

Вологодский областной центр медицинской профилактики  
Архангельская международная школа общественного здоровья



## «Мир без табака»

Интерактивное занятие по профилактике  
табакокурения среди подростков 14 -17 лет

г. Вологда, 2010 г.

Крепкое здоровье,  
солнца яркий свет -  
вот такой бывает  
жизнь без сигарет!

Носова Ксения, 16 лет  
Носова Кристина, 16 лет  
Лобышева Ирина, 16 лет  
(Белозерский р-н, д. Никановская)

Коптят машины, фабрики, заводы  
Если куришь -  
КОПТИШЬ ТЫ ВОЗДУХ ТОЖЕ

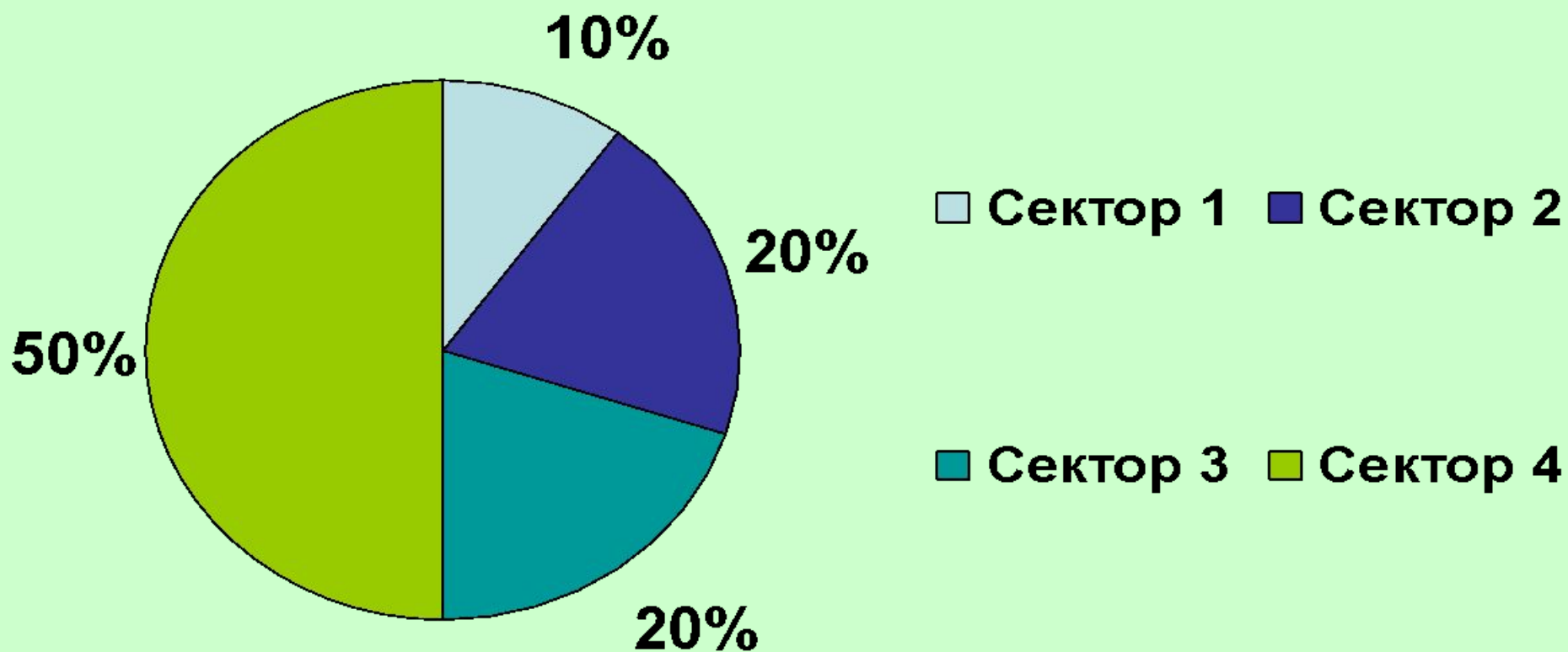
Корзников Геннадий, 10 лет  
МОУ «Марковская СОШ» Сокольского района

# Что такое здоровье?



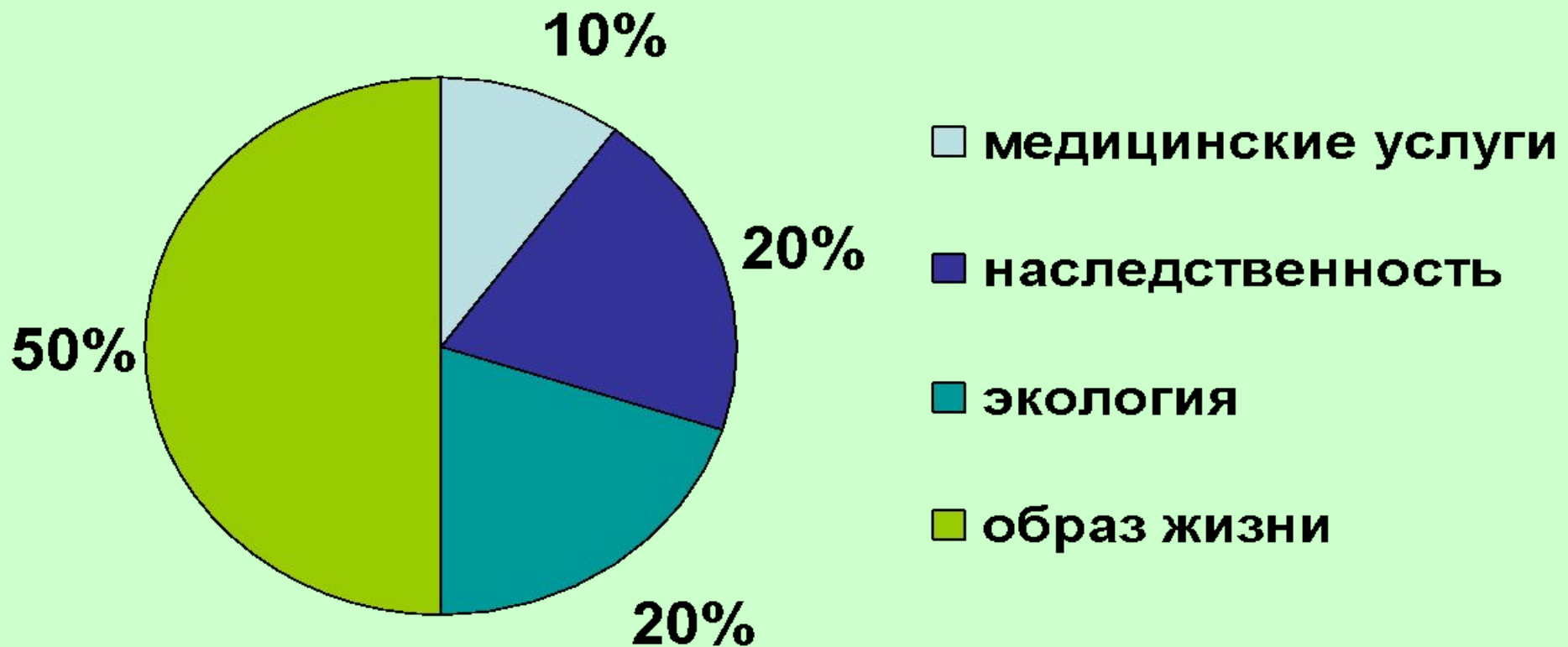
**Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов**

# Факторы, определяющие здоровье\*



\* Всемирная организация здравоохранения

# Факторы, определяющие здоровье\*



\* Всемирная организация здравоохранения

# Что поможет быть здоровым?

отказ от психоактивных веществ  
(табака, алкоголя, наркотиков)

сбалансированное  
здоровое питание

здоровый,  
полноценный сон  
(8 – 9 часов в сутки)



доброжелательные  
отношения в семье,  
школе, с друзьями

личная  
гигиена



спорт,  
хобби,  
увлечения

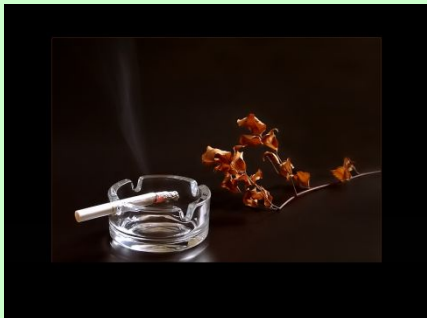
активная  
жизненная позиция  
самоуважение

безопасное  
сексуальное  
поведение

# Курить или не курить?

**Действительно ли курение опасно  
для здоровья, как предупреждает  
Минздрав\*?**

**Если опасно, то кому, насколько и почему?**







# Совершенно секретно

Anti-Smoking PSA "50 Ways" directed by Evan Jacobs

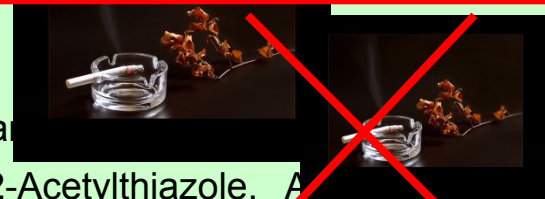
©Vision Crew Unlimited

•Врачи против табака, №1 «Табак – яд. Брось курить!», гл. редактор – академик РАМН, профессор А.Г. Чучалин,

•Издатель: Ассоциация медицинских работников против табака, 2007 г, с.3-4 ВОЗ (указать источник)

# №1 Полный химический состав табачного дыма

Курить или не курить?



Acetanisole, Acetic Acid, Acetoin, Acetophenone, 6-Acetoxydihydrotheaspira  
2-Acetyl-5-Methylfuran, Acetylpyrazine, 2-Acetylpyridine, 3-Acetylpyridine, 2-Acetylthiazole, A  
dl-Alanine, Alfalfa Extract, Allspice Extract, Oleoresin, And Oil, Allyl Hexanoate, Allyl Ionone, Almond Bitter Oil,  
Ambergris Tincture, Ammonia, Ammonium Bicarbonate, Ammonium Hydroxide, Ammonium Phosphate Dibasic,  
Ammonium Sulfide, Amyl Alcohol, Amyl Butyrate, Amyl Formate, Amyl Octanoate, alpha-Amylcinnamaldehyde,  
Amyris Oil, trans-Anethole, Angelica Root Extract, Oil and Seed Oil, Anise, Anise Star, Extract and Oils, Anisyl  
Acetate, Anisyl Alcohol, Anisyl Formate, Anisyl Phenylacetate, Apple Juice Concentrate, Extract, and Skins,  
Apricot Extract and Juice Concentrate, 1-Arginine, Asafetida Fluid Extract And Oil, Ascorbic Acid, 1-Asparagine  
Monohydrate, 1-Aspartic Acid, Balsam Peru and Oil, Basil Oil, Bay Leaf, Oil and Sweet Oil, Beeswax White,  
Beet Juice Concentrate, Benzaldehyde, Benzaldehyde Glyceryl Acetal, Benzoic Acid, Benzoin, Benzoin Resin,  
Benzophenone, Benzyl Alcohol, Benzyl Benzoate, Benzyl Butyrate, Benzyl Cinnamate, Benzyl Propionate,  
Benzyl Salicylate, Bergamot Oil, Bisabolene, Black Currant Buds Absolute, Borneol, Bornyl Acetate, Buchu Leaf  
Oil, 1,3-Butanediol, 2,3-Butanedione, 1-Butanol, 2-Butanone,  
4(2-Butenylidene)-3,5,5-Trimethyl-2-Cyclohexen-1-One, Butter, Butter Esters, and Butter Oil, Butyl Acetate,  
Butyl Butyrate, Butyl Butyryl Lactate, Butyl Isovalerate, Butyl Phenylacetate, Butyl Undecylenate,  
3-Butylidenephthalide, Butyric Acid, Cadinene, Caffeine, Calcium Carbonate, Camphene, Cananga Oil,  
Capsicum Oleoresin, Caramel Color, Caraway Oil, Carbon Dioxide, Cardamom Oleoresin, Extract, Seed Oil,  
and Powder, Carob Bean and Extract, beta-Carotene, Carrot Oil, Carvacrol, 4-Carvomenthenol, 1-Carvone,  
beta-Caryophyllene, beta-Caryophyllene Oxide, Cascarilla Oil, 4-Ethylbenzaldehyde, 4-Ethylguaiacol,  
para-Ethylphenol, 3-Ethylpyridine, Eucalyptol, Farnesol, D-Fenchone, Fennel Sweet Oil, Fenugreek, Extract,  
Resin, and Absolute, Fig Juice Concentrate, Food Starch Modified,

# №2 **Полный химический состав табачного дыма**

Propionate, Citral, Citric Acid, Citronella Oil, dl-Citronellol, Citronellyl Butyrate, Citronellyl Isobutyrate, Civet Absolute, Clary Oil, Clover Tops, Red Solid Extract, Cocoa, Cocoa Shells, Extract, Distillate And Powder, Coconut Oil, Coffee, Cognac White and Green Oil, Copaiba Oil, Coriander Extract and Oil, Corn Oil, Corn Silk, Costus Root Oil, Cubeb Oil, Cuminaldehyde, para-Cymene, 1-Cysteine, Dandelion Root Solid Extract, Davana Oil, 2-trans, 4-trans-Decadienal, delta-Decalactone, gamma-Decalactone, Decanal, Decanoic Acid, 1-Decanol, 2-Decenal, Dehydromenthofurolactone, Diethyl Malonate, Diethyl Sebacate, 2,3-Diethylpyrazine, Dihydro Anethole, 5,7-Dihydro-2-Methylthieno(3,4-D) Pyrimidine, Dill Seed Oil and Extract, meta-Dimethoxybenzene, para-Dimethoxybenzene, 2,6-Dimethoxyphenol, Dimethyl Succinate, 3,4-Dimethyl-1,2-Cyclopentanedione, 3,5-Dimethyl-1,2-Cyclopentanedione, 3,7-Dimethyl-1,3,6-Octatriene, 4,5-Dimethyl-3-Hydroxy-2,5-Dihydrofuran-2-One, 6,10-Dimethyl-5,9-Undecadien-2-One, 3,7-Dimethyl-6-Octenoic Acid, 2,4-Dimethylacetophenone, alpha,para-Dimethylbenzyl Alcohol, alpha,alpha-Dimethylphenethyl Acetate, alpha, alpha Dimethylphenethyl Butyrate, 2,3-Dimethylpyrazine, 2,5-Dimethylpyrazine, 2,6-Dimethylpyrazine, Dimethyltetrahydrobenzofuranone, delta-Dodecalactone, gamma-Dodecalactone, para-Ethoxybenzaldehyde, Ethyl 10-Undecenoate, Ethyl 2-Methylbutyrate, Ethyl Acetate, Ethyl Acetoacetate, Ethyl Alcohol, Ethyl Benzoate, Ethyl Butyrate, Ethyl Cinnamate, Ethyl Decanoate, Ethyl Fenchol, Ethyl Furoate, Ethyl Heptanoate, Ethyl Hexanoate, Ethyl Isovalerate, Ethyl Lactate, Ethyl Laurate, Ethyl Levulinate, Ethyl Maltol, Ethyl Methyl Phenylglycidate, Ethyl Myristate, Ethyl Nonanoate, Ethyl Octadecanoate, Ethyl Octanoate, Ethyl Oleate, Ethyl Palmitate, Ethyl Phenylacetate, Ethyl Propionate, Ethyl Salicylate, Ethyl trans-2-Butenoate, Ethyl Valerate, Ethyl Vanillin, 2-Ethyl (or Methyl)-(3,5 and 6)-Methoxypyrazine, 2-Ethyl-1-Hexanol, 3-Ethyl -2-Hydroxy-2-Cyclopenten-1-One, 2-Ethyl-3, (5 or 6)-Dimethylpyrazine, 5-Ethyl-3-Hydroxy-4-Methyl-2(5H)-Furanone, 2-Ethyl-3-Methylpyrazine, Furfuryl Mercaptan, 4-(2-Furyl)-3-Buten-2-One, Galbanum Oil, Genet Absolute, Gentian Root Extract, Geraniol,

# № 3 Полный химический состав табачного дыма

2-Hepten-4-One, 4-Heptenal, trans -2-Heptenal, Heptyl Acetate, omega-6-Hexadecenlactone, gamma-Hexalactone, Hexanal, Hexanoic Acid, 2-Hexen-1-Ol, 3-Hexen-1-Ol, cis-3-Hexen-1-Yl Acetate, 2-Hexenal, 3-Hexenoic Acid, trans-2-Hexenoic Acid, cis-3-Hexenyl Formate, Hexyl 2-Methylbutyrate, Hexyl Acetate, Hexyl Alcohol, Hexyl Phenylacetate, 1-Histidine, Honey, Hops Oil, Hydrolyzed Milk Solids, Hydrolyzed Plant Proteins, 5-Hydroxy-2,4-Decadienoic Acid delta-Lactone, 4-Hydroxy-2,5-Dimethyl-3(2H)-Furanone, 2-Hydroxy-3,5,5-Trimethyl-2-Cyclohexen-1-One, 4-Hydroxy -3-Pentenoic Acid Lactone, 2-Hydroxy-4-Methylbenzaldehyde, 4-Hydroxybutanoic Acid Lactone, Hydroxycitronellal, 6-Hydroxydihydrotheaspirane, 4-(para-Hydroxyphenyl)-2-Butanone, Hyssop Oil, Immortelle Absolute and Extract, alpha-Ionone, beta-Ionone, alpha-Irone, Isoamyl Acetate, Isoamyl Benzoate, Isoamyl Butyrate, Isoamyl Cinnamate, Isoamyl Formate, Isoamyl Hexanoate, Isoamyl Isovalerate, Isoamyl Octanoate, Isoamyl Phenylacetate, Isobornyl Acetate, Isobutyl Acetate, Isobutyl Alcohol, Isobutyl Cinnamate, Isobutyl Phenylacetate, Isobutyl Salicylate, 2-Isobutyl-3-Methoxypyrazine, alpha-Isobutylphenethyl Alcohol, Isobutyraldehyde, Isobutyric Acid, d,l-Isoleucine, alpha-Isomethylionone, 2-Isopropylphenol, Isovaleric Acid, Jasmine Absolute, Concrete and Oil, Kola Nut Extract, Labdanum Absolute and Oleoresin, Lactic Acid, Lauric Acid, Lauric Aldehyde, Lavandin Oil, Lavender Oil, Lemon Oil and Extract, Lemongrass Oil, 1-Leucine, Levulinic Acid, Licorice Root, Fluid, Extract and Powder, Lime Oil, Linalool, Linalool Oxide, Linalyl Acetate, Linden Flowers, Lovage Oil And Extract, 1-Lysine, Mace Powder, Extract and Oil, Magnesium Carbonate, Malic Acid, Malt and Malt Extract, Maltodextrin, Maltol, Maltyl Isobutyrate, Mandarin Oil, Maple Concentrate, Mate Leaf, Absolute and Oil, para-Mentha-8-Thiol-3-One, Menthol, Menthone, Menthyl Acetate, dl-Methionine, Methoprene, 2-Methoxy-4-Methylphenol, 2-Methoxy-4-Vinylphenol, para-Methoxybenzaldehyde, 1-(para-Methoxyphenyl)-1-Penten-3-One, 4-(para-Methoxyphenyl)-2-Butanone, 1-(para-Methoxyphenyl)-2-Propanone, Methoxypyrazine, Methyl 2-Furoate, Methyl 2-Octynoate,



# № 4 Полный химический состав табачного дыма

Propionate, Citral, Citric Acid, Citronella Oil, dl-Citronellol, Citronellyl Butyrate, Citronellyl Isobutyrate, Civet Absolute, Clary Oil, Clover Tops, Red Solid Extract, Cocoa, Cocoa Shells, Extract, Distillate And Powder, Coconut Oil, Coffee, Cognac White and Green Oil, Copaiba Oil, Coriander Extract and Oil, Corn Oil, Corn Silk, Costus Root Oil, Cubeb Oil, Cuminaldehyde, para-Cymene, 1-Cysteine, Dandelion Root Solid Extract, Davana Oil, 2-trans, 4-trans-Decadienal, delta-Decalactone, gamma-Decalactone, Decanal, Decanoic Acid, 1-Decanol, 2-Decenal, Dehydromenthofurolactone, Diethyl Malonate, Diethyl Sebacate, 2,3-Diethylpyrazine, Dihydro Anethole, 5,7-Dihydro-2-Methylthieno(3,4-D) Pyrimidine, Dill Seed Oil and Extract, meta-Dimethoxybenzene, para-Dimethoxybenzene, 2,6-Dimethoxyphenol, Dimethyl Succinate, 3,4-Dimethyl-1,2-Cyclopentanedione, 3,5-Dimethyl-1,2-Cyclopentanedione, 3,7-Dimethyl-1,3,6-Octatriene, 4,5-Dimethyl-3-Hydroxy-2,5-Dihydrofuran-2-One, 6,10-Dimethyl-5,9-Undecadien-2-One, 3,7-Dimethyl-6-Octenoic Acid, 2,4-Dimethylacetophenone, alpha,para-Dimethylbenzyl Alcohol, alpha,alpha-Dimethylphenethyl Acetate, alpha, alpha Dimethylphenethyl Butyrate, 2,3-Dimethylpyrazine,2,5-Dimethylpyrazine,2,6-Dimethylpyrazine, Dimethyltetrahydrobenzofuranone, delta-Dodecalactone, gamma-Dodecalactone, para-Ethoxybenzaldehyde, Ethyl 10-Undecenoate, Ethyl 2-Methylbutyrate, Ethyl Acetate, Ethyl Acetoacetate, Ethyl Alcohol, Ethyl Benzoate, Ethyl Butyrate, Ethyl Cinnamate, Ethyl Decanoate, Ethyl Fenchol, Ethyl Furoate, Ethyl Heptanoate, Ethyl Hexanoate, Ethyl Isovalerate, Ethyl Lactate, Ethyl Laurate, Ethyl Levulinate, Ethyl Maltol, Ethyl Methyl Phenylglycidate, Ethyl Myristate, Ethyl Nonanoate, Ethyl Octadecanoate, Ethyl Octanoate, Ethyl Oleate, Ethyl Palmitate, Ethyl Phenylacetate, Ethyl Propionate, Ethyl Salicylate, Ethyl trans-2-Butenoate, Ethyl Valerate, Ethyl Vanillin, 2-Ethyl (or Methyl)-(3,5 and 6)-Methoxypyrazine, 2-Ethyl-1-Hexanol, 3-Ethyl -2 -Hydroxy-2-Cyclopenten-1-one, 2-Ethyl-3, (5 or 6)-Dimethylpyrazine, 5-Ethyl-3-Hydroxy-4-Methyl-2(5H)-Furanone, 2-Ethyl-3-Methylpyrazine, 4-Ethylbenzaldehyde, 4-Ethylguaiacol, para-Ethylphenol, 3-Ethylpyridine, Eucalyptol, Farnesol, Farnesol Acetate, Fennel Sweet Oil, Fenugreek, Extract, Resin, and Absolute, Fig Juice Concentrate, Food Starch Modified,





# № 5 Полный химический состав табачного дыма

2-Hexen-1-ol, 3-Hexen-1-ol, cis-3-Hexen-1-yl Acetate, 2-Hexenal, 3-Hexenoic Acid, trans-2-Hexenoic Acid, cis-3-Hexenyl Formate, Hexyl 2-Methylbutyrate, Hexyl Acetate, Hexyl Alcohol, Hexyl Phenylacetate, 1-Histidine, Honey, Hops Oil, Hydrolyzed Milk Solids, Hydrolyzed Plant Proteins, 5-Hydroxy-2,4-Decadienoic Acid, delta-Lactone, 4-Hydroxy-2,5-Dimethyl-3(2H)-Furanone, 2-Hydroxy-3,5,5-Trimethyl-2-Cyclohexen-1-One, 4-Hydroxy-3-Pentenoic Acid Lactone, 2-Hydroxy-4-Methylbenzaldehyde, 4-Hydroxybutanoic Acid Lactone, Hydroxycitronellal, 6-Hydroxydihydrotheaspirane, 4-(para-Hydroxyphenyl)-2-Butanone, Hyssop Oil, Immortelle Absolute and Extract, alpha-Ionone, beta-Ionone, alpha-Irone, Isoamyl Acetate, Isoamyl Benzoate, Isoamyl Butyrate, Isoamyl Cinnamate, Isoamyl Formate, Isoamyl Hexanoate, Isoamyl Isovalerate, Isoamyl Octanoate, Isoamyl Phenylacetate, Isobornyl Acetate, Isobutyl Acetate, Isobutyl Alcohol, Isobutyl Cinnamate, Isobutyl Phenylacetate, Isobutyl Salicylate, 2-Isobutyl-3-Methoxypyrazine, alpha-Isobutylphenethyl Alcohol, Isobutyraldehyde, Isobutyric Acid, d,l-Isoleucine, alpha-Isomethylionone, 2-Isopropylphenol, Isovaleric Acid, Jasmine Absolute, Concrete and Oil, Kola Nut Extract, Labdanum Absolute and Oleoresin, Lactic Acid, Lauric Acid, Lauric Aldehyde, Lavandin Oil, Lavender Oil, Lemon Oil and Extract, Lemongrass Oil, 1-Leucine, Levulinic Acid, Licorice Root, Fluid, Extract and Powder, Lime Oil, Linalool, Linalool Oxide, Linalyl Acetate, Linden Flowers, Lovage Oil And Extract, 1-Lysine, Mace Powder, Extract and Oil, Magnesium Carbonate, Malic Acid, Malt and Malt Extract, Maltodextrin, Maltol, Maltyl Isobutyrate, Mandarin Oil, Maple Syrup and Concentrate, Mate Leaf, Absolute and Oil, para-Mentha-8-Thiol-3-One, Menthol, Menthone, Menthyl Acetate, dl-Methionine, 2-Methoxy-4-Methylphenol, 2-Methoxy-4-Vinylphenol, para-Methoxybenzaldehyde, 1-(para-Methoxyphenyl)-1-Penten-3-One, 4-(para-Methoxyphenyl)-2-Butanone, 1-(para-Methoxyphenyl)-2-Propanone, Methoxypyrazine, Methyl 2-Furoate, Methyl 2-Octynoate, Methyl 2-Pyrrolyl Ketone, Methyl Anisate, Methyl Anthranilate, Methyl Benzoate, Methyl Cinnamate, Methyl



# № 6 Полный химический состав табачного дыма

Propionaldehyde, 5-Methyl-3-Hexen-2-One, 1-Methyl-3Methoxy-4-Isopropylbenzene, 4-Methyl-3-Pentene-2-One, 2-Methyl-4-Phenylbutyraldehyde, 6-Methyl-5-Hepten-2-One, 4-Methyl-5-Thiazoleethanol, 4-Methyl-5-Vinylthiazole, Methyl-alpha-Ionone, Methyl-trans-2-Butenoic Acid, 4-Methylacetophenone, para-Methylanisole, alpha-Methylbenzyl Acetate, alpha-Methylbenzyl Alcohol, 2-Methylbutyraldehyde, 3-Methylbutyraldehyde, 2-Methylbutyric Acid, alpha-Methylcinnamaldehyde, Methylcyclopentenolone, 2-Methylheptanoic Acid, 2-Methylhexanoic Acid, 3-Methylpentanoic Acid, 4-Methylpentanoic Acid, 2-Methylpyrazine, 5-Methylquinoxaline, 2-Methyltetrahydrofuran-3-One, (Methylthio)Methylpyrazine (Mixture Of Isomers), 3-Methylthiopropionaldehyde, Methyl 3-Methylthiopropionate, 2-Methylvaleric Acid, Mimosa Absolute and Extract, Molasses Extract and Tincture, Mountain Maple Solid Extract, Mullein Flowers, Myristaldehyde, Myristic Acid, Myrrh Oil, beta-Napthyl Ethyl Ether, Nerol, Neroli Bigarde Oil, Nerolidol, Nona-2-trans,6-cis-Dienal, 2,6-Nonadien-1-Ol, gamma-Nonalactone, Nonanal, Nonanoic Acid, Nonanone, trans-2-Nonen-1-Ol, 2-Nonenal, Nonyl Acetate, Nutmeg Powder and Oil, Oak Chips Extract and Oil, Oak Moss Absolute, 9,12-Octadecadienoic Acid (48%) And 9,12,15-Octadecatrienoic Acid (52%), delta-Octalactone, gamma-Octalactone, Octanal, Octanoic Acid, 1-Octanol, 2-Octanone, 3-Octen-2-One, 1-Octen-3-Ol, 1-Octen-3-Yl Acetate, 2-Octenal, Octyl Isobutyrate, Oleic Acid, Olibanum Oil, Opoponax Oil And Gum, Orange Blossoms Water, Absolute, and Leaf Absolute, Orange Oil and Extract, Origanum Oil, Orris Concrete Oil and Root Extract, Palmarosa Oil, Palmitic Acid, Parsley Seed Oil, Patchouli Oil, omega-Pentadecalactone, 2,3-Pentanedione, 2-Pentanone, 4-Pentenoic Acid, 2-Pentylpyridine, Pepper Oil, Black And White, Peppermint Oil, Peruvian (Bois De Rose) Oil, Petitgrain Absolute, Mandarin Oil and Terpeneless Oil, alpha-Phellandrene, 2-Phenethyl Acetate, Phenethyl Alcohol, Phenethyl Butyrate, Phenethyl Cinnamate, Phenethyl Isobutyrate, Phenethyl Isovalerate, Phenethyl Salicylate, Phenylacetate, Phenethyl Salicylate, 1-Phenyl-1-Propanol, 3-Phenyl-1-Propanol, 2-Phenyl-2-Propanol, 4-Phenyl-3-Buten-2-Ol, 4-Phenyl-3-Buten-2-One, Phenylacetaldehyde



# № 7 Полный химический состав табачного дыма

•alpha-Pinene, beta-Pinene, D-Piperitone, Piperonal, Pipsissewa Leaf Extract, Plum Juice, Potassium Sorbate, 1-Proline, Propenylguaethol, Propionic Acid, Propyl Acetate, Propyl para-Hydroxybenzoate, Propylene Glycol, 3-Propylidenephthalide, Prune Juice and Concentrate, Pyridine, Pyroligneous Acid And Extract, Pyrrole, Pyruvic Acid, Raisin Juice Concentrate, Rhodinol, Rose Absolute and Oil, Rosemary Oil, Rum, Rum Ether, Rye Extract, Sage, Sage Oil, and Sage Oleoresin, Salicylaldehyde, Sandalwood Oil, Yellow, Sclareolide, Skatole, Smoke Flavor, Snakeroot Oil, Sodium Acetate, Sodium Benzoate, Sodium Bicarbonate, Sodium Carbonate, Sodium Chloride, Sodium Citrate, Sodium Hydroxide, Solanone, Spearmint Oil, Styrax Extract, Gum and Oil, Sucrose Octaacetate, Sugar Alcohols, Sugars, Tagetes Oil, Tannic Acid, Tartaric Acid, Tea Leaf and Absolute, alpha-Terpineol, Terpinolene, Terpinyl Acetate, 5,6,7,8-Tetrahydroquinoxaline, 1,5,5,9-Tetramethyl-13-Oxatricyclo(8.3.0.0(4,9))Tridecane, 2,3,4,5, and 3, 4, 5, 6-Tetramethylethyl-Cyclohexanone, 2, 3, 5, 6-Tetramethylpyrazine, Thiamine Hydrochloride, Thiazole, 1-Threonine, Thyme Oil, White and Red, Thymol, Tobacco Extracts, Tochoferols (mixed), Tolu Balsam Gum and Extract, Tolualdehydes, para-Tolyl 3-Methylbutyrate, para-Tolyl Acetaldehyde, para-Tolyl Acetate, para-Tolyl Isobutyrate, para-Tolyl Phenylacetate, Triacetin, 2-Tridecanone, 2-Tridecenal, Triethyl Citrate, 3,5,5-Trimethyl -1-Hexanol, para,alpha,alpha-Trimethylbenzyl Alcohol, 4-(2,6,6-Trimethylcyclohex-1-Enyl)But-2-En-4-One, 2,6,6-Trimethylcyclohex-2-Ene-1,4-Dione, 2,6,6-Trimethylcyclohexa-1,3-Dienyl Methan, 4-(2,6,6-Trimethylcyclohexa-1,3-Dienyl)But-2-En-4-One,2,2,6-Trimethylcyclohexanone, 2,3,5-Trimethylpyrazine, 1-Tyrosine, delta-Undercalactone, gamma-Undecalactone, Undecanal, 2-Undecanone, 10-Undecenal, Urea, Valencene, Valeraldehyde, Valerian Root Extract, Oil and Powder, Valeric Acid, gamma-Valerolactone, Valine, Vanilla Extract And Oleoresin, Vanillin, Veratraldehyde, Ve Oil, Vinegar, Violet Leaf Absolute, Walnut Hull Extract, Water, Wheat Extract And Flour, Wild Cherry B Extract, Wine and Wine Sherry





# № 8 Полный химический состав табачного дыма

Methyl 2-Pyrrolyl Ketone, Methyl Anisate, Methyl Anthranilate, Methyl Benzoate, Methyl Cinnamate, Methyl Dihydrojasmonate, Methyl Ester of Rosin, Partially Hydrogenated, Methyl Isovalerate, Methyl Linoleate (48%), Methyl Linolenate (52%) Mixture, Methyl Naphthyl Ketone, Methyl Nicotinate, Methyl Phenylacetate, Methyl Salicylate, Methyl Sulfide, 3-Methyl-1-Cyclopentadecanone, 4-Methyl-1-Phenyl-2-Pentanone, 5-Methyl-2-Phenyl-2-Hexenal, 5-Methyl-2-Thiophenecarboxaldehyde, 6-Methyl-3,-5-Heptadien-2-One, 2-Methyl-3-(, and Bark Extract, Cassia Bark Oil, Cassie Absolute and Oil, Castoreum Extract, Tincture and Absolute, Cedar Leaf Oil, Cedarwood Oil Terpenes and Virginia, Cedrol, Celery Seed Extract, Solid, Oil, And Oleoresin, Cellulose, Furfuryl Mercaptan, 4-(2-Furyl)-3-Buten-2-One, Galbanum Oil, Genet Absolute, Gentian Root Extract, Geraniol, Geranium Rose Oil, Geranyl Acetate, Geranyl Butyrate, Geranyl Formate, Geranyl Isovalerate, Geranyl Phenylacetate, Ginger Oil and Oleoresin, 1-Glutamic Acid, 1-Glutamine, Glycerol, Glycyrrhizin Ammoniated, Grape Juice Concentrate, Guaiac Wood Oil, Guaiacol, Guar Gum, 2,4-Heptadienal, gamma-Heptalactone, Heptanoic Acid, 2-Heptanone, 3-Hepten-2-One, 2-Hepten-4-One, 4-Heptenal, trans -2-Heptenal, Heptyl Acetate, omega-6-Hexadecenlactone, gamma-Hexalactone, Hexanal, Hexanoic Acid, Fiber, Chamomile Flower Oil And Extract, Chicory Extract, Chocolate, Cinnamaldehyde, Cinnamic Acid, Cinnamon Leaf Oil, Bark, Methyl Linoleate (48%), Methyl Linolenate (52%) Mixture, Methyl Naphthyl Ketone, Methyl Nicotinate, Methyl Phenylacetate, Methyl Salicylate, Methyl Sulfide, 3-Methyl-1-Cyclopentadecanone, 4-Methyl-1-Phenyl-2-Pentanone, 5-Methyl-2-Phenyl-2-Hexenal, 5-Methyl-2-Thiophenecarboxaldehyde, 6-Methyl-3,-5-Heptadien-2-One, 2-Methyl-3-(para-Isopropylphenyl), para-Isopropylphenyl) Propionaldehyde, 5-Methyl-3-Hexen-2-One, 1-Methyl-3-Methoxy-4-Isopropylbenzene, 4-Methyl-3-Pentene-2-One, 2-Methyl-4-Phenylbutyraldehyde, 6-Methyl-5-Hepten-2-One, Phenylacetic Acid, 1-Phenylalanine,

# № 9 Полный химический состав табачного дыма

Xanthan Gum, 3,4-Xylenol, Yeast, 3-Phenylpropionaldehyde, 3-Phenylpropionic Acid, 3-Phenylpropyl Acetate, 3-Phenylpropyl Cinnamate, 2-(3-Phenylpropyl)Tetrahydrofuran, Phosphoric Acid, Pimenta Leaf Oil, Pine Needle Oil, Pine Oil, Scotch, Pineapple Juice Concentrate, Phenylacetate, Ginger Oil and Oleoresin, 1-Glutamic Acid, 1-Glutamine, Glycerol, Glycyrrhizin Ammoniated, Grape Juice Concentrate, Guaiac Wood Oil, Guaiacol, Guar Gum, 2,4-Heptadienal, gamma-Heptalactone, Heptanoic Acid, 2-Heptanone, 3-Hepten-2-One, Oil, and Extract, Cinnamyl Acetate, Cinnamyl Alcohol, Cinnamyl Cinnamate, Cinnamyl Isovalerate, Cinnamyl, Xanthan Gum, 3,4-Xylenol, Yeast, 3-Phenylpropionaldehyde, 3-Phenylpropionic Acid, 3-Phenylpropyl Acetate, 3-Phenylpropyl Cinnamate, 2-(3-Phenylpropyl)Tetrahydrofuran, Phosphoric Acid, Pimenta Leaf Oil, Pine Needle Oil, Pine Oil, Scotch, Pineapple Juice Concentrate, Phenylacetate, Ginger Oil and Oleoresin, 1-Glutamic Acid, 1-Glutamine, Glycerol, Glycyrrhizin Ammoniated, Grape Juice Concentrate, Guaiac Wood Oil, Guaiacol, Guar Gum, 2,4-Heptadienal, gamma-Heptalactone, Heptanoic Acid, 2-Heptanone, 3-Hepten-2-One, Oil, and Extract, Cinnamyl Acetate, Cinnamyl Alcohol, Cinnamyl Cinnamate, Cinnamyl Isovalerate, Cinnamyl, Methyl Phenylacetate, Methyl Salicylate, Methyl Sulfide, 3-Methyl-1-Cyclopentadecanone, 4-Methyl-1-Phenyl-2-Pentanone, 5-Methyl-2-Phenyl-2-Hexenal, 5-Methyl-2-Thiophenecarboxaldehyde, 6-Methyl-3,-5-Heptadien-2-One, 2-Methyl-3-(para-Isopropylphenyl), para-Isopropylphenyl) Propionaldehyde, 5-Methyl-3-Hexen-2-One, 1-Methyl-3Methoxy-4-Isopropylbenzene, 4-Methyl-3-Pentene-2-One, 2-Methyl-4-Phenylbutanaldehyde, 6-Methyl-5-Hepten-2-One, Phenylacetic Acid,

# **Курение – это бомба замедленного действия**



**Каждое химическое соединение  
табачного дыма  
действует на определённый  
орган-мишень,  
достигая предельно допустимого  
уровня,  
повышает риск заболеваний  
широкого спектра**

# ТАБАЧНЫЙ ДЫМ

## ТВЁРДАЯ ФАЗА

1. СМОЛЫ 10-38МГ
2. ВСЕ МЕТАЛЛЫ ТАБЛИЦЫ  
МЕНДЕЛЕЕВА
3. ПОЛИЦИКЛИЧЕСКИЕ  
АРОМАТИЧЕСКИЕ  
УГЛЕРОДЫ

## ГАЗООБРАЗНАЯ ФАЗА

1. АЗОТ 58%
2. ДВУОКИСЬ УГЛЕРОДА 13.5 %
3. КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА  
(АММИАК, БЕНЗОЛ, УРЕТАН,  
ХЛОРИСТЫЙ ВИНИЛ И ДР.)

4000 химических веществ

нанесут здоровью вред

г. Череповец, школа №30, 10 кл.

**Никотин – опасный яд,  
Сосуды поражает,  
А смола от сигарет  
В бронхах оседает.**

**Вызывает спазм сосудов  
Дым от папиросы.  
Дышит тяжело курильщик.  
Есть ещё вопросы?**

г. Вологда, школа № 30, 5а класс

# ВОТ ЧТО ПРЯЧЕ

## Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

## Бензоапирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака.

## Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у вас гнилые губы и плохо пахнет изо рта



These are some of the h

## Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность.

## Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий.

## Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ.



# ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

## Углекислый газ

Из-за этого смертельного яда у вас горят зубы и плохо пахнет изо рта

## Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

## Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

## Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Химикат применяется в бальзамировании для сохранения умерших тел

Some of the harmful chemicals smokers inhale.

## Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ.

## Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в вашем организме долгие годы.

## Аммоний

Ученые нашли, что аммоний помогает вам усваивать табак, из-за чего вы становитесь все более пристрастны к нему.

## Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке.

Табачный дым –  
это химическая фабрика смерти



# ТАБАЧНЫЙ ДЫМ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- **Облысение**
- **Импотенция**
- **Нарушение формирования спермы**
- **Бесплодие**
- **Выкидыш**
- **Ранние морщины**



# ТАБАЧНЫЙ ДЫМ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Гипертония
- Вегето-сосудистая дистония
- Нарушение головного кровообращения (инсульты)
- Болезни сердца (коронарная болезнь сердца, инфаркт)





# ТАБАЧНЫЙ ДЫМ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Язва желудка
- Эмфизема
- Псориаз
- Остеопороз
- Катаракта
- Пневмония



# ТАБАЧНЫЙ ДЫМ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Разрушение эмали зубов



- Хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ)

# ТАБАЧНЫЙ ДЫМ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

Рак более 15 органов:

- лёгких
- матки
- груди
- простаты
- крови
- КОЖИ
- почек, мочевого пузыря и др.





Почему бы их не назвать своими именами?





Почему бы их не назвать своими именами?

Людей курящих красота  
Уходит с дымом изо рта

Настя Савочка, 13 лет  
Сямженский р-н, д. Георгиевская

Покурил – испортил воздух!

Юлия Баданина, 34 года  
г. Вологда



# Что **НЕ ВЫЗЫВАЕТ** у ребёнка в утробе матери табачный дым?

1. Кислородное голодание
2. Отклонения в умственном развитии  
(синдром Дауна, аутизм)
3. Выкидыш
4. Врождённые уродства ( «заячья губа»,  
«волчья пасть» )
5. Снижение веса
6. Усиление иммунитета

Подробнее в журнале «Врачи против табака»

на сайте: [WWW.SMOKEFREE.RU](http://WWW.SMOKEFREE.RU)

# Что **НЕ ВЫЗЫВАЕТ** у женщины табачный дым?

1. Ухудшение структуры волос, выпадение волос
2. Разрушение эмали зубов
3. Варикозное расширение вен на ногах
4. Старение кожи (разрушение коллагена - вещества, отвечающего за молодость и красоту кожи)
5. Гастрит, язву, рак органов желудочно-кишечного тракта
6. Бесплодие
7. Похудение

Подробнее в журнале «Врачи против табака»

на сайте: [WWW.SMOKEFREE.RU](http://WWW.SMOKEFREE.RU)

# Что **НЕ ВЫЗЫВАЕТ** у мужчины табачный дым?

1. Импотенцию

2. Облысение

3. Инфаркт, инсульт

5. Длительную работоспособность

6. Разрушение эмали зубов

7. Гастрит, язву желудка,  
рак органов желудочно-кишечного тракта



# Почему некоторые марки сигарет называют «лёгкими»?

Потому что

- «лёгкие» сигареты легче по весу
- «лёгкие» сигареты наносят меньший вред здоровью по сравнению с обычными сигаретами
- «лёгкие» сигареты наносят больший вред здоровью по сравнению с обычными сигаретами
- «лёгкие» сигареты красиво оформлены в небольшие упаковки

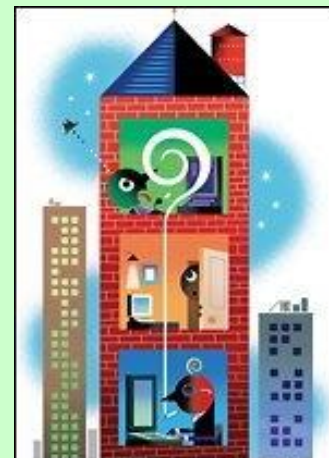
# Какие из веществ наносят **меньше вреда** организму по сравнению с представленными ниже?



1. Смолы и канцерогенные вещества
2. Угарный газ
3. Соединения металлов (никель, кадмий и др.)
4. Ртуть
5. Ароматические добавки (ментол, мёд, сахар)
6. Радиоактивные вещества (полоний-210 и др.)



# Кто **ПОЛУЧАЕТ** вред от табачного дыма:



1. Те, кто курят
2. Те, кто находится в накуренном помещении
3. Те, кто ощущает запах табачного дыма на улице, дома, в школе или на работе
4. Те, кто не курят, но находятся в помещении, где оборудовано специальное место для курения, оснащённое вытяжкой
5. Все верны

# Тест

## на самого внимательного

Покурил – испортил воздух!

Юлия Баданина, 34 года  
г. Вологда

Являются ли «лёгкие» сигареты  
менее вредными?

Какой маркетинговый ход  
использует табачная индустрия?

Какие **вещества** находятся в табачном дыме?

Получают ли вред **некурящие**  
**люди**, вдыхая табачный дым?

Какое воздействие оказывает  
табачный дым на ребёнка  
в утробе матери?

Повышает риск развития  
следующих заболеваний:

Какое воздействие  
оказывает табачный дым  
на организм мужчины?

Повышает риск развития  
следующих заболеваний:



Какое воздействие  
оказывает табачный дым  
на организм женщины?

Повышает риск развития  
следующих заболеваний:

**Хотите узнать больше – смотрите дальше:**

**[www.adic.org.ua](http://www.adic.org.ua)**

**[www.ata](http://www.ata)**[www.atac](http://www.atac)**[www.ataca.ru](http://www.ataca.ru)******

**[www.smokefree.ru](http://www.smokefree.ru)**

**Аллен Карр «Лёгкий способ бросить курить»\***

**Журнал «Врачи против табака»\*\***

**\*\* [www.smokefree.ru](http://www.smokefree.ru)**

# ТЕПЕРЬ ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАС ...

