

**"ЖИЗНЬ  
ИЛИ  
НИКОТИН"**



# Историческая справка

- Табак как представитель дикой флоры был известен в древности в Европе, Азии, Африке. Листья его сжигали на костре, их дым оказывал на людей одурманивающее воздействие...
- Нюхательный табак был завезен во Францию в 1559 г.
- В 1586 г. сэр Френсис Дрейк, который научился курить трубку от «краснокожих индейцев» Виргинии, завез этот обычай в Англию. Табак может уменьшить спазм сосудов головного мозга, вызывающий мигрень. Табак использовали для снятия зубной боли, ломоты в костях, даже от кашля.
- В начале XVII столетия табак начал появляться в России, где его высевали на полях Украины. До Петра I курение не одобрялось. При царе Алексее Михайловиче за курение наказывали битьем палками, а торговцам табаком вырывали ноздрю или обрезали уши.
- В Англии в XVI в курильщиков приравнивали к ворам.



# Состав табачного дыма

- Аммиак
- Угарный газ
- Летучие канцерогенные углеводы
- Радиоактивный полоний
- Никотин
- Сажа
- Деготь
- Сероводород
- Синильная кислота



В составе табачного дыма 3660 компонентов небезопасных для организма.

**Смертельная доза  
никотина составляет 1 мг на 1 кг массы тела.  
От одной сигареты в организм поступает 3 мг.**

## Влияние никотина на организм

Вещества, выделяемые при курении	Влияние на органы и системы
Синильная кислота HCN (0,0012 г)	Ротовая полость, легкие, кровь, дыхательная, нервная, пищеварительная
Сероводород H <sub>2</sub> S (0,0012г)	Пищеварительная система
Пиридиновые основания (0,22 г)	Ротовая полость, легкие
Никотин (0,18 г)	Нервная, дыхательная, пищеварительная, половая, сердечно-сосудистая, надпочечники
Аммиак (0,843 л)	Легкие, пищеварительная
Угарный газ (0,738 л)	Кровь, дыхательная
Деготь (1 г, в том числе бензпирен, бензантрацен, радиоактивные изотопы К, Рb, Рo, Вi, As)	Зубы, кожа, все системы органов

# Как бросить курить

- Определите время, в течение которого вы хотите бросить курить;
- Пересмотрите жизненные ситуации, подталкивающие к курению;
- Постепенно сокращайте время между выкуриванием, тем самым уменьшая количество сигарет;
- Растягивайте время до суток и более без сигарет;
- Занимайтесь больше спортом, принимайте свежие фрукты и овощи;
- Для подавления желания покурить, с собой носите конфеты или жевательную резинку.
- Не поддерживайте «компанию» для курящих.
- Имейте СИЛУ ВОЛИ.



# Условия успешного избавления от вредной привычки

- Принятие самостоятельного решения;
- Стремление к достижению цели!
- Огромная сила воли, чтобы прекратить курение, не прибегая к помощи врачей!!!



**Если  
только по  
1 в день**



**Нет и на  
этом  
точка**

**Курить –  
здоровью  
вредить!**

**Выбери свой  
путь**

**Сделаю все  
возможное**



**Да, бесполезно,  
все равно буду  
курить**