

**ЖИЗНЬ
БЕЗ
ТАБАКА?..**

Ежедневно 11 000

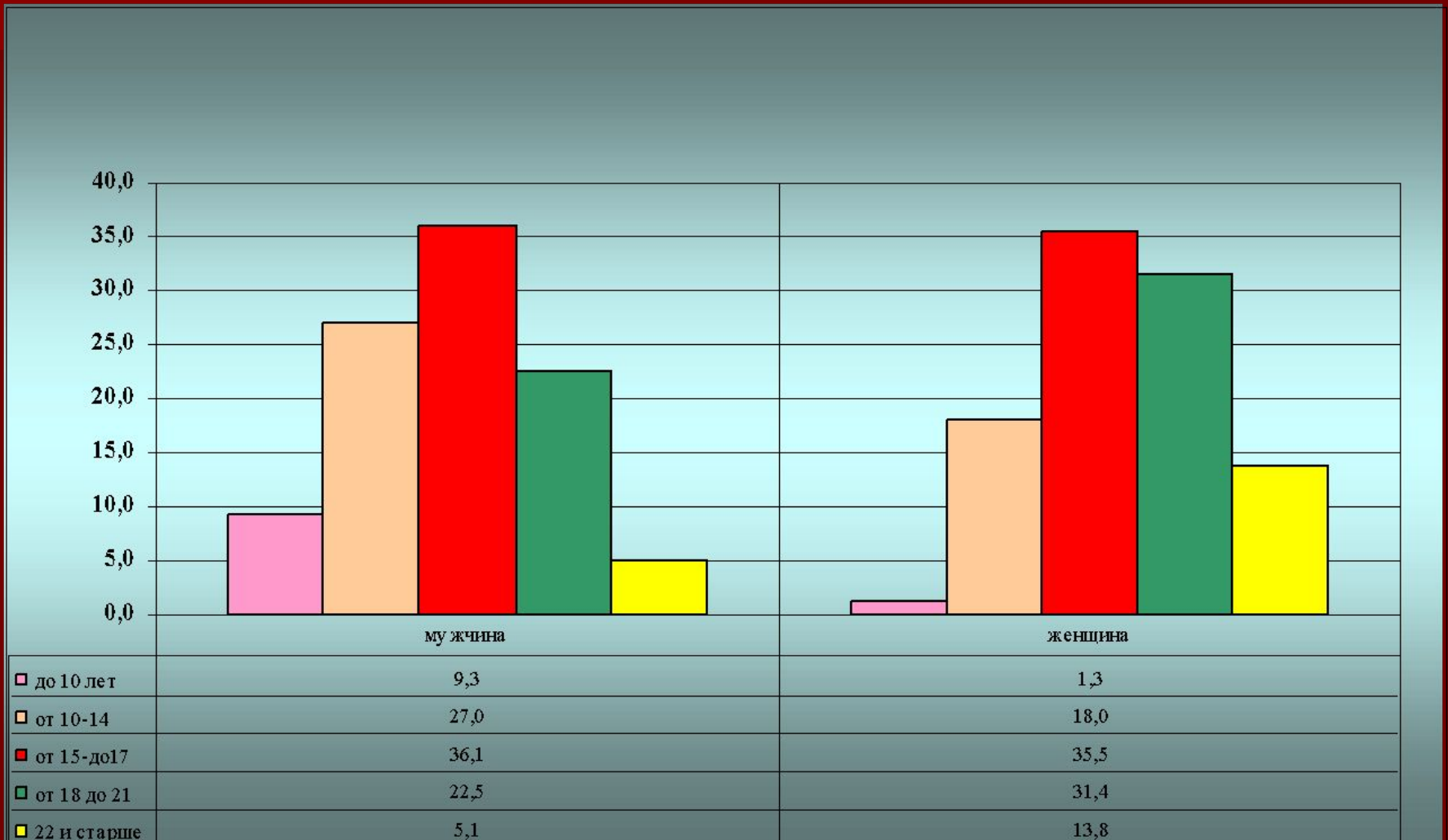
человек в мире умирает

Ежедневно 100 человек в
мире умирает от табака с
курением табака убивает 4
миллиона человек
в год.

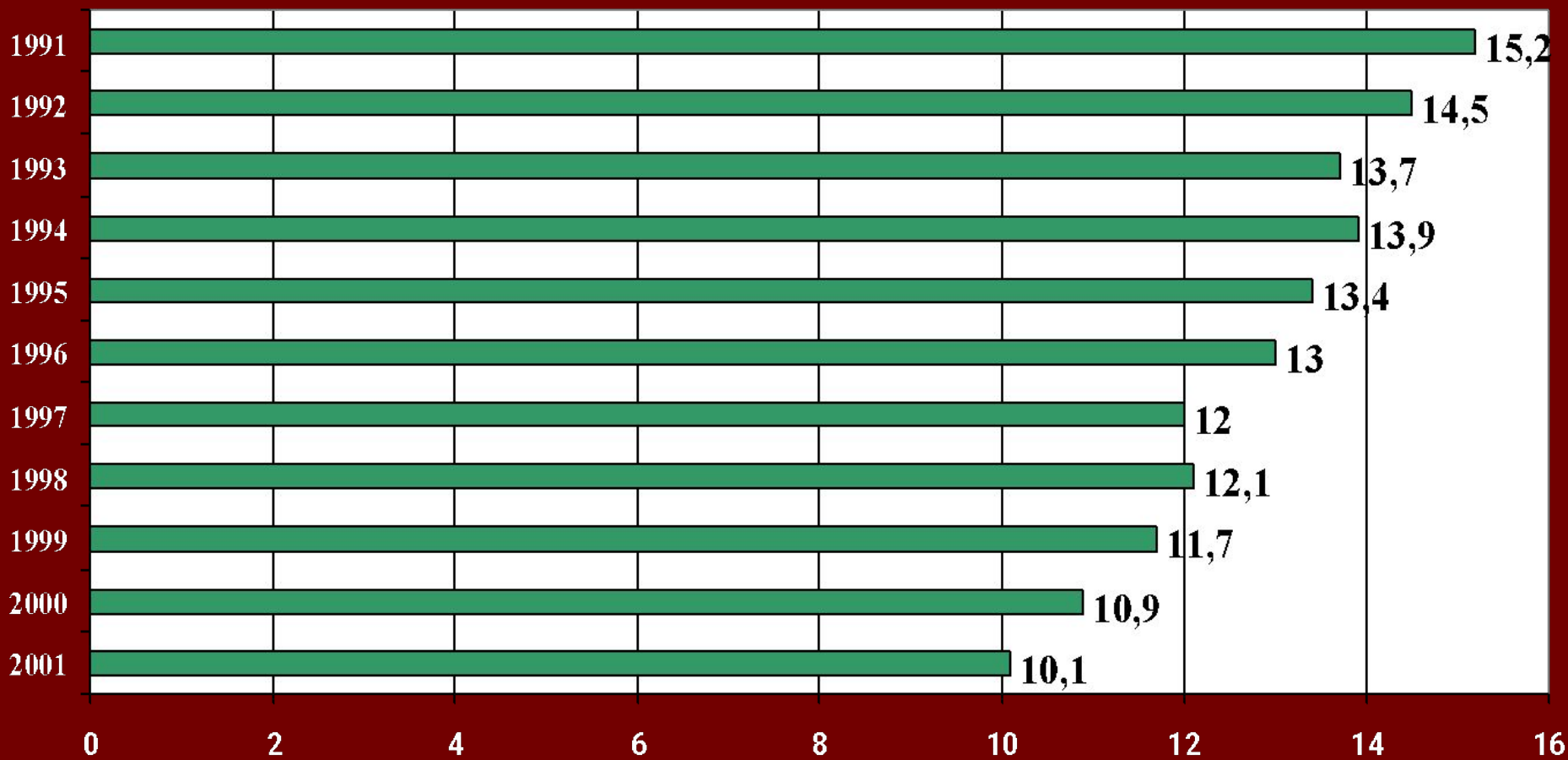
Распространение табакокурения среди населения Республики Беларусь



Возраст первой «пробы» у мужчин и женщин



Средний возраст, в котором молодежь начинала курить в разные годы, лет.





Табак настоящий

НИКОТИН И ЕГО СВОЙСТВА

- Никотин – желтоватая жидкость жгучего вкуса, растворимая в жирах и воде, хорошо всасывающаяся слизистыми оболочками и даже неповрежденной кожей.
- Ядовит: смертельная его доза составляет примерно 1 г/кг массы тела, по силе своего воздействия сравним с синильной кислотой.
- При курении он поступает в кровь в два раза быстрее, чем вводимые внутривенно наркотики, и в три раза быстрее, чем алкоголь.
- 5-7 миллиграммов никотина, что меньше одной капли, являются смертельной дозой.
- Никотин оказывает наркотическое действие и обладает характеристиками наркотика: зависимость, необходимость в увеличении дозы, абстинентный синдром, токсическое действие.

ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ

- **бензпирен – вызывает злокачественное перерождение тканей, образование опухолей;**
- **синильная кислота;**
- **формальдегид;**
- **сероводород;**
- **аммиак;**
- **ионы тяжелых металлов (свинца, висмута, радиоактивного полония – 210);**
- **угарный газ...**

**ПОЧЕМУ
ДЕТИ
НАЧИНАЮТ
КУРИТЬ?...**



КУРЯЩИЙ РОДСТВЕННИК



ПОДРАЖАНІЕ



ЧУВСТВО ВЗРОСЛОСТИ



ДАВЛЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ



НЕОСОЗНАННОСТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ

Причины отказа от курения

- Курение вредит моему здоровью
- Ухудшение самочувствия
- Значительные материальные расходы на сигареты
- Просьбы друзей и знакомых
- Беременность, материнство
- Разонравилось, не хотелось
- Специфика работы

Средства отказа от курения

- Сильная воля
- Точные знания о вредном влиянии курения на организм
- Поддержка друзей
- Медпомощь (Специальные препараты, лекарства (никотиновый пластырь и т.п.)
- Занятия спортом, физкультурой
- Усиление пропаганды здорового образа жизни в СМИ
- Усиление негативного отношения общества к табакокурению
- Затрудняюсь сказать

примечание: характеристики расположены по убыванию

**ПОДУМАЙ
О СВОЕМ
ЗДОРОВЬЕ!**