

# 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 elements: large, semi-transparent yellow circles of varying sizes, thin white wavy lines that create a sense of motion, and a soft bokeh effect of out-of-focus light spots.

## Миф первый

# «Большинство взрослых и подростков курит»



Это неправда!

Большинство подростков и взрослых **не курит!**

По статистике курит  
**МЕНЬШИНСТВО**  
населения.



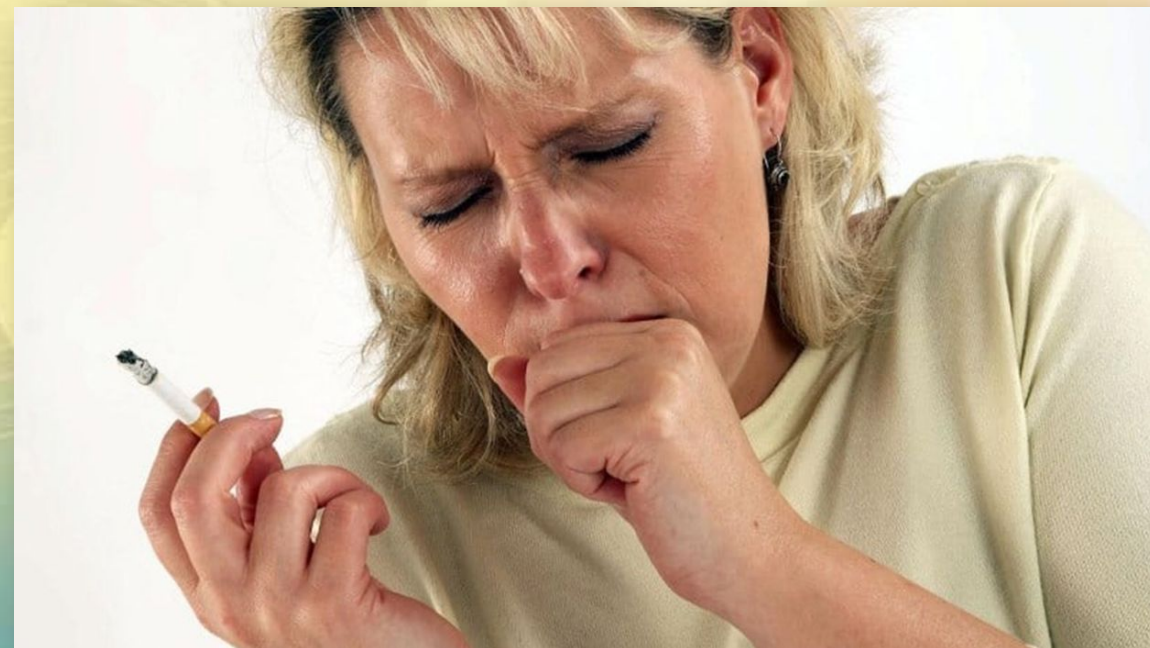
**СРЕДИ  
ПОДРОСТКОВ  
КУРИТ НЕ БОЛЕЕ  
40% ЮНОШЕЙ И НЕ  
БОЛЕЕ 27%  
ДЕВУШЕК**

## 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!**

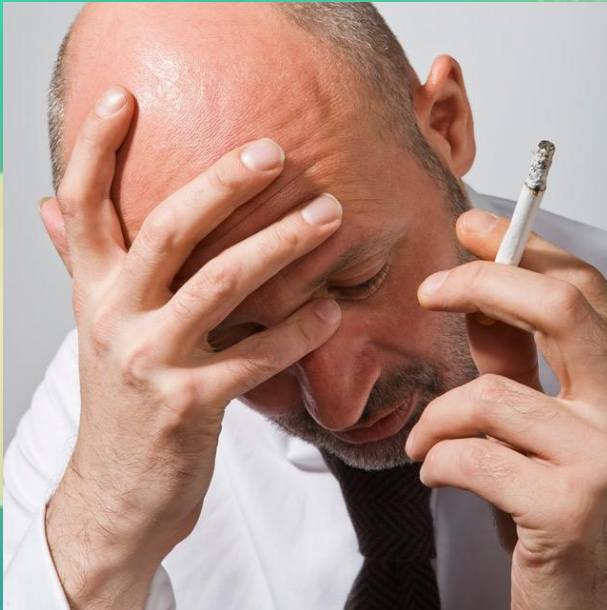
Известно, что, курильщики являются худшими работниками, чем некурящие.



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»



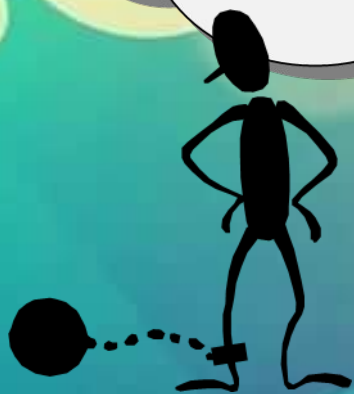
Курение – главный фактор риска заболевания лёгких и сердечно-сосудистой системы.

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?

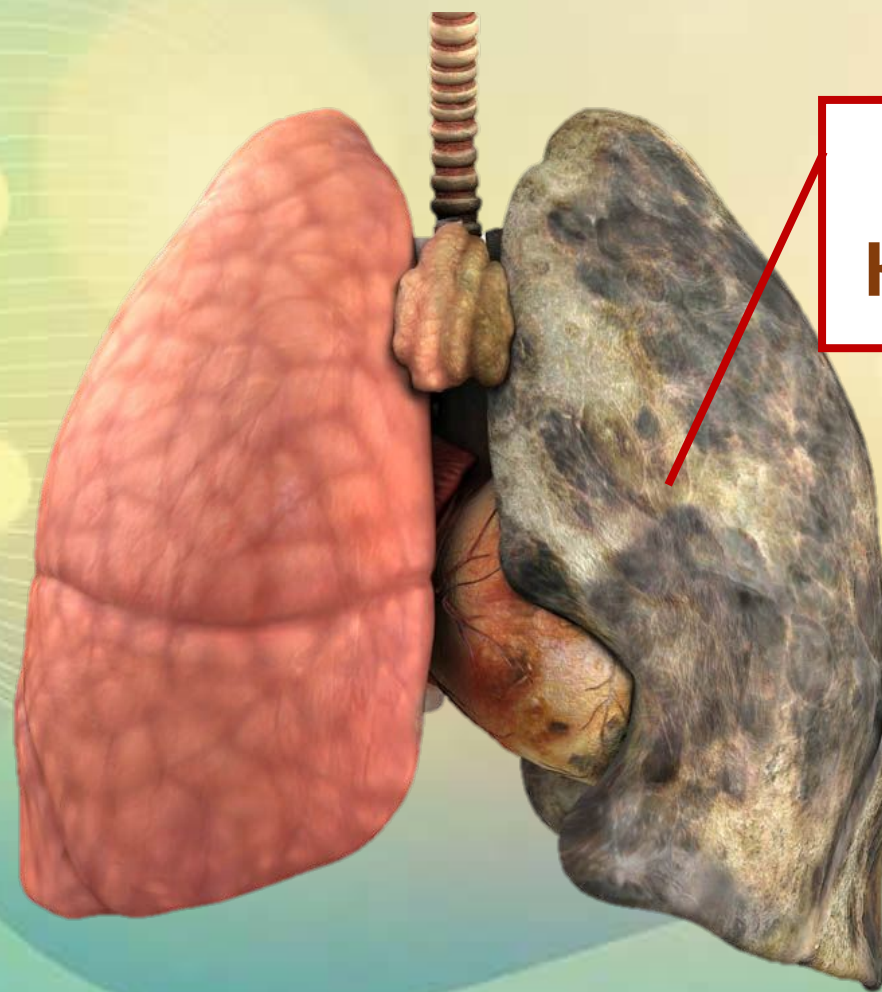
- Неловкость при попытке отказаться от предлагаемой сигареты
- Представление о положительном образе курящего
- Ощущение, что окружающие одобряют курение
- Курение позволяет казаться взрослым
- Курение родителей и одноклассников



# 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**

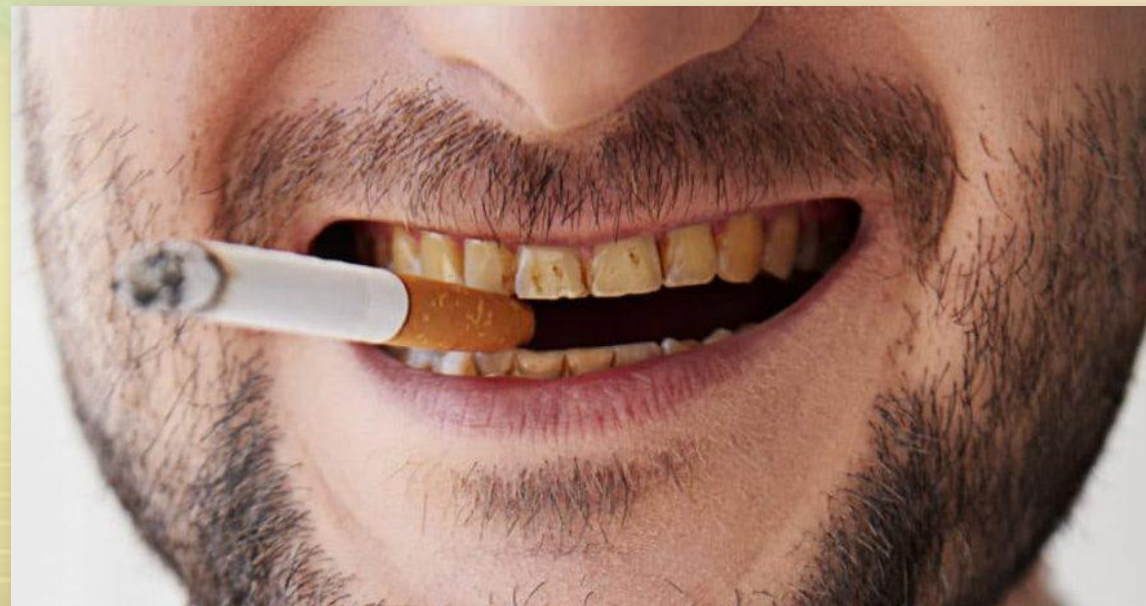


**Запомните это, девушки!**



***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**