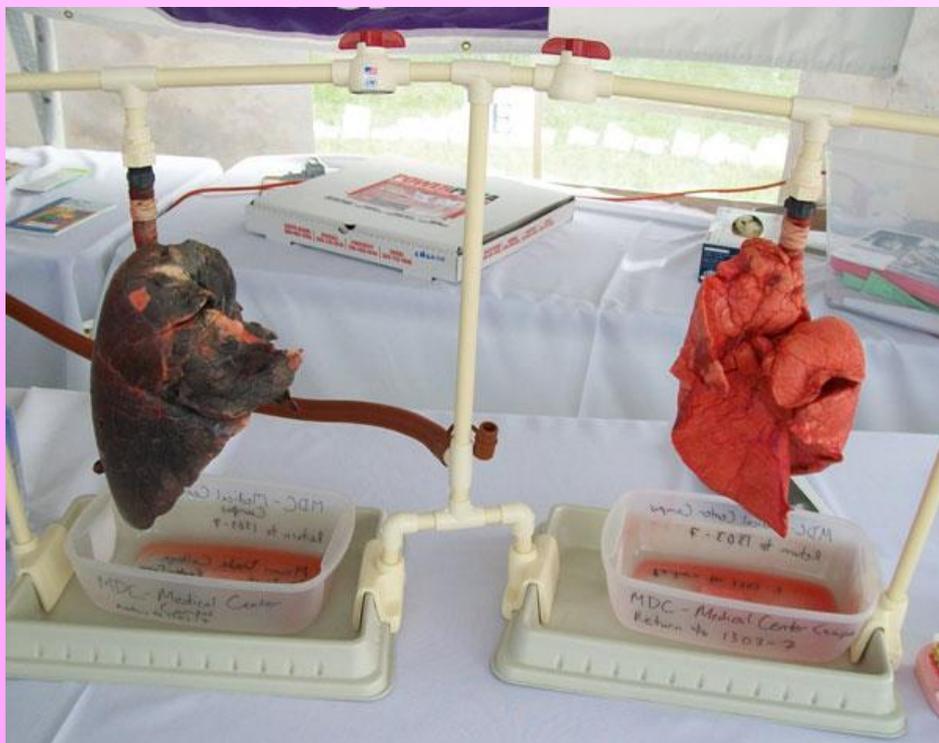


# В дыме табака содержится более **30** ядовитых веществ:



- *Никотин*
- *Углекислый газ*
- *Окись углерода*
- *Синильная кислота*
- *Аммиак*
- *Смолистые вещества*
- *Органические кислоты и другие.*

# Курение в подростковом возрасте:



Так выглядят легкие курящего и некурящего человека

*Статистики показали-курение убьет примерно половину тех, кто начнет курить в подростковом возрасте и будет продолжать курить в течение жизни. Курение убивает примерно половину стойких курильщиков, которые пристрастились к этой привычке в подростковом возрасте, причем половину из них - до достижения ими возраста 70 лет.*



ЗАТЯНУСЯ!

**Вы узнаете что**  
**девушка, с которой вы**  
**познакомились,**  
**курит... Ваша реакция?**

# Влияние курения на женский организм.

- Женщинам курение грозит преждевременным старением.
- Кожа приобретает жёлтоватый оттенок с характерным запахом
- Возникают осложнения при беременности
- Учащаются случаи мёртворождения, умственная и физическая недостаточность

СЕГОДНЯ...

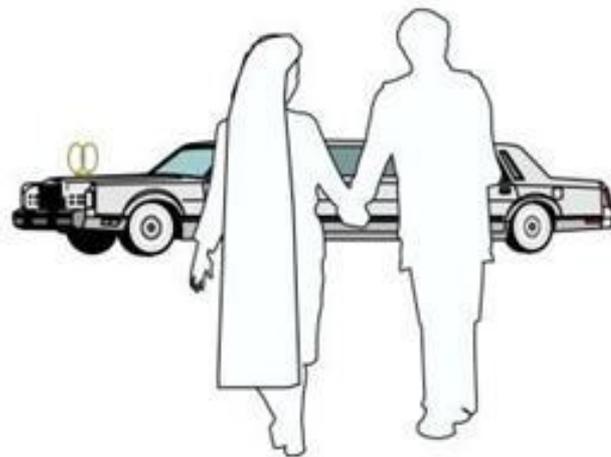


И ТОЛЬКО  
**ВИТАРИЕТТА**  
ОСТАНЕТСЯ  
ПРЕЖНЕЙ...



ЗАВТРА...

**Курит девушка, рыдает,  
Льёт слезу блестящую...**



**Милый друг решил жениться  
Выбрал некурящую...**

***ПОЧЕМУ НУЖНО  
ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?***

# ПОЧЕМУ НУЖНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?

Потому что это продлит  
Вашу жизнь!

Курение вырывает из жизни  
человека от 19 до 23 лет.

По данным Всемирной  
Организации  
Здравоохранения, ежегодно  
от курения преждевременно  
умирает свыше **5 миллионов**  
человек в мире.

В России каждый год курение  
уносит жизни  
**220 тысяч человек.**

21 ВЕК:  
Игры разума

Задача: убить миллионы  
лохов так, чтобы они сами  
оплатили свое убийство

Решение:  
Мы будем им продавать  
сигареты не дорого!!!

Для  
лохов

Средний выдох - 10

КУРЕНИЕ ВРЕДИТ  
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Какие вы можете дать

# **РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ**

# КАК ВЕДЕТСЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ В ДРУГИХ СТРАНАХ?

- В Англии –вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.
- Дания - запрещено курить в общественных местах.
- Сингапур- курение -500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.
- Финляндия – врачи установили 1 день – 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.
- Япония, г.Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.
- Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

# РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

1. ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.
2. Назначьте день отказа от сигарет.
3. Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
4. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
5. Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).
6. Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
7. Пейте больше соков и воды.
8. Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

***Занимайтесь спортом и  
будьте здоровы!***



Хотя многие курят  
Отравляя себя и близких людей

**Я НЕ КУРЮ!!!**

**БУДЬ УМНЕЕ!**

И Вам не советую

В ваших силах сделать курение "не модным"

Жизнь и так коротка...



Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт ;)



**Я не курю!**  
**и это мне нравится.**

*Подумай прежде чем*

**выкурить сигарету!!!**

