



**Мама, папа, я - некурящая
семья!!!**

*Табак приносит вред телу, разрушает разум,
отупляет целые нации.*

(Оноре де Бальзак)

Вот некоторые заболевания, наиболее характерные для табакокурения:

- - в бронхах - хронический бронхит курильщика
- слизистая оболочка пищевода истончена, повышено ранима
- в желудке - хронический гастрит курильщика или язва
- слизистая оболочка толстого кишечника тоже изменена, нарушена его моторика
- мелкие артерии, артериолы - повышено возбудимы, склонны к спазмам...
- расстроена работа потовых и сальных желёз кожи
- волосы истончены, секутся и выпадают
- и др.



"Бросить курить легко - я сам 100 раз бросал" (Марк Твен)

- к 12 годам сигареты пробуют уже 30% россиян, к 13 годам - 47%, к 14 - 55%, к 15 - 65%, к 16 - 78%, к 17 - 80%.
- Свою первую сигарету мальчики выкуривают в возрасте до 10 лет, девочки - в 13-14.
- К 15 годам каждый десятый курящий подросток уже страдает никотиновой зависимостью.



По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,
- 1 пачка сигарет – на 5 ч.,
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,
- кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,
- кто курит 20 лет – 5 лет,
- кто курит 40 лет – 10 лет.



- Загрязнённость табачного дыма значительно выше – в 4,25 раза- загрязнённости выхлопных газов автомобилей; в 248 раз - отработанного газа кухонной горелки, более чем в 1000(!) раз выдыхаемого человеком воздуха.
- При выкуривании пачки сигарет в день курильщики фактически дышат воздухом, загрязнённость которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы.



- В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.
- Многие считают курение привычкой, полагая, что это только вопрос волевого усилия. Курение это не просто привычка, это форма зависимости.



НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ

0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ



0,000001 гр – ЛЯГУШКУ

0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА

Пассивное курение

У детей из семей, где родители курят дома, чаще болеют в раннем детстве, пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь.

Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.





Почему курить – плохо?

Почему не курить – хорошо?

Когда, кем и откуда был впервые завезен табак в Европу?

- в XVI в. испанцами из Америки
- в XVII в. китайцами
- в XVIII в. англичанами из Индии

Существуют ли сигареты, которые не приносят вред?

- сигареты с фильтром
- сигареты с низким содержанием никотина
- нет



Сколько веществ содержится в табачном дыме?

- 20-30
- 200-300
- свыше 4000

Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

- не более 20%
- 40%
- 100%



Как курение влияет на работу сердца?

- замедляет его работу
- заставляет учащенно биться
- не влияет на его работу

Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

- аллергия
- рак легкого
- гастрит



Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

- они повышаются
- они понижаются
- не изменяются

Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 см³ табачного дыма?

- до 3 миллионов
- до 10 000
- до 1000



Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

- стаж не имеет значения
- чем больше куришь, тем сложнее бросить
- чем больше куришь, тем легче бросить

Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

- курить никогда не было модно
- курить модно
- мода на курение прошла

Что такое пассивное курение?

- нахождение в помещении, где курят
- когда куришь за компанию
- когда активно не затягиваешься сигаретой



Что вреднее?

- дым от сигареты
- дым от газовой горелки
- выхлопные газы

Какие профессии менее доступны для курящих?

- спортсмен-профессионал
- токарь
- врач

При каком царе табак появился в России?

- при Иване Грозном
- при Петре I
- при Екатерине II



Какой русский царь ввел запрет на курение?

- Алексей Михайлович
- Петр I
- Екатерина II

Как курение влияет на массу человека?

- снижает его
- повышает
- не изменяет

Какое основное действие угарного газа?

- образование карбоксигемоглобина
- вызывает кашель
- влияет на работу печени

