

Табакокурение





Табакокурение
(курение) – привычная
система действий,
выражающая
болезненное пристрастие
человека к
наркотическому
веществу – никотину,
содержащемуся в табаке.





Табакокурение – одна из самых распространенных вредных привычек

Мифы о курении

The background features a gradient from teal on the left to yellow on the right. It is decorated with abstract wavy lines, bokeh light effects, and a central graphic of thin, overlapping wavy lines that form a shape similar to a cigarette or a wave.

Миф первый

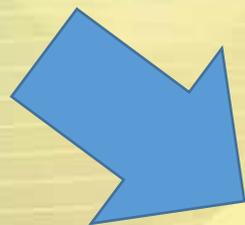
«Большинство взрослых и подростков курит»



Это неправда!

Большинство подростков и взрослых **не курит!**

По статистике курит
МЕНЬШИНСТВО
населения.



**СРЕДИ
ПОДРОСТКОВ
КУРИТ НЕ БОЛЕЕ
40% ЮНОШЕЙ И НЕ
БОЛЕЕ 27%
ДЕВУШЕК**

Миф второй **«Курение успокаивает нервы»**



Это ошибка! Курильщик без привычной сигареты становится нервным, рассеянным, легко отвлекается. Мысль у него одна: «скорее бы затянуться!».

**У курящих нередко
«закладывает
уши», никотин
угнетает слуховой
нерв.**



Появляется ощущение тяжести и боли в мышцах

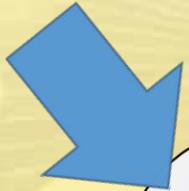
Миф третий **«Курить модно»**

МОДНО ВЫГЛЯДЕТЬ
СПОРТИВНЫМ,
СТРОЙНЫМ И НЕ
КУРИТЬ



**КУРИТЬ
уже
НЕ МОДНО!**

Известно, что, курильщики являются худшими работниками, чем некурящие.



Некоторые зарубежные
фирмы за одну и ту же
работу курильщикам
устанавливают
заработную плату на **10**
– **20%** ниже, чем
некурящим.

Миф четвертый

«Курение помогает сосредоточиться и лучше работать»



Курящий человек намного быстрее утомляется

Это заблуждение!

КУРЕНИЕ СУЖАЕТ СОСУДЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА, УМЕНЬШАЕТСЯ ПОСТУПЛЕНИЕ КИСЛОРОДА И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ. УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СНИЖАЕТСЯ.

Ощущение прилива сил и «просветления» в голове – обманчиво!

Миф пятый

«Курение не так вредно, как говорят»



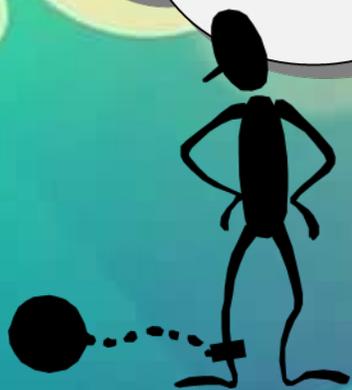
Курение – главный фактор риска заболевания лёгких и сердечно-сосудистой системы.

Эксперты считают, что курение – одна из главных причин заболеваний и смертности среди населения



Миф шестой «Я всегда могу бросить курить!»

75% курящих
через 5 лет
убеждаются, что
не могут бросить
курить.



Большинство курильщиков
БЕЗУСПЕШНО стараются
БРОСИТЬ КУРИТЬ



Задумайся!

Курить или не курить?

Это каждый должен решать сам!



Почему подростки начинают курить?

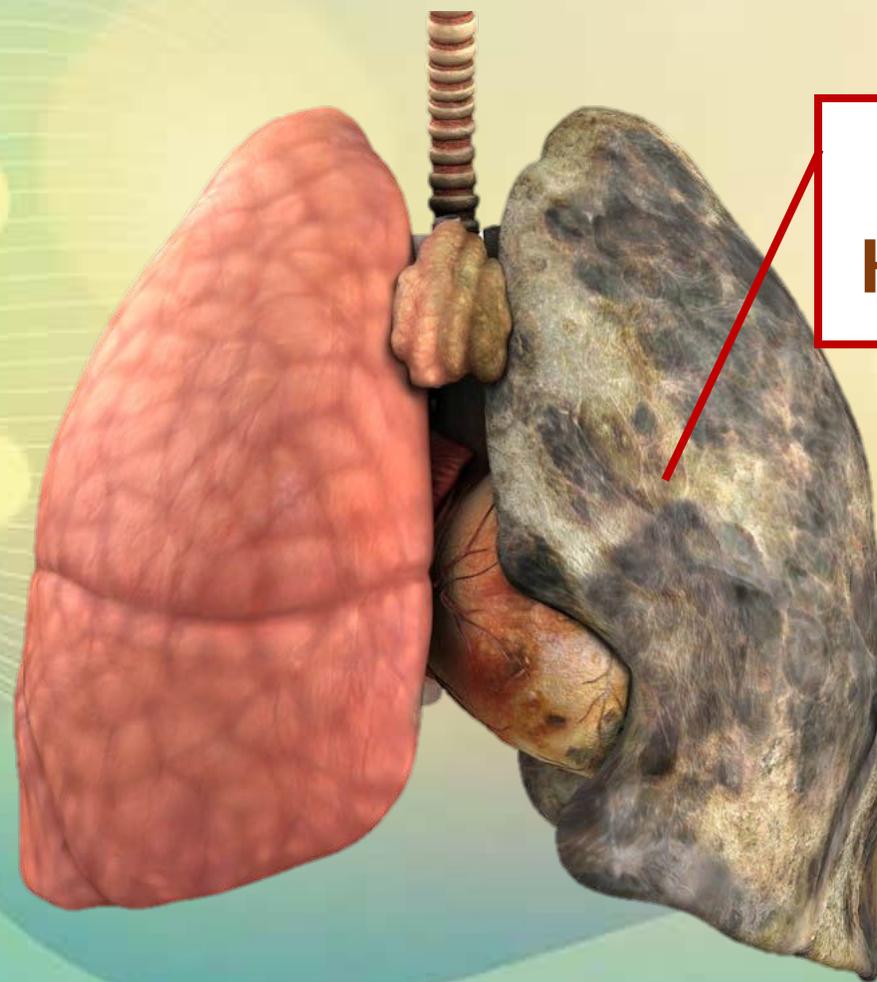
- Неловкость при попытке отказаться от предлагаемой сигареты
- Представление о положительном образе курящего
- Ощущение, что окружающие одобряют курение
- Курение позволяет казаться взрослым
- Курение родителей и одноклассников



Влияние табакокурения на организм

80% курящих страдают заболеваниями легких. У них легко развивается воспаление легких, увеличивается склонность к туберкулезу.

У курящих подростков объем грудной клетки и развитие легких примерно на **25%** отстают от показателей у некурящих.



**ЛЁГКИЕ
КУРИЛЬЩИКА**



Запомните это, девушки!



***Курение женщины
в любой из
периодов ее
жизни опасно для
потомства!***

Табачный дым и зубы



Дым от сигарет делает зубы желтыми, разрушает эмаль. Поражается слизистая оболочка десен, неба, щек. Неприятный запах изо рта. Голос становится хриплым.

У курящих школьников:

- отставание в физическом и интеллектуальном развитии
- уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал
- они становятся рассеянными, снижаются внимание, наблюдательность
- часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты
- быстрая утомляемость и пониженная работоспособность
- вызывает расстройство сна и аппетита



Как помочь себе бросить курить

- 1) Курить лучше не начинать, чем бросить.
- 2) Если куришь, назначь день отказа от сигарет.
- 3) Избавься от всех сигарет и зажигалок.
- 4) Расскажи своим родным и друзьям, что Вы решили бросить курить, попроси их о поддержке. Постарайся отвлечь себя от позывов курить (прогуляйся или займись чем-нибудь). Убеди их не курить при Вас.
- 5) Расслабляйся! Займись гимнастикой, почитай книжку, прими горячую ванну. Пей больше воды и соков.
- 6) Сосчитай, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купи себе подарок на эти деньги.



Курить НЕ МОДНО!



**СПОРТ
ПРОТИВ
КУРЕНИЯ**



МЫ НЕ КУРИМ И ВАМ НЕ СОВЕТУЕМ!

Курить не модно,



дыши свободно!

#мынекурим



#ивамнесоветуем