

**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!