

**Конференция  
на тему:  
«Мы выбираем  
здоровье».**

**2012 год**

**Для здоровья  
нам не названа  
цена,  
но важнее золота  
здоровье!**

# **Никотин.**

**Только некоторые факты**

**На Земле курит 1.1  
млрд. человек,  
которые составляют  
более шестой части  
населения мира**

# Никотин.

## Только некоторые факты

- 57% населения России — некурящие,
- 7% курят от случая к случаю.
- Более 15 сигарет в день курят 12%,
- от 6 до 15 сигарет выкуривают 17% населения,
- а менее 5 сигарет — 7%.

Всероссийский центр изучения  
общественного мнения (ВЦИОМ)

# **Никотин.**

## **Только некоторые факты**

**У 93-95% курильщиков  
старше 15 лет  
фиксируется табачная  
зависимость.**

# Никотин.

## Только некоторые факты

- В возрасте 10–11 лет курят менее 1% школьников,
- в 12-летнем возрасте — 1,4%,
- в 13-летнем — 3,2%,
- в 14-летнем — 7,5%
- в 15-летнем — 12,5%,
- в 16-летнем — 19,3%,
- в 17-летнем — 30,4%.

# **Никотин.**

## **Только некоторые факты**

**В среднем, курящие мужчины сокращают свою жизнь на 13.2 года, а курящие женщины - на 14.5 лет.**

# **Никотин.**

## **Только некоторые факты**

Курение является причиной одной из **каждых пяти смертей.**

Каждая выкуренная сигарета **уменьшает продолжительность жизни на 5 минут 30 секунд.**

# **Никотин.**

## **Только некоторые факты**

Египетские ученые доказали, что выкуривание одного кальяна сравнимо с тремя пачками сигарет.

# **Никотин.**

## **Только некоторые факты**

Чем раньше человек  
начинает курить, тем  
больше вероятность,  
что впоследствии он  
перейдет на наркотики.

# Никотин.

## Только некоторые факты

- Курение влияет на качество учебы и работы.
- Пассивное курение влияет на умственные способности

# **Никотин.**

## **Только некоторые факты**

Сердце курильщика ежедневно перекачивает на одну тонну крови больше, чем у некурящего, что приводит его к преждевременному изнашиванию.

# **Никотин.**

## **Только некоторые факты**

Численность заболевших **раком легких** у курильщиков, растёт не по дням, а по часам, «обгоняя» сердечно-сосудистые заболевания.

# **Никотин.**

## **Только некоторые факты**

**Юные курильщики больше других подвержены депрессии и волнениям.**

# **Никотин.**

## **Только некоторые факты**

В среднем разрушающее действие табачного дыма на организм сам курильщик начинает замечать лишь через 15-20 лет "курительного стажа".

# **Никотин.**

## **Только некоторые факты**

- **Употребление табака стало причиной гибели 100 млн. человек в прошлом веке. Если правительства не предпримут никаких шагов, то в нынешнем столетии по этой же причине погибнет 1 млрд. человек.**

**Никотин.  
Только некоторые факты**

**15 ноября –  
День отказа от курения.**

**Как тлеет  
сигарета, так  
тлеет весь  
организм.**

Чтобы бросить курить,  
надо осознать, что без  
ЭТОГО МОЖНО ЖИТЬ И  
ЖИТЬ ЛУЧШЕ.

Никита Михалков

**В России более  
пяти миллионов  
наркоманов.**

# Алкоголь

Потребление чистого алкоголя на душу населения в России самое высокое в мире – **18 литров в год**. Для сравнения: во Франции эта цифра снизилась с 14 до 12, а безопасной для здоровья нации цифрой является **8 литров**.

# Алкоголь.

## Чем он опасен?

- 1. Регулярное употребление водки приводит к болезням — алкогольному циррозу печени (печень сморщивается и становится твердой),
- панкреатиту (воспаление поджелудочной железы),
- пневмонии (воспаление легких),
- миокардиодистрофии (нарушение обмена веществ в сердечной мышце)
- сильно снижает иммунитет, прокладывая путь другим болезням (туберкулез и т.п.).

# Алкоголь. Чем он опасен?

- 2. Алкоголь + курение = возможность сгореть в собственной постели. В пьяном виде находились 85% погибших на пожарах.
- 3. 2/3 утонувших находились в состоянии алкогольного опьянения.

# Алкоголь.

## Чем он опасен?

- 4. Смерть в ДТП. Пьяный за рулем опасен не только для себя и пассажиров своей машины, но и для других водителей и пешеходов.
- 5. 2/3 убийств обусловлены употреблением алкоголя, по информации МВД. Пьяная драка с поножовщиной между знакомыми-собутыльниками — обычное дело в перечне вызовов «скорой помощи».

# Алкоголь.

## Чем он опасен?

- 6. 10-15% алкоголиков кончают жизнь самоубийством. Каждый третий из них предпринимал хотя бы одну попытку к самоубийству.
- 7. Половина всех обмороженных находилась в состоянии алкогольного опьянения. Пить на морозе опасно!

# Алкоголь

После десяти лет  
регулярного потребления  
алкоголя 35-летний человек  
полностью деградирует и  
способен лишь на  
механический бездумный  
труд.

# Алкоголь

« Каждый год от болезней и травм, связанных с пьянством, умирает около 2,3 миллиона человек», - сообщил Центр новостей ООН.

Опасность и коварство  
воздействия алкоголя на  
молодой организм дают  
основания называть его  
оружием геноцида,  
подрывающим и  
ослабляющим генофонд  
человечества.

**Думай о своём будущем!**