



**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ**

# МЫ ПОМНИМ

**31 мая** «Всемирный день без табака»

Мы хотим Вам предложить  
Без куренья жизнь прожить.  
Быть здоровым так легко:  
Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,  
Музыкой, литературой,  
Жить, мечтать, творить, любить  
И, конечно, не курить.

*Словно трубы не дымите,  
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!*



# Обратите внимание

## Воздействие табака на организм человека

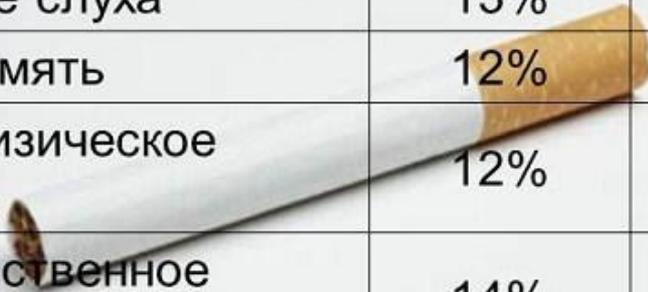


Вывод:

- курение разрушает здоровье и психику человека
- отрицательно сказывается на его характере

# Это важно

## Курение и его последствия



Болезни	Курящие	Некурящие
Нервные	14%	1%
Понижение слуха	13%	1%
Плохая память	12%	1%
Плохое физическое состояние	12%	2%
Плохое умственное состояние	14%	1%
Плохие отметки	14%	1%
Медленно соображают	13%	1%

# Задумайтесь

**СЛОМАЙ СИГАРЕТУ  
ПОКА ОНА  
НЕ СЛОМАЛА ТЕБЯ!**

**В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ  
БОЛЕЕ 4 000  
СОЕДИНЕНИЙ,  
В ТОМ ЧИСЛЕ  
40 КАНЦЕРОГЕННЫХ  
ВЕЩЕСТВ**

**НИКОТИН ЕЖЕГОДНО  
УБИВАЕТ 5,4 МЛН  
ЧЕЛОВЕК В МИРЕ**

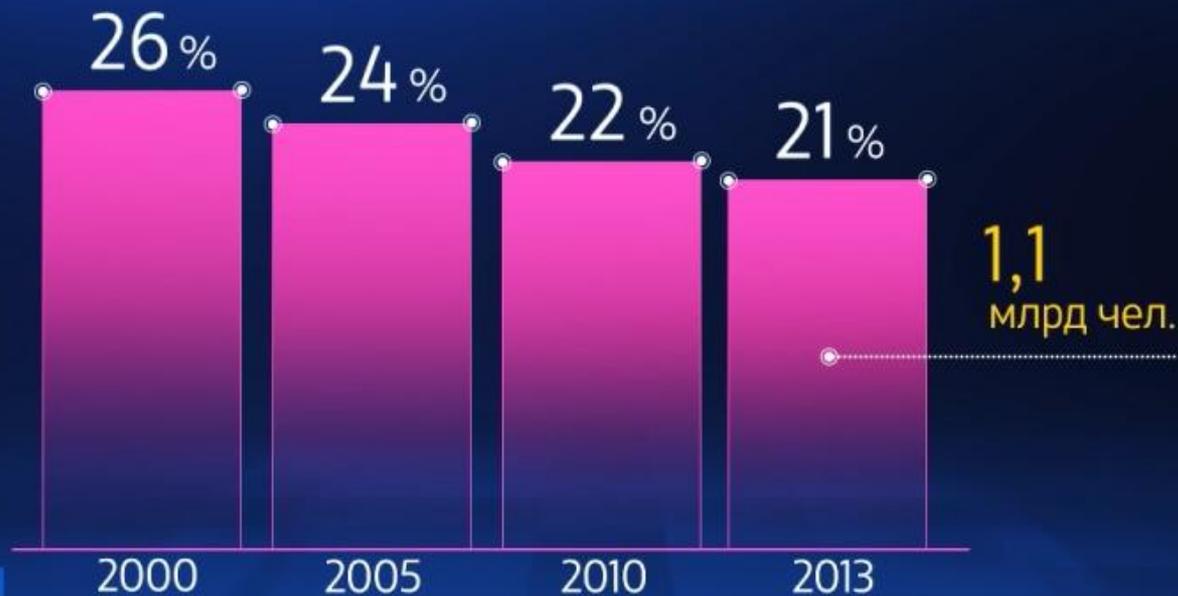
**98 % БОЛЬНЫХ  
РАКОМ ЛЕГКИХ  
ИМЕЮТ  
НИКОТИНОВУЮ  
ЗАВИСИМОСТЬ**



Российский НИИ профилактической анатомии и физиологии - Санкт-Петербург, Россия

# Статистика в цифрах

Распространённость табакокурения в мире  
% курящих\*



МИР  
В ЦИФРАХ

По данным ВОЗ, 2017

\*среди населения 15 лет и старше

# Воздействие курения на организм

## Воздействие табака на организм человека



Вывод:

- курение разрушает здоровье и психику человека

- отрицательно сказывается на его характере

# Что тебя ждет при отказе от курения

## Что дает отказ от курения



- Избавление от интоксикации организма.
- Уменьшение риска развития рака.
- Сохранение денег на другие расходы.
- Спасение окружающих от заболеваний органов дыхания.
- Шанс продлить жизнь на 10 – 20 лет.
- Получить контроль над своей жизнью.

# Стоит задуматься

**Стоит задуматься**



1. Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.

2. Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.

3. Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.

4. Курение табака – основной фактор риска сердечных заболеваний.

# Вред пассивного курения

## Вред пассивного курения



Что касается вреда курения для здоровья, 48% пассивных курильщиков жаловались на раздражение глаз, 35% — на раздражение слизистой оболочки носа, наступающее вследствие пассивного курения, 30% — на кашель, сухость в горле и чиханье, около 5% — на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% — на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний. Еще 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.

# Вывод: курить не модно

Мамы и папы,  
Бабушки и дедушки,  
Юноши и девушки,  
И даже малыши!  
Мы хотим Вам предложить  
Без куренья жизнь прожить.  
Быть здоровым так легко:  
Соки пить и молоко,  
Заниматься физкультурой,  
Музыкой, литературой,  
Жить, мечтать, творить, любить  
И, конечно, не курить.  
Словно трубы не дымите,  
Мы Вас просим: **НЕ КУРИТЕ!!!**

КУРИТЬ УЖЕ  
НЕ МОДНО

