

## А знаешь ли ты, что...

- Если в окружении курят, то некурящие вдыхают такое количество никотина, которое они получали бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год.
- На планете Земля курят 40% взрослого населения: 60% мужчин и 20% женщин.
- В России каждый год увеличивается на 3% число курящих, т.е. ежегодно мы получаем город курьщиков размером в Москву.
- В семье, где курили родители, начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек.
- Из курящих матерей 100% детей курят.
- Если подросток выкурил хотя бы 2 сигареты, то в 70% случаев из 100% он будет курить всю жизнь.
- Более половины подростков курит, подражая другим. Еще более 40% курят из-за стремления к необходимости, таинственности.
- В распространении курения среди девушек основной причиной является ложное кокетство,

**Спасибо, не курю!  
Хочу разбогатеть!**

- Российский курьщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет высшего класса, тратит на сигареты столько, что за 10 лет можно «выкуривает» автомобиль.
- Курьщики во всем мире расходуют ежегодно на покупку четырех триллионов сигарет от 85 до 100 миллионов долларов.
- Затраты на рекламу табачных изделий только в России составляют 2 миллиарда долларов в год.

# Выбор за тобой!

## Если ты решил бросить



Специалисты выделяют несколько методов, способных помочь избавиться от табакокурения с меньшими муками и стрессом для организма. Избавляться нужно в первую очередь от психической зависимости.

• **Различные виды кодирования и самокодирования.** - психотерапевтические средства. Установки типа «Я брошу курить» и «Выполню свое решение ради...» надо выучить и мысленно повторять при виде сигарет, пепельниц, табачных киосков, курящих друзей. Но повторять не как заклинание, а как безоговорочную команду самому себе.

• **Заместители и имитаторы никотина** в виде пилюль, жвачек, ингаляторов и пищевых добавок могут оказать побочное действие на организм. Поэтому, прежде чем их купить, стоит посоветоваться с врачом. Заместители и имитаторы не лечат от зависимости напрямую, но очень помогают в комплексном подходе.

• **Иглоукалывание** - распространенный метод, проводимый специалистами.

• **Дыхательная гимнастика** - вдох - через нос, выдох - ртом с небольшим усилием. Начинайте медленно и, как паровоз, постепенно увеличивайте скорость. После 30 выдохов в минуту отдохните. И так по 5 раз утром и вечером.

• **«Сырные палочки».** Нарезать сыр палочками и высушить до размера сигарет, наложить в сигаретную палочку. При желании закурить - достать сырную палочку, взять ее как сигарету и медленно жевать.

• **Никотиновый пластырь.** Обеспечивает поступление микроколичества никотина в организм, чтобы обеспечить состояние «ломки».

МКУ "Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей"  
Номер телефона: 8(35155)3-05-35;  
Отдел помощи семье и детям  
Сайт: [detdom\\_kizil@mail.ru](mailto:detdom_kizil@mail.ru)

Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей  
**8-800-2000-122**  
(бесплатно, круглосуточно)  
Доверие родителей-помощь детям!

# Курение или здоровье?



## Выбирай сам

**«Табак приносит вред телу,  
разрушает разум,  
отупляет целые нации»**

**Оноре де Бальзак**





# 31 мая — Всемирный день без табака

- В Сингапуре за курение в общественном месте - штраф 500 долларов.
- В Англии в некоторых организациях есть приборы, которые регистрируют время пребывания человека в «курилке», и в конце месяца «курительные часы» вычитут из зарплаты.
- В Японии в городе Ваки власти приняли решение каждый месяц проводить три дня без курения.
- В Исландии на пачках сигарет сделаны надписи: «Курение угрожает здоровью матери и ребенка» и др.
- В Швеции, Норвегии, если студент хочет получить стипендию, то он должен бросить курить.
- В США многие фирмы доплачивают тем работникам, кто не курит или бросил курить.
- В Канаде не берут на работу курящих и наказывают, вплоть до увольнения, тех, кто на рабочем месте покурит.
- В Финляндии в школах, лицеях и ПУ преподаются специальные профилактические курсы, выпущены компьютерные игры.
- В Португалии проводятся спортивные забеги школьников под девизом: «Долой табак из жизни молодежи!»
- Японец Хирота Ямогути построил дом, ставший первым в стране «антиникотиновой зоной»: жильцы здесь не курят и не приглашают в дом курящих; нарушившие обязательство теряют право жить в этом «райе для некурящих», обязаны заплатить штраф 300 тысяч иен и отремонтировать покидаемую квартиру.
- В Италии для владельцев увеселительных заведений за курящих клиентов штраф 2000 евро
- 57 стран подписали международный договор по борьбе с курением.
- Антитабачный закон в России принят в 2002 году. Исполнили его не везде, хотя многие работодатели запретить курить на рабочих местах.



## Только факты

- 20 выкуренных ежедневно сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет.
- Каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни.
- От курения умирает каждый пятый! Это значит, что ежегодно мы теряем 500 000 тысяч людей! В России от курения ежегодно умирает около 100 000 человек.
- Смертельная доза никотина 80 - 100 граммов (2-3 капли). Человек не погибает только потому, что в организм доза никотина вводится постепенно, а не сразу.
- При выкуривании одной пачки сигарет можно получить дозу облучения в 7 раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации.
- Ежегодно в мире от болезней связанных с курением, умирает 2,5 миллиона человек каждые 13 секунд.
- Курение с 12 лет делает весьма вероятным развитие рака легких к 40 годам.
- Табак и табачный дым содержит более 3000 химических соединений; некоторые из них способны повредить генетический материал человеческих клеток и вызвать рост раковой опухоли. Рак на 95-98% зависит от курения:
- Рак легких, трахеи и бронхов - 85%; рак гортани - 84%; рак ротовой полости, включая язык, губы - 92%; рак пищевода - 78%; рак мочевого пузыря - 47%; рак почек - 48%.
- От курения женщины страдают намного больше, нежели мужчины, из-за более нежной структуры организма, самой природой предназначенной для продолжения рода. Часто злостные курильщицы не могут родить детей, происходит преждевременное прерывание беременности, недоношенность плода, у детей отставание в физическом развитии.
- Никотин разрушает мозг и сердце.
- Смертность возрастает на 40-60% среди людей, начавших курить в молодом возрасте.

## Ты куришь? Значит это твое будущее...

- от курения станет хриплым голос;
- постепенно почернеют, испортятся зубы;
- кожа лица приобретет землистый оттенок;
- резко пострадает обоняние, и ухудшатся вкусовые качества;
- запах изо рта курильщика неприятен;
- появятся головные боли и горечь во рту;
- очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой; женщины-курильщицы в 25 лет выглядят на много старше своих ровесниц;
- число заболеваний увеличится в 3-4 раза;
- постоянное недомогание превратит жизнь в тягостное пребывание.

## Когда ты бросишь курить...

- через 20 минут - артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос;
- через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;
- через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

