

Обирай майбутнє  
без тютюну!

Виконала:  
Поплавська Ольга,  
учениця 6-Г класу  
Житомирського  
екологічного ліцею №24



Тютюнопаління або нікотинова залежність –  
найбільш розповсюджена на Землі.  
В Україні палять 65% чоловіків та 20% жінок.

**Сьогодні тютюнопаління в Україні стало епідемією, за поширеністю цієї поганої звички ми займаємо сьоме місце знизу з 132 держав світу. В нашій країні курить дві третини чоловіків і кожна п'ята жінка, що вдвічі більше, ніж в цивілізованому суспільстві. Так багато, як в Україні зараз, палили тільки в Америці у 1960-х роках, коли ще тільки з'ясовувалась небезпека цього явища.**





**За визначенням  
Всесвітньої  
Організації Охорони  
Здоров'я:  
тютюнопаління –  
«заразна» хвороба,  
що передається  
через рекламу  
виробників  
тютюнової продукції.**

КУРЕННЯ



За своєю природою  
нікотин нічим не  
відрізняється від  
наркотиків.

Суть кайфа  
від будь-якого  
наркотика –  
тимчасове одуріння.

Паління підлітків –  
намагання довести всім,  
що вони вже дорослі.

Школярі, що палять,  
стають дратівливими,  
неакуратними, жаліються  
на погану пам'ять та  
погані оцінки, у них  
знижується слух та  
кмітливість.



Нікотин заважає розвиватися інтелекту.

Дитина, що почала палити в 10 років,  
може не закінчити школу  
через зниження інтелекту.





# Шкідливих речовин в тютюні – 1200





**Нікотин – яд рослинного походження.**

**Смертельні дози нікотину:**

**$\frac{1}{4}$  краплини нікотину вбивають кролика,  
 $\frac{1}{2}$  краплини – собаку,  
краплина нікотину смертельна для 3 коней.  
Для людини смертельна доза - від 50 до 100 мг (2-3 краплини) одномоментного потрапляння в організм (20-25 цигарок).**



**В тютюновому диму міститься:**

**Чадний газ, який сполучається з гемоглобіном (замість кисню), вміст кисню при цьому знижується;**

**Аміак – подразнює слизову оболонку роту, гортані, трахеї. Виникають запалення ротової порожнини, бронхіти, голос стає хриплим.**

**Бензопирен – має канцерогенну дію, призводить до розвитку пухлин.**





Особливо  
страждають  
при палінні  
легені!



МИНЗДРАВ СССР  
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:




Ті, хто палять, хворіють в 13 разів частіше стенокардією, в 12 разів частіше інфарктом міокарду, в 10 разів частіше виразкою шлунка, в 30 разів частіше раком легенів. Більше 25 захворювань розвиваються від паління, ускладнюється перебіг практично будь-якої хвороби. Паління впливає також на дітородну функцію як жінок, так і чоловіків.



SMOKING KILLS

**Цигарка скорочує життя  
на 2 хвилини!**



Будьте  
снисходительны  
к курильщикам,  
они проживут  
меньше,  
чем вы...

Втрата тривалості  
життя, пов'язана з  
тютюнопалінням,  
становить близько  
**10 років**  
(за даними Всесвітньої  
Організації Охорони  
Здоров'я).



SMOKING KILLS

**Тютюнопаління – це не тільки проблема людини з нікотиною залежністю, але й проблеми для її оточення**





**Пасивне паління – мимовільне отруєння шкідливими речовинами тютюнового диму людей, що не палять, які живуть або працюють поряд з тими, хто палить. Воно також небезпечне та скорочує життя на 5 років.**

# Пасивне паління

Ось як витрачається нікотин при палінні: залишається в організмі курця - 20%; руйнується при згоранні - 25%; залишається в недопалку - 5%; йде в повітря - 50%.

Тобто, 50% нікотину разом з димом залишається в повітрі, яким дихають без вини винні.



**В родинках, де палять  
дорослі,  
у дітей частіше  
спостерігаються  
захворювання дихальної,  
травної, нервової  
систем, а також алергічні  
захворювання**

# Статистика



З опитаних 42 чоловік 15 річного віку палять 66,7%, 20% спробували, але не почали палити. Причини паління: 45% - стрес, 22% вважають, що це допоможе добитися їм гарного ставлення з боку однолітків, 33% не можуть вказати причину. З них 55% нічого не отримують від паління, крім запаху диму, 45% отримують задоволення. Спроби покинути палити: 44% намагались, але не змогли, 50% не намагались покинути палати, 6% кидають палити в даний момент. Всі опитані знайомі з наслідками тютюнопаління.

**СПОСОБИ,**

**які допомагають**

**звільнитися**

**від паління**



- ◆ Покинути палити зразу- найкращий вибір. Ви знищуєте всі запаси цигарок та рішуче заявляєте, що ніколи більше палити не будете. Можна поступити й менш рішуче: використати сприятливу психологічну ситуацію ( початок відпустки, вихідні тощо). Слід свідомо керувати своїми діями, створюючи комфортний психологічний фон для того, щоб легше переносити розставання з цигаркою: активізувати заняття спортом, частіше ходити в кіно або театр.
- ◆ Спеціалісти рекомендують «спалювати мости», щоб уникнути можливості знову почати курити. Можна навіть побитися об заклад.



Той, хто думає про завтрашній день і є  
для цього достатньо дорослим, ніколи  
не почне палити



**Вибір**

**за**

**вами!**

