

курить

или

не курить

?

**Ежедневно 11 000
человек в мире умирает
от связанных с
курением болезней.
Табак убивает 4
миллиона человек в год.**

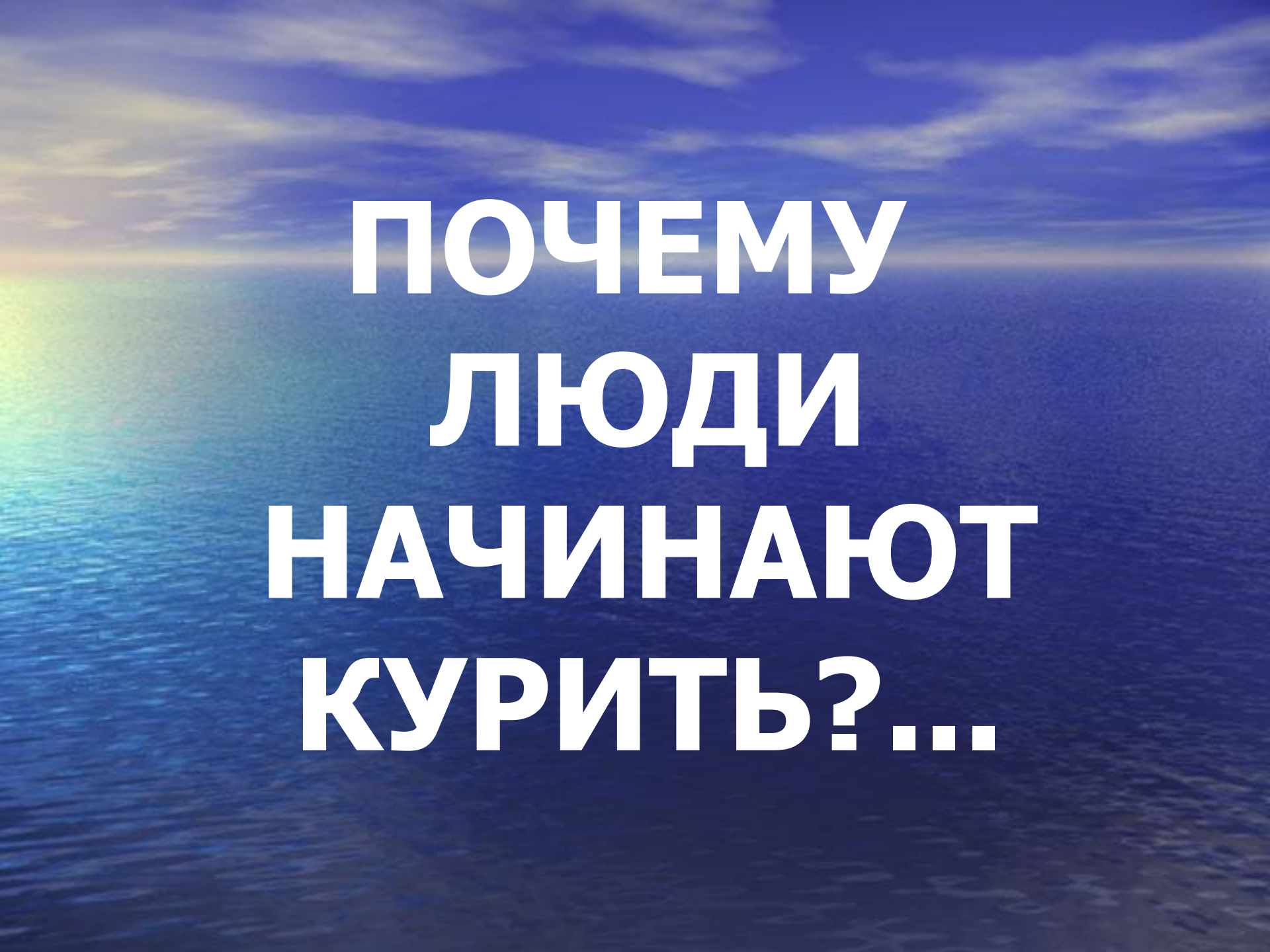
НИКОТИН И ЕГО СВОЙСТВА

- 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

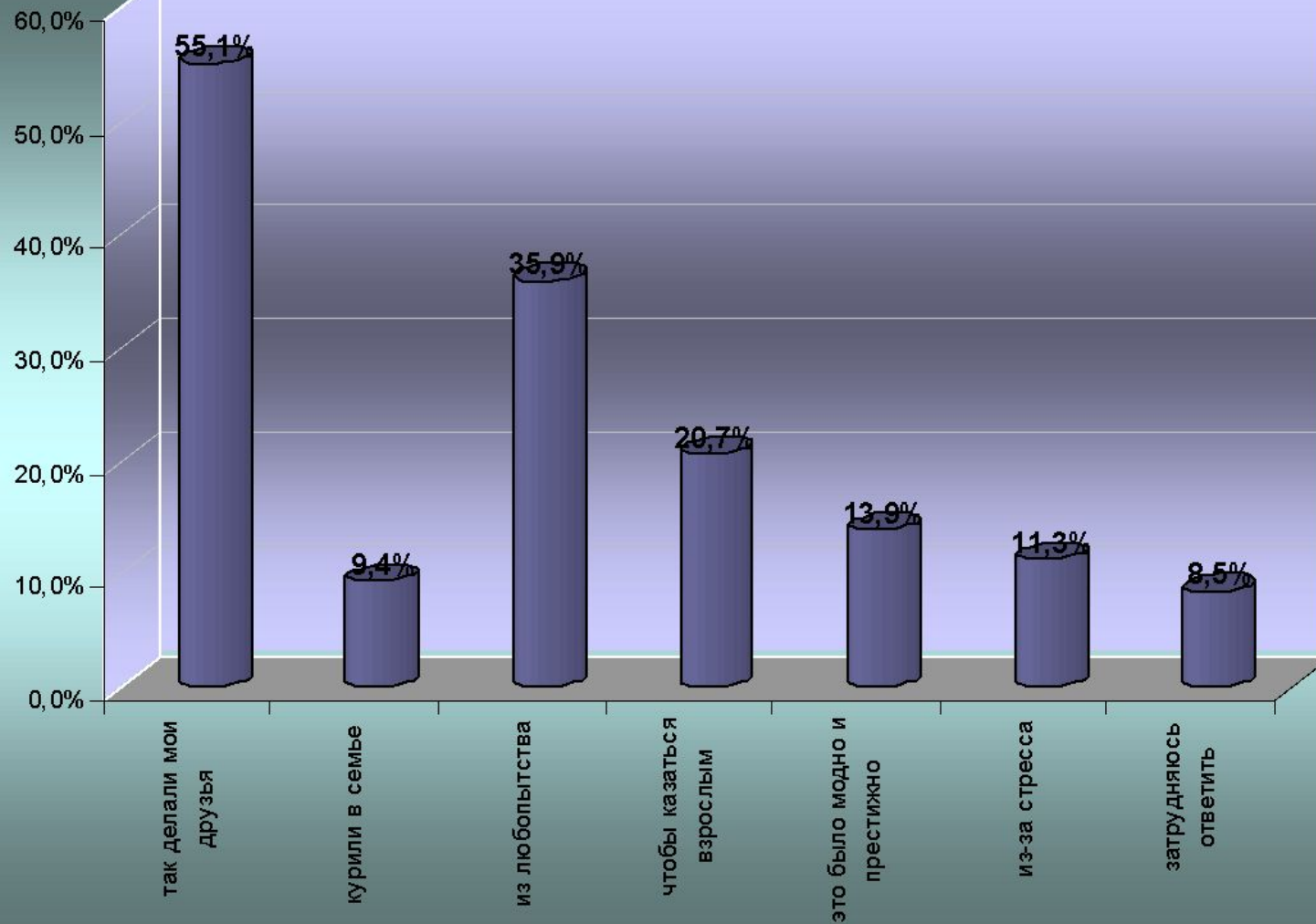
- Особенно вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме:
- бензпирен – вызывает злокачественное перерождение тканей, образование опухолей;
- синильная кислота;
- формальдегид;
- сероводород;
- аммиак;
- ионы тяжелых металлов (свинца, висмута, радиоактивного полония – 210);
- угарный газ...

- По данным фармакологов при выкуривании одной пачки сигарет средней крепости с общей массой табака 20 гр. образуется:
- 0,0012 г. синильной кислоты,
- приблизительно столько же сероводорода,
- 0,22 г. пиридиновых оснований,
- 0,18 г. никотина,
- 0,64 г. (0,843 л.) аммиака,
- 0,92 г. (0,738 л) оксида углерода (II),
- не менее 1 г. концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемых табачных дегтем.
- В последнем содержится около сотни химических веществ, в том числе бензпирен, бензатрацен, радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводов-канцеррогенов.



**ПОЧЕМУ
ЛЮДИ
НАЧИНАЮТ
КУРИТЬ?...**

Причины начала курения



КУРЯЩИЙ РОДСТВЕННИК





ПОДРАЖАНИЕ



ЧУВСТВО ВЗРОСЛОСТИ



**«ОДНИМ ИЗ ОБЫЧНЫХ И
ВЕДУЩИХ К САМЫМ
БОЛЬШИМ БЕДСТВИЯМ
СОБЛАЗНОВ ЕСТЬ
СОБЛАЗН СЛОВАМИ: ВСЕ
ТАК ДЕЛАЮТ»**

Л. Н. ТОЛСТОЙ

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

ПИРАМИДА ОБУЧЕНИЯ

Мы склонны запоминать

Степень вовлеченности

Пассивный уровень

10% того, что мы читаем

Чтение

Словесная
расшифровка

26% того, что мы слышим

Восприятие
слов

30% того, что мы видим

Иллюстрации

Визуальное
восприятие

50% того, что мы видим
и слышим

Фильмы,
выставки, показы,
наблюдение за процессом

Активный уровень

70% того, что мы говорим

Участие в дискуссии,
беседа

Восприятие
и участие

90% того, что мы
говорим и делаем

95% того, чему
обучаем
сами

Воспроизведение,
имитация деятельности,
участие в реальном процессе

Деятельность