

*Жизнь — это миг. Ее нельзя прожить сначала на черновике, а потом переписать на беловик.*

Антон Павлович Чехов

## Плюсы жизни без курения

- ♦ Высокая самооценка
- ♦ Карьерный рост
- ♦ Уверенность в себе.
- ♦ Отсутствие (освобождение от зависимости)
- ♦ Уменьшение риска развития «болезней курильщика»
- ♦ Здоровый цвет лица
- ♦ Отсутствие одышки при выполнении физических упражнений
- ♦ Повышение выносливости
- ♦ Отсутствие запаха изо рта, от волос, от одежды
- ♦ Восстановление, улучшение памяти, мышления
- ♦ Возможность тратить деньги с большей пользой и удовольствием
- ♦ Уважение со стороны окружающих

*«Жить — значит чувствовать, наслаждаться жизнью, чувствовать непрестанно новое, которое бы напоминало, что мы живем»*

Николай Лобачевский



МКУ «Информационно-методический центр»  
РМР

*Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.*

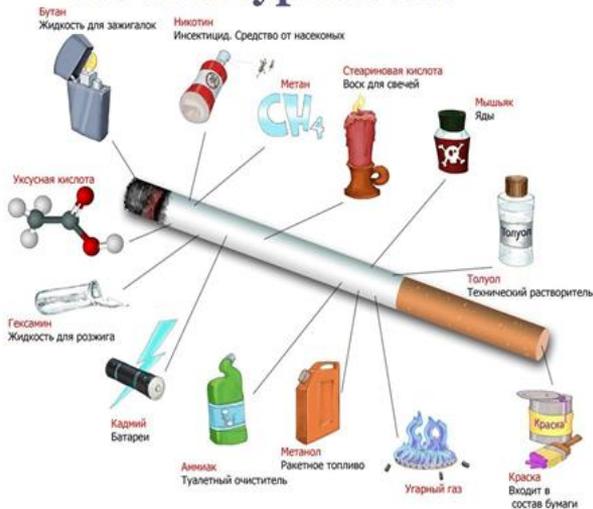
Демокрит



Коварная  
Коварная  
ловушка

Рузаевка, 2020

# Что мы курим?.....



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

О. Бальзак

## Математика жизни курильщика



## Вы знаете, что...

- 90% больных раком лёгких — курильщики?
- Около 100 000 россиян ежегодно умирает от курения?
- За последние 50 лет от курения умерло 62 млн. человек — больше, чем за все годы Второй мировой войны?

## Курение и будущее ребёнка: факты

Курение матери во время беременности предрасполагает детей к ранним экспериментам с курением — даже больше, чем жизнь с курящей матерью.

- Если мать во время беременности выкуривала, по меньшей мере, 10 сигарет в день, вероятность того, что её ребёнок уже попробует курить до 10 лет, возрастала в 5 раз.
- Девочки, чья мать во время беременности выкуривала более 10 сигарет в день, в 5 раз чаще злоупотребляют наркотиками в подростковом возрасте.
- У мальчиков, чья мать во время беременности выкуривала более 10 сигарет в день, в 4 раза чаще отмечается проблемное поведение уже в возрасте до 13 лет.

• Исследования детей, чьи матери не отказались от курения во время беременности, обнаружили их большую склонность к употреблению наркотиков. У таких детей отмечаются более низкие в сравнении со сверстниками успехи в обучении и повышенная вероятность психических нарушений в старшем возрасте.



### Болезни, вызываемые курением

Злокачественные опухоли	Хронические болезни
Гортань	Инсульт
Рот и глотка	Слепота, катаракта
Пищевод	Периодонтит
Трахея, бронх, лёгкие	Аневризма аорты
Острая миелоидная лейкемия	Ишемическая болезнь сердца
Желудок	Воспаление лёгких
Поджелудочная железа	Атеросклероз периферических артерий
Почки, уретра	Хронический бронхит, астма
Толстая кишка	Перелом шейки бедра
Мочевой пузырь	

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)

У курящих женщин - рак шейки матки