



Інформаційний груповий мініпроект на тему:

## *Проблема тютюнокуріння, як бути?*

**Виконав:**  
вчитель біології  
Филипюк Михайло Михайлович

## ЕПІГРАФ ДО ПРОЕКТУ:



**МЕТА ПРОЕКТУ:** У процесі роботи над проектом всесторонньо вивчити проблему тютюнопаління, вести пошук та відбір потрібної інформації, працювати з нею, поглибити знання з даної теми

### **ЗАВДАННЯ ПРОЕКТУ**

З'ясувати історію виникнення тютюнопаління, його вплив на організм молодої людини. Систематизувати інформацію, створити пам'ятку для підлітка, про шкідливість тютюнопаління, та способів його уникнення і лікування.

# ПЛАН РОБОТИ НАД ПРОЕКТОМ

<b>I. ОРГАНІЗАЦІЙНО - ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП.....</b>	<b>4</b>
Пошук, збір, систематизація інформації.....	
Постановка та опис проблеми.....	
Історія вживання тютюну.....	
Міфи про куріння і реальність .....	5
Що таке тютюн? Як паління впливає на організм людини? .....	6
Світова спільнота проти паління .....	9
<b>2.ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ЕТАП .....</b>	<b>10</b>
<b><i>ПІДБІР ТА УКЛАДАННЯ МАТЕРІАЛІВ У БРОШУРУ</i></b>	
<b>Що треба робити підлітку, аби не закурити.....</b>	
<b>Чому слід кинути палити? .....</b>	<b>11</b>
<b>Способи позбавлення від паління .....</b>	<b>12</b>
<b>Способи лікування тютюнопаління .....</b>	<b>14</b>
<b><i>Психологічне лікування.....</i></b>	
Психотерапія.....	
Гіпноз.....	
<b><i>Фізичне лікування.....</i></b>	
Лікування заміниками нікотину.....	
Дієта.....	
Фізичні вправи .....	15
Дихальні вправи.....	
Масаж.....	
Акупунктура.....	
Нікотинопоповнюючі замітники .....	
<b>Рекомендації .....</b>	<b>16</b>
<b><i>Ви зможете покинути звичку переглянувши .....</i></b>	<b>17</b>
Друковані видання.....	
Інтернет-ресурси .....	19
<b>3.ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП .....</b>	<b>21</b>
Очікувані результати.....	
Ресурсне забезпечення.....	
Опрацьована література.....	
<b>4.ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП .....</b>	<b>23</b>
Розроблення реклами .....	23

# *І. ОРГАНІЗАЦІЙНО - ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП:*

## **Пошук, збір, систематизація інформації.**

### *Постановка та опис проблеми*

Куріння тютюну — найпоширеніша звичка, яка руйнує здоров'я людини. Немає сумніву у тому, що з вживанням тютюну пов'язана велика кількість всіляких хвороб, а при зловживанні курінням — можуть виникати надто небезпечні недуги. Пристрасть до тютюну вважається також як хвороба, що відноситься до розряду наркоманій. Численними науковими дослідженнями доведено підвищений рівень смертності серед курців.

У наш час боротьба з курінням є не тільки медичною, а й соціальною проблемою. Не зважаючи на існуючі заходи проти вживання тютюну, значних успіхів у його подоланні поки що не досягнуто. Ця шкідлива звичка міцно утримується в побуті людей і продовжує розповсюджуватись. Викликає занепокоєння переміщення куріння у більш ранні вікові групи населення та поширення його серед осіб жіночої статі.

### *Історія вживання тютюну*

**Вони сідали навколо дерева,  
кидали у розкладене багаття якісь  
плоди і сп'янялись димом цих плодів,  
як елліни сп'яняються вином.**

**Геродот**

У побуті людини тютюн з'явився давно. Зображення люльок для куріння, якими користуються і до цього часу, можна бачити на старовинних китайських картинах. Є дані, що тютюн понад дві тисячі років тому вживали для куріння в Америці. Згідно тверджень деяких досліджень, куріння тютюну було здавна відоме мешканцям Середньої Азії. Тютюн та знаряддя для його куріння знаходять під час археологічних розкопок. Давно знайомі з тютюном жителі Японії. Індуси, китайці, корейці палили ще до нашої ери. Грецький історик Геродот (V століття до нашої ери) розповідає, що скіфи, які населяли південь нашої Батьківщини, і стародавні жителі Африки спалювали якісь рослини і вдихали дим, що утворювався при цьому.

Але більш точні дані про вживання тютюну з'являються з відкриттям Америки Христофором Колумбом. Після довгого плавання в Атлантичному океані каравели Колумба у жовтні 1492 року пристали до одного з щойно відкритих Багамських островів — острова Сан-Сальвадору. Його мирне населення привітно зустріло чужинців із Старого Світу. Все тут було новим і дивовижним для іспанців. Та більш за все вони були здивовані, коли побачили в роті індійців згорнуті з коричневого листа цигарки. З рота і носа індійці випускали дим. Ось як про це згадував сам Христофор Колумб: «Висадившись на берег, ми

відправились у глиб острова. Нас зустріла велика кількість майже голих людей, які йшли з своїх сіл з головешками в руках, що горіли, та травою, дим від якої за своїм звичаєм вони «пили».

Не відразу звик до тютюну екіпаж каравели. Порушення сну і апетиту спочатку викликало огиду до коричневого листа. Проте згодом матроси почали звикати, більше того, всі запасилися листям тютюну і завезли його до себе на батьківщину, в Іспанію.

Вирощувати тютюн в Європі почали наприкінці XV століття, в Іспанії; пізніше насіння його потрапило до Португалії. Завзятим розповсюджувачем тютюну в Європі був французький посол у Португалії Жан Ніко, від імені якого дістав свою назву нікотин, що міститься у тютюновому листі. Жан Ніко подарував французькій королеві Катерині Медічі тютюнову рослину, листя якої, на його думку, мали властивість «виганяти і знищувати хвороби голови та мозку». На той час тютюн у вигляді порошку нюхали. Такий спосіб був поширений спочатку серед придворних, потім розповсюдився на весь Париж.

У другій половині XVII століття нюхання тютюну змінилося курінням, а 1680 року Людовик XIII видав спеціальний наказ про те, що продаж тютюну дозволявся тільки аптекарям. Згодом численні випадки отруєння, часто смертельні, змусили відмовитися від лікувального застосування тютюну. Між тим споживання його здоровими людьми швидко поширювалось.

Європейські колонізатори швидко збагнули, що поширення тютюну може стати новим засобом збагачення. У південних районах земної кулі та на островах купці за тютюн, дешеві прикраси і ром вимінювали золото, слонову кістку та чорних рабів. Пізніше купці, головним чином португальські, почали завозити тютюн в Індію, Японію та Китай, і куріння стало швидко поширюватися, охоплюючи все нові й нові країни. А на кінець XVIII століття вже було жодної країни, куди б не потрапив тютюн.

На Русі тютюн з'явився за царювання Івана Грозного. Незважаючи на заборону, його завозили англійські купці контрабандою через Архангельськ та інші міста Росії. Лише за Петра I, який сам навчився палити, перебуваючи у Західній Європі, закони, що забороняли продаж і куріння тютюну, було скасовано. Це призвело до широкого розповсюдження куріння по всій країні.

## ***Міфи про куріння і реальність***

Тютюн підвищує працездатність. Справді, під впливом тютюнового диму відбувається деяке розширення судин мозку, що й сприймається як приплив нових сил. Однак така дія дуже короточасна. Вже через кілька хвилин на зміну розширення приходить ще сильніше звуження. Унаслідок цього кровопостачання погіршується і працездатність падає.

Куріння знижує відчуття голоду. Це обумовлено тим, що отрутні компоненти диму, всмоктавшись у кров, діють на нервові закінчення, розташовані на стінках шлунку й кишечника, і блокують передачу імпульсів, що сигналізують про голод. «Віддалені результати» такого схуднення — розлад вегетативної нервової системи і всі хронічні захворювання, що з цим пов'язані.

Щоб кинути курити, потрібна сила волі. Сила волі в даному випадку не має значення. Насамперед людина робить свій вибір — кидати курити чи ні. Найчастіше виявлення сили волі асоціюється з чимось неприємним, негативним чи дискомфортним. Некуріння сприймається так само. У такий спосіб відсутністю сили волі прикриваються ті, хто ще не визначився.

Ті, що кинули курити, поправляються. Хоч як це сумно, але, справді, у 80% курців спостерігається збільшення маси тіла. Нікотин призводить до зниження ваги шляхом впливу на апетит і посилення метаболізму організму. Проведене в Японії тривале дослідження показало: у заядлих курців у середньому збільшувалася вага й важили вони більше, ніж люди, які ніколи не курили, але через кілька років вони схуднули до рівня тих, хто не курить. Ті, котрі курили мало чи помірковано, а потім кинули, набрали у вазі як некурці, й більше вага не зростала. Щоб не поправлятися, пийте більше рідини, ведіть активний спосіб життя.

Сигарета заспокоює, знімає стрес. Курцям потрібні дедалі більші дози нікотину, а щойно вміст нікотину в крові знижується, вони відчують гостре бажання закурити, що викликає стрес. Коли ж удасться викурити бажану сигарету, людина сприймає це як «розслаблення». Отже, властивості нікотину знижувати стрес — це лише ілюзія.

Перехід на легкі сигарети допомагає кинути курити. Справді, легкі сигарети містять менше смол і нікотину, та для отримання своєї дози нікотину курець затягується глибше й курить більше. Додавання в сигарети аміаку дозволяє підсилити дію нікотину. У результаті ці сигарети викликають таку саму залежність, як і звичайні або без фільтра. Дослідження показали: легкі сигарети не менш небезпечні, ніж звичайні.

Ми повною мірою пожинаємо плоди цивілізації. Якщо врахувати, що серед негативних «подарунків» — порушена екологія, як наслідок — забруднені продукти, захворювання невідомої етіології та ритм життя, що веде до постійних стресів, кожний із нас має право вибирати для себе спосіб життя. Для людей мудрих стрілка терезів схиляється в бік здоров'я.

## ***Що таке тютюн?***

### ***Як паління впливає на організм людини?***

Тютюн — це однорічна рослина з родини пасльонових, висушені листки якої після спеціальної обробки, що складається з таких процесів, як сортування, в'ялення, ферментація, сушіння, подрібнення використовують для куріння. До складу листків тютюну входять такі речовини як нікотин, білки, вуглеводи, органічні кислоти, смоли і ефірні олії. У процесі викурювання цигарки або сигарети відбувається згорання тютюну й паперу при високій температурі. Дим, що втягується курцем, містить величезну кількість шкідливих речовин: нікотин, окис вуглецю, сліди синильної кислоти й ін.

Основна особливість тютюну, завдяки якій він відрізняється від інших рослин родини пасльонових, — вміст нікотину.

Нікотин — одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного

запаху, гірка на смак. Вона добре розчиняється у воді, спирті, ефірі й легко проникає крізь слизові оболонки порожнини рота, носа, бронхів, шлунку. Давно вже став звичним плакат — "Крапля нікотину вбиває коня!" Ми часто не задумуємося над змістом цих слів. Але ж таки справді вбиває! Велика гарна тварина падає від краплини страшної отрути. Дуже чутливі до нікотину птахи, ссавці а також риби і земноводні. Наприклад, якщо змочити кінчик скляної палочки нікотинном і доторкнутися нею до дзьоба горобця, то він загине. Також краплина нікотину призводить до загибелі всіх риб в акваріумі.

Смертельна доза нікотину для людини — 50-70 мг (1 мг на кілограм маси тіла). Відомо, що кількість нікотину, який надходить із тютюнового диму в організм, становить приблизно 1/25 вмісту його в тютюні. Важливе значення має те, як часто роблять затяжки під час куріння. Людина дістає смертельну дозу нікотину. Викурюючи 20-25 сигарет на день. Багато людей не знає і сотої частки шкідливих ефектів тютюнового диму. Зазвичай знання про шкоду куріння обмежуються можливістю розвитку рака. Кожен знає хоч одну людину, яка, викурюючи по 40 сигарет на день, дожила до вісімдесяти років. Це насправді так. Однак на одну людину, стійку до впливу отрути сигарет, припадає 1000 чоловік, які чутливі до дії цієї отрути. З якої сторони не дивись на цю проблему, все одно сигарети високо токсичні. І мало хто із нас наділений природою так, щоб курити і не отримати при цьому яку-небудь хворобу - легку або смертельну.

Отруйність нікотину відчув кожний, хто взяв у рот першу в житті сигарету. Ніхто не може докурити першої сигарети до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом і ще неприємніші відчуття, такі як інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, трестіння рук, блювання, пронос. У тяжких випадках людина непритомніє. Картину гострого отруєння нікотинном можна бачити в курців-початківців. Дуже образно вона дана Л. М. Толстим у його повісті "Юність":

"Запах тютюну був приємний, але в роті було гірко і подих перехоплювало. Однак скріпивши серце, я досить довго втягував у себе дим, пробував пускати кільця і затягуватися. Незабаром кімната вся наповнилася блакитнуватими хмарами диму, трубка почала хрипіти, гарячий тютюн підстрибував, а в роті я відчув гіркоту й у голові маленьке запаморочення. Я хотів уже перестати і тільки подивитися з трубкою в дзеркало, як, на моє здивування, захитався на ногах, кімната пішла обертом, і, глянувши в дзеркало, до якого я з натугою підійшов, я побачив, що обличчя моє було бліде, як полотно. Лець я встиг упасти на диван, як відчув таку нудоту і таку слабкість, що уявив собі, що трубка для мене смертельна, мені здалося, що я вмираю. Я серйозно злякався... і зі страшним головним болем, розслаблений довго лежав на дивані..."

Поступово організм пристосовується до нікотину і куріння не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але довго воно ніяк не виявляється. При постійному курінні стійкість до нікотину в людини поступово підвищується, що обумовлює потребу збільшувати щоденну дозу сигарет. У випадку припинення надходження в організм нікотину в курця розвиваються явища абстиненції, тобто тяжкі фізичні й психічні розлади; що знімаються або полегшуються після прийому чергової дози нікотину. Уже через кілька тижнів з

моменту початку куріння більшість людей зауважує, що їхній нервовій системі необхідний нікотин для підтримки гарного самопочуття. Крім цієї основної причини звикання до сигарет варто відзначити, що тютюн, будучи рослиною, містить велику кількість різних сполук, що використовуються організмом людини, наприклад нікель і кобальт. Отже, при спробі кинути курити не тільки нервова система відчуває недостачу чого-небудь, але й організм також може відчути дефіцит, тому що речовини, які адсорбуються через легені, швидко проникають в організм і через короткий час задовольняють потреби без залучення в цей процес кишечника. Іншими словами, отримуючи необхідні речовини через легені, кишечнику не потрібно вже настільки напружено працювати, і він припиняє хімічні процеси. Тому якщо ви кидаєте курити, то може послідувати період затримки в кілька днів, перш ніж кишечник знову почне абсорбувати необхідні речовини. Цей фактор необхідно враховувати при наданні допомоги в боротьбі з курінням. Нікотин є, крім того, сильною серцевою й судинною отрутою. Куряща людина і не відає, що тільки від однієї сигарети биття його серця частішає на 18-20 ударів за хвилину. Кількість серцевих скорочень за добу в курящих більша на 15-20 тисяч. Зрозуміло, це не може не позначитися на стані серцевого м'яза. Курці, не розлучаючись із сигаретою, змушують своє серце працювати "на знос". Під впливом нікотину відбуваються звуження кровоносних судин і зміни в їхніх стінках, що сприяє розвитку атеросклерозу.

Шкідлива дія тютюну не обмежується нікотином. Сигаретний дим містить біля трьох тисяч відомих нам складових елементів. Ми не маємо уяви про дію на організм багатьох із цих речовин. Однак добре відомо, що 16 із них можуть викликати рак. Нікотин є речовиною, що викликає сильну залежність.

Тютюновий дим, який вдихає курець, насамперед потрапляє у верхні дихальні шляхи, а потім — у трахею та легені. Під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових зв'язок, вони потовщуються, грубішають. Це призводить до зміни тембру голосу (грубий голос курця), що особливо помітно в молодих жінок. Систематичне куріння є однією з основних причин захворювання кровоносних судин - облітеруючого ендартеріїту артерій гомілки і ступні (ця хвороба проявляється переміжною кульгавістю). Звуження (облітерація) судин, що настає в наслідку посиленого розростання їхньої внутрішньої оболонки, призводить до того, що віддалені від серця ділянки тіла, і, насамперед нижні кінцівки, починають погано забезпечуватися кров'ю, що в наслідку може привести до гангрени.

Нижче перераховані інші стани, розвиток яких може бути пов'язаний з курінням: Синусіти (запалення носових пазух). Аносмія (нездатність розрізняти запахи). Отити (запалення внутрішнього вуха). Утрата смаку. Порушення зору (тютюнова амбліопія). Катаральні явища. Рецидивуючий кашель і часті простудні захворювання. Кон'юнктивіти (запалення слизової очей). Погана шкіра обличчя. Руйнування зубів і ясенів. Ларингіти, фарингіти. Часті ангіни. Стенокардія. Інсульти. Виразки шлунка й кишечника. Виразковий коліт. Виразки стравоходу. Порушення менструального циклу, безплідність.



Внаслідок подразнення слизової оболонки бронхів і трахеї тютюновим димом розвивається їх хронічне запалення (бронхіт і трахеїт).

Тому курці частіше хворіють на запалення легень, туберкульоз, захворювання у них мають тяжкий перебіг.

Учені встановили, що куріння — один з основних чинників, які призводять до того, що розвивається рак легень. Захворюваність на рак легень серед курців у 30 разів більша, ніж серед тих, хто не курить. Також відомо, що куріння збільшує ризик захворіти на злоякісні новоутворення інших органів: язика, гортані, стравоходу, шлунку, сечового міхура. Тютюновий дим згубно іде на серцево-судинну систему, дихальну систему та органи травлення.

Нині ми не можемо говорити про куріння підлітків як про невинні пустощі. Куріння — соціальне лихо. Через нерозуміння, сліпе наслідування моди, дорослих, ровесників підліток починає курити — спочатку робить одну затяжку, викурює одну сигарету, а потім тягнеться до лиховісної пачки знову і знову. І так куріння стає звичкою. А почати куріння набагато легше, ніж покинути. Отож, краще не починати.

### ***Світова спільнота проти паління.***

У травні 1986 року на 39-му конгресі Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) було прийнято звернення до урядів усіх країн з закликом «забезпечити ефективний і надійний захист осіб, що не палять, від впливу тютюнового диму».

31 травня - Всесвітній день боротьби з курінням (Great Smokeout)

31 травня у всьому світі проводиться міжнародна акція по боротьбі з курінням – Всесвітній день без тютюну, тобто день, вільний від тютюнового диму. Він був встановлений в 1988 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я на 42 сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я (резолюція № Wha42.19). День відмови від паління (Great Smokeout) відзначається також у третій четвер листопада. Він був встановлений Американським онкологічним товариством (American Cancer Society) в 1977 році.

Перед світовою спільнотою було поставлено завдання – добитися, щоб в XXI столітті проблема куріння тютюну зникла. ВОЗ цією акцією застерігає населення планети (курцями є більше половини всього чоловічого населення планети і близько чверті жіночого) від згубної звички – однією з найбільш поширених епідемій за всю історію існування людства – нікотіноманії, що стоїть в одному ряду з алкоголізмом і наркоманією.

## **2.ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ЕТАП**

### **ПІДБІР МАТЕРІАЛІВ ДЛЯ УКЛАДАННЯ У БРОШУРУ:**

#### ***Що треба робити підлітку, аби не закурити***

**Перше:** необхідно знати всю правду про тютюн і куріння і наш проект допоможе в цьому.

**Друге:** потрібно знати, що, не дивлячись на рекламу, фільми і серіали, в яких улюблені герої можуть палити, більшість підлітків, молодих людей, дорослих і спортсменів не палять.

**Третє:** займися фізичними вправами або улюбленим видом спорту, або спортивними танцями. Від цього потрійна користь: користь для здоров'я; прекрасно проведеш вільний час; ти знайдеш друзів, з якими у тебе будуть спільні інтереси, наприклад, спорт.

**Четверте:** потрібно знайомитися з новими людьми і знаходити нових друзів, але при цьому слід залишатися вільним і незалежним від їх тиску. Не обов'язково палити "за компанію" лише тому, що твої друзі або інші люди палять. Оскільки палити тобі або не палити — це твій вибір, а не твоїх друзів. Не вони вирішують за тебе, а ти сам повинен вирішувати. Не палити — не означає бути слабким, не зовсім дорослим або "білою вороною". Якщо твій друг пропонує тобі закурити, а ти не хочеш, ти не повинен погоджуватися. Завжди можна і потрібно відмовлятися.

Не палити — означає зробити вибір на користь здоров'я. Справжні друзі повинні це розуміти і поважати твій вибір.

**П'яте:** не витрачай гроші на "дим". Краще збережи їх і витрати на що-небудь цікаве, наприклад, на модний одяг, нову комп'ютерну гру або на черговий похід в інтернет-клуб, або на дискотеку. Для довідки: якщо палити по одній пачці сигарет в тиждень, то за рік витрачається: якщо сигарети стоять до 2 у.о. за пачку — до 104 у.о.; якщо сигарети коштують до 3 у.о. за пачку — до 160 у.о.

**Шосте:** не опинись в клітці під назвою "тютюн". Куріння — це клітка, куди легко потрапити, але важко вибратися. І вже не ти, а сигарета керує тобою. Пам'ятай, що нікотин є в будь-яких сигаретах, сигарах і він викликає залежність. Будь вільним від тютюну. Розпоряджайся своїм життям сам і не дозволяй сигареті розпоряджатися ним.

**Сьоме:** якщо ти вже почав час від часу палити або робиш це постійно, настав час кидати палити. У цьому подвійна користь: величезна користь для здоров'я і ти зберігаєш багато грошей. До того ж, якщо ти не палиш, то у тебе красивий, здоровий вигляд; від тебе і від твого волосся, одягу і з рота приємно пахне; у тебе білі зуби і сяюча посмішка.

Завжди роби вибір на користь здоров'я!

## ***Чому слід кинути палити?***

Поліпшення самопочуття та зовнішнього вигляду. Зазвичай на білбордах, що рекламують сигарети, зображено привабливих жінок і чоловіків, які пашать здоров'ям. Та ми ж знаємо, що це лише рекламний трюк. Насправді куріння нікого не робить здоровим і гарним: задишка, ризик раку легень, інсульту, пожовтілі зуби та нігті, передчасні зморшки, нездоровий колір обличчя та інші «принадності».

Турбота про оточуючих, близьких і дітей. Варто подумати й про тих, хто не курить, але вимушений дихати димом. У багатьох дослідженнях як індикатор використовується концентрація котиніну в сечі дитини, оскільки ця речовина є продуктом метаболізму нікотину й не може потрапити до організму іншим шляхом, окрім як із тютюнового диму. А вміст нікотину у волоссі дозволяє розпізнати, чи курять в сім'ї, а також де саме це роблять: поза домом чи в домі. І найдивнішим є факт, що навіть у сім'ї, де курили лише поза домом, в організмі в дітей виявляли нікотин. Його вбирає одяг, меблі, стіни, а потім він як напівлетюча речовина разом з іншими компонентами тютюнового диму знову потрапляє у повітря, що також негативно впливає на організм людини, так само, як і повітря, яке видихають курці.

Економія бюджету. Вартість сигарет, які викурює людина, легко обчислити. Досить помножити суму, витрачену на щоденну купівлю сигарет, на 365, і ви побачите, скільки грошей витрачаєте на куріння впродовж року. А якщо говорити в глобальному масштабі, то, за оцінками Всесвітнього банку, щороку на лікування хвороб, безпосередньо викликаних курінням, потрібно 200 млрд. дол.

# Як все-таки кинути?

## **СПОСОБИ ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД ПАЛІННЯ.**

Позбутися шкідливої звички непросто. На щастя, є чимало випробуваних способів кинути палити і почати здоровий спосіб життя, пише [lovetoknow.com](http://lovetoknow.com). Єдине «але» – немає універсального методу, котрий підійшов би всім і кожному. Тому потрібно вибрати для себе спосіб чи поєднання способів, які будуть дієвими саме для вас.

### **10 способів кинути палити** ([lovetoknow.com](http://lovetoknow.com))

1. Визначте точну дату. Якщо ви твердо вирішили розпрощатися з цигарками, визначте дату, коли кинете курити. Інакше ви будете відкладати цей день без кінця.
2. Відвикайте поступово. Деякі люди зав'язують із курінням не за один день. Вони починають купувати по одній пачці цигарок замість блоку, підраховують, скільки викурили за добу і намагаються зменшити цю кількість.
3. Пан або пропав! Для людей із сильною волею часто виявляється дієвим абсолютно протилежний метод – вони спалюють усі мости і відгороджують будь-які шляхи до відступу, відмовляючись від шкідливої звички тут і зараз. Щоправда, цей спосіб має один негативний бік – неприємні прояви абстинентного синдрому, – зате він швидкий і однозначно визначає ваш статус як некурця.
4. Будьте готові до синдрому абстиненції. Абстинентний синдром – явище неминуче. Але слід пам'ятати, що всі труднощі тимчасові і їх можна перебороти. Будьте готові до порушень сну, кашлю, роздратованості й інших малоприємних проявів абстиненції.
5. Пийте багато води. П'ючи воду, ви допоможете організму швидше вивести нікотин і зменшити ефект ломки. Вітамін С сприяє розрідженню мокротиння у ваших легенях і допомагає позбутися кашлю курця.
6. Змініть розпорядок дня. Якщо ви звикли палити під час перерви на каву чи на обід, то доведеться заповнювати цей час чимось іншим. Вам також слід проводити менше часу в «курилці» з друзями, які все ще палять.
7. Використовуйте препарати проти паління. Існує величезна кількість препаратів, які допоможуть вам кинути палити: від нікотинових пластирів, жувальних гумок і льодяників до назальних спреїв.
8. Відвідуйте заходи проти паління. Пошукайте мотиваційні семінари проти паління, почитайте сайти і поспілкуйтеся на форумах із однодумцями, спитайте поради у знайомих, яким вдалося кинути курити.
9. Альтернативна терапія. Гіпноз і голковколювання – лише деякі з альтернативних методів, які можуть допомогти у боротьбі проти шкідливої звички.
10. Ніколи не здавайтесь. Переваги для здоров'я, що їх ви отримуєте, зав'язавши з цигарками, величезні. Якщо ви зірвалися, зберіть волю в кулак і починайте все спочатку. Позбутися залежності важко, але завдяки наполегливості ви зможете стати сильнішим за цигарку.

Як правило, людина, яка не позбавлена волі і вирішила остаточно розлучитися з курінням, здатна упоратися з цим завданням самостійно, без звернення до лікарів.

Існують два способи відмови від куріння. Перший полягає в раптовому, одномоментному припиненні куріння. У таких випадках краще використовувати для цього період, не пов'язаний з підвищеним нервовим напруженням: дні відпочинку, подорожей, перебування в лікувальних закладах. Тяжко переносяться лише перші дві - три доби. Потім явища абстиненції проходять, повертається гарне самопочуття, підвищується настрій, людина відчуває приплив сил і бадьорості.

Інший спосіб полягає в поступовому відвиканні від тютюну, у послідовному зниженні денної дози сигарет, що викурюються, це допомагає уникнути абстиненції і пов'язаних із нею неприємних відчуттів.

Багато різних методик розроблено з метою допомогти людям кинути курити, і більшість із них мають елемент успіху. Найкраще комбіноване використання всіх можливих видів лікування, здатних зробити позитивний ефект.

Визначивши, як відбулося звикання: психологічно чи фізично (а можливо, і тим і іншим шляхом), можна вибрати відповідний курс лікування.

Треба відмітити, що тут дуже корисні всілякі відволікання. Крім того, має чимале значення обстановка, в якій знаходиться курець: важливо, щоб у нього не було стимулу закурити, не було приводу зайвий раз хвилюватися й нервувати, щоб інші люди не курили поруч. Деяким курцям сигарету можуть замінити м'ятні льодяники. Буває й так, що людина, прийнявши рішення кинути курити, не може обійтися без допомоги лікаря. Допомога ця полягає в психотерапевтичному впливі, застосуванні ліків, що полегшують стан під час нікотинової абстиненції, методів нетрадиційної медицини (голковколювання, дихальної гімнастики й ін.). Лікар може призначити серцеві засоби, снодійні, а також різні препарати, що заспокоюють нервову систему.

Досить ефективним заходом у боротьбі з курінням є полоскання порожнини рота в'язучими засобами, що викликають неприємність тютюнового диму. В якості таких засобів застосовують 0,25%-ний розчин азотнокислого срібла, розчин евкаліптової олії (15-20 крапель на склянку). Полоскати рот цими речовинами належить кілька разів на день, причому безпосередньо перед спробою закурити.

Іноді курс того чи іншого лікування повторюють, щоб уникнути можливого поновлення колишньої пристрасті до тютюну. Варто пам'ятати, що одна викурена сигарета може зруйнувати все, до чого людина так наполегливо прагнула.

# СПОСОБИ ЛІКУВАННЯ ТЮТЮНОПАЛІННЯ

## ***ПСИХОЛОГІЧНЕ ЛІКУВАННЯ.***

### ***Психотерапія.***

Необхідно встановити, чи "хоче" курець кинути курити, чи хоче "захотіти кинути". Найчастіше невдалі спроби лікування відбуваються тому, що в людини відсутнє добре усвідомлене бажання кинути. Психотерапевту треба з'ясувати, чи це не так, і встановити, на якій стадії знаходиться курець. Психотерапія або інші психологічні заходи повинні використовуватися для того, щоб підвести курця до стану "бажання кинути".

### ***Гіпноз.***

Відомі дві методики впливу гіпнозом, вони можуть застосовуватися окремо або в комплексі. По одній з методик гіпнотерапевт занурює пацієнта в стан глибокої релаксації, і ствердження про те, що куріння шкідливе й неприємне для організму, вводиться в підсвідомість. У випадку вдалого проведення сеансу після повернення зі стану глибокої релаксації курець не відчуває тяги до куріння. Пропонується проведення трьох або чотирьох сеансів такої гіпнотерапії. Успіх у даному випадку супроводжує лише 10-30% пацієнтів, що пройшли курс лікування. За іншою методикою лікар занурює пацієнта в гіпнотичний стан, під час якого гіпнотерапевт спілкується з підсвідомою частиною психіки людини, де, можна сказати, виникає й зміцнюється шкідлива звичка. Дуже часто залучення до куріння відбувається у віці, коли "членство" у групі вимагає вміння курити. Нікотин, створюючи відчуття деякого благополуччя, маскує сум, провину чи страх, що заганяються в підсвідомість і можуть залишитися непоміченими при медикаментозному лікуванні. Отже, необхідно встановити наявність у пацієнта цього психологічного впливу, із яким потрібно упоратися до того, як людину відлучать від сигарети.

## ***ФІЗИЧНЕ ЛІКУВАННЯ.***

### ***Лікування заміниками нікотину.***

Такі алкалоїди, як лобелін (одержуваний з лобелії - рослини сімейства дзвіночкових) і цитизин (що входить до складу насіння рокитника і термопсиса), впливають на вегетативну нервову систему, а також на обмінні процеси в організмі, діють подібно нікотинові. Одночасно в курця пропадає "смак" до сигарет. Але при цьому під час припинення куріння організм людини починає відчувати недостаток у деяких корисних для життєдіяльності сполуках, що раніше абсорбувалися через сигаретний дим. Забезпечення постачання організму підвищеною кількістю необхідної речовини в спеціальних добавках дозволяє скоротити цей дефіцит в організмі. Тому корисним було б введення добавок внутрішньо, що виявилось б свого роду альтернативою більш повільній абсорбції у кишечнику.

### ***Дієта***

Спеціально розроблена дієта для виведення токсичних речовин з організму допомагає організму позбутися від нікотину, який впливає на нервову систему й осів в жирових прошарках. Чим швидше нікотин виведеться з організму, тим швидше відновиться дефіцит у деяких речовинах.

### ***Фізичні вправи.***

Дуже важливим є дотримання спеціальної програми фізичних вправ для контролю дихання й збільшення споживання кисню. Куріння скорочує об'єм легенів і споживання організмом кисню, збільшення якого покращує самопочуття людини. Такі методики, як цигун, тань цзи, йога й основні вправи аеробіки, є найбільш корисними.

### ***Дихальні вправи.***

Аж до недавнього часу найбільш визнаними методами, які відновлюють діяльність легень і кровообігу по використанню й насиченню організму киснем вважалися йога і цигун. Ці методи і зараз залишаються дуже корисними при правильному їхньому використанні. Однак зовсім недавно у світовій медичній практиці блискуче зарекомендував себе новий метод, розроблений російським лікарем Бутейко і який носить його ім'я. Метод дихання по Бутейко відрізняється від традиційної йоги. Він стимулює поверхнєве дихання, що в цілому змінює кислотно-лужний баланс організму і рятує від тяги до куріння. Цей метод стає все більш популярним і доступним, до того ж навчання займає всього кілька сеансів. Дослідження, що проводилися раніше, показали величезний потенціал, закладений у цьому методі лікування.

### ***Масаж.***

Масаж, особливо мануальний дренаж лімфи і шиатсу, сприяє виведенню нікотину з тканин, що, у свою чергу, допомагає відновити роботу організму.

### ***Акупунктура.***

Акупунктура - При сполученому використанні з іншими методами акупунктура є надзвичайно корисною в порятунку від залежності. Навіть використаний сам по собі цей метод показує гарні результати. Акупунктура може носити загальний характер або бути аурикулопунктурою (голковколуювання в активні точки вушної раковини).

### ***Нікотинопоповнюючі замінники.***

Нікотиновий пластир, жувальна гумка або імплантанти допомагають у випадках із відсутністю сприйнятливості до інших методів, але не слід забувати, що при їхньому використанні нікотин продовжує надходити в організм, впливаючи на нервову систему і не звільняючи від залежності. Якщо пацієнт не звільнений від причини, що викликала залежність, то в такому випадку мова йде про просту заміну однієї сполуки на іншу. Як тільки закінчується дія замінника, залежність від сигарет, будучи невилікуваною, повертається.

## РЕКОМЕНДАЦІЇ.

Не куріть.

Уникайте знаходження поруч із курцями.

Якщо Ви курите, не куріть у приміщенні. Куріть повільно.

Не куріть на порожній шлунок, ранком натще.

Намагайтеся скоротити кількість сигарет, що викурюються.

Не докурюйте сигарету до кінця, викидайте її відразу ж, як тільки задовольните потяг.

Не куріть у місцях, де живуть або граються діти, чи поруч з ними.

Не куріть на очах у дітей - вони будуть наслідувати вас.

Якщо Ви хочете покинути курити:

Визначить для себе, що ви хочете: "кинути" курити чи "захотіти кинути" курити. Якщо ви дійсно хочете кинути цю звичку, то спочатку зверніться до психотерапевта або гіпнотерапевта.

Зверніться до макробіотичної дієти.

Приймайте підвищену кількість мультимінералів, вітамінів і мікроелементів щонайменше 6 тижнів. Можливе внутрішнє їхнє введення.

Дотримуйтесь дієти по очищенню організму від токсичних речовин.

З книг або у кваліфікованого лікаря-гомеопата визначте необхідний вам препарат і приймайте його протягом місяця.

Навчіться методиці цигун, тань цзи або йоги. Виконуйте вправи з аеробіки 2-3 рази на день протягом 10-15 хвилин. Найкращим є метод Бутейка.

Постарайтеся знайти кваліфікованого фахівця, що володіє цим методом.

Якщо відчуваються труднощі при ходьбі, пройдіть курс масажу у фахівця з мануального дренажу лімфи або шиатсу.

Фахівці з акупунктури або аурікулопунктури можуть призначити вам курс лікування.

По можливості уникайте нікотинопоповнюючих замінників.

При явищах абстиненції (коливання кров'яного тиску, посилене серцебиття, розлади сну, апетиту, підвищеної втомлюваності та ін.) звертайтеся до лікаря нарколога або терапевта.



## **Ви зможете покинути звичку переглянувши:**

### *Друковані видання*

Динаміка поширення тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед учнівської молоді України : 1995, 1999, 2003 роки: європ. опит. учнівської молоді щодо вживання алкоголю та наркотичних речовин / Держ. ін-т пробл. сім'ї та молоді. - К., 2003. - 174 с.

Законодавче регулювання тютюнокуріння в Україні : гармонізація вітчизняних та міжнародних правових засад : навч. посіб. / за ред. М.Поліщука, І. Солоненка. - К. : Дзвін, 2005. - 208 с.

Карр А. Нарешті я не курю або легкий спосіб кинути курити / А.Карр; пер. з англ. І. Андрущенко. – К. : Книга, 2005. – 192с.

Про що мовчить реклама, або алкогольно-тютюновий зашморг / уклад. О.А. Почекета, С.В. Одарченко. - Рівне, 2009. - 69 с.

Торгівля алкогольними напоями і тютюновими виробами : Нормативна база. Консультації. Відповіді на питання. - К. : Баланс-клуб, 2003. - 95 с.

Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / за заг. ред. О. О. Яременка. - К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. - 196 с. - (Формування здорового способу життя молоді; Кн. 7).

Александров А.А. Профілактика курення у подростокв / А.А. Александров, М.Б. Котова, В.Б. Розанов // Вопросы психологии.- 2008. - №2. - С. 55-61.

Бендюк Н. Оберімо разом чисте і здорове майбутнє : [природа у боротьбі з цигаркою] / Н. Бендюк // Зелена планета. - 2010. - №21. - С. 14.

Гужва Н. У двобой з нікотинном / Н. Гужва // Демократична Україна. - 2006. - №178. - С. 9.

Дмитрук М. Самый нравственный запрет : курить воспрещается! / М. Дмитрук // Природа и человек (Свет). - 2005. - №3. - С. 20-22.

Європейці підтримують заходи з обмеження тютюнопаління : [результати опитування, що стосуються тютюнопаління соціологічною службою Єврокомісії] // Євро бюлетень. - 2009. - №4. - С. 23.

Завіша Г. Здоровий вибір : заходи тижня боротьби з курінням / Г. Завіша // Психолог. - 2009. - №6. - С. 7-16.

- Зяцьєв С. Агітація в храмах диму : 31 травня-Всесвітній день без тютюну / С. Зяцьєв // Демократична Україна. - 2007. - №96. - С. 9.
- Зяцьєв С. Краще було б не курити : 31 травня - Міжнародний день боротьби з тютюнокурінням / С. Зяцьєв // Демократична Україна. - 2006. - №97. - С. 6.
- Зяцьєв С. Що нам нав'язав Ніко!?: 31 травня - Всесвітній день без тютюну / С. Зяцьєв // Демократична Україна. - 2008. - №21. - С. 28.
- Ізотова Л. Правова протидія тютюнопалінню : міжнародний досвід і Україна / Л. Ізотова // Право України. - 2005. - №6. - С. 87-89.
- Кащєєва М. Куріння чи здоров'я - обирайте самі! : заняття з елементами тренінгу / М. Кащєєва // Психолог. - 2010. - №7. - С. 20-21.
- Козуля С.В. Дозволені наркотики: тютюн / С. В. Козуля // Країна знань. - 2010. - № 7/8. - С. 39-41.
- Косянчук І. Курцям "отруюють" життя : [про шкідливу звичку] / І. Косянчук // Урядовий кур'єр. - 2010. - №209. - С. 9.
- Косянчук І. Підлітку цигарка не потрібна : [про проблему підліткового куріння] / І. Косянчук // Урядовий кур'єр. - 2009. - №211. - С. 24.
- Левчук Н.М. Тютюнопаління в Україні: оцінка факторів ризику / Н.М. Левчук // Статистика України. - 2010. - №1. - С. 64-73.
- Нідзельська О. Курити? На це немає місця! : [вживання тютюнових виробів - під контролем держави] / О. Нідзельська // Вісник податкової служби України. - 2005. - №40. - С. 18-21.
- Покотило О. Життя без диму : рік тому в Україні підписали закон про куріння / О. Покотило // День. - 2006. - №181. - С. 6.
- Профілактика курення среди школьників / А.Н. Сизанов, Н.Н. Поплавский, В.А. Хриптович В.А. // Практична психологія та соціальна робота. - 2007. - №7. - С. 68-72.
- Решетіло С. Курити чи ні? : Тренінг для підлітків / С. Решетіло // Психолог. - 2008. - №2. - С. 10-12.
- Семків В. Забичкована звичка: [про день боротьби з тютюнопалінням] / В. Семків // Україна молода. - 2008. - №100. - С. 10.

## *Інтернет-ресурси*

Люлька (куріння) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%B0\\_\(%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F\)](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8E%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%B0_(%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F)). – На *Подано визначення терміну «куріння» з вільної енциклопедії «Вікіпедія».*

Записи з тегом «Куріння» [Електронний ресурс] // Цікаве із світу науки. - Режим доступу : <http://cikave.org.ua/tag/kurinnya/>.  
*Цікаве про куріння.*

Куріння та здоров'я [Електронний ресурс] // Сайт «Philip Morris International (PMI) – провідна міжнародна тютюнова компанія».

- Режим доступу : [http://www.pmi.com/ukr/tobacco\\_regulation/smoking\\_and\\_health/pages/smoking\\_and\\_health.aspx](http://www.pmi.com/ukr/tobacco_regulation/smoking_and_health/pages/smoking_and_health.aspx).

*Куріння викликає залежність, тому відмовитися від нього може бути надзвичайно складно. Такого висновку дійшли провідні медичні та наукові організації в усьому світі. Наведено поради щодо відмови від куріння.*

Куріння [Електронний ресурс] // Vorobus. com.

– Режим доступу : <http://vorobus.com/2010/01/kurinnya.html>.

*Що таке куріння? Звідки воно взялося? Які наслідки цієї звички?*

Що курять українці? [Електронний ресурс] // Newzz.in.ua : українське новинне інтернет-видання.

- Режим доступу : <http://newzz.in.ua/ukrain/1148850957-shho-kuryat-ukrayinci.html>.

Брудна дюжина : 12 міфів, що заважають контролю над тютюном [Електронний ресурс] // Коаліція громадських організацій та ініціатив за вільну від тютюнового диму Україну.

- Режим доступу : <http://www.adic-ukraine.narod.ru/coalition/analyt/12myths.htm>. -

Ні палінню : ціна задоволення – життя [Електронний ресурс].

- Режим доступу : <http://aids.edu.vn.ua/smoking/fromsmoke/fromsmoke.html>.

*Сайт містить інформацію: що таке паління тютюну, історія тютюну, сигарет, трубок, кальяну. Шкідливість від паління, процес паління, як кинути палити.*

Куріння і здоров'я [Електронний ресурс].

– Режим доступу : <http://kurit.info/index.php?o=73&l=2>. – Назва з екрана.

*Розділи сайту: «Повільна отрута»; «Куріння жінок, вплив на вагітність»; «Світова статистика»; «Кинути палити – легко»; «Народні методи боротьби з курінням».*

Куріння та здоров'я [Електронний ресурс] // Здоров'є и медицина.

- Режим доступу : <http://telemek.kharkov.ua/kurinnya-ta-zdorovya/>.

*Рубрики сайту містять інформацію про тютюнову епідемію; які речовини і отрути містяться в тютюновому димі; що я відчую коли кину палити; чи правда, що куріння - основна причина раку легенів; наслідки куріння для органів ротової порожнини.*

Шкідлива звичка куріння... але наскільки? [Електронний ресурс] // Букет.

- Режим доступу : <http://buket.ck.ua/index.php?name=Pages&op=page&pid=597>. –

*Щодо тютюнових виробів, то медики вважають: «Якби про вплив паління, тютюну на здоров'я людини сто років тому було відомо те, що нам відомо тепер, — жодна держава не дозволила б його легального виробництва та продажу», але сумний факт залишається саме сумним фактом – бурхливе поширення паління у ХХ столітті завдячує виключно вдалій рекламі.*

Вплив куріння на здоров'я людини [Електронний ресурс].

– Режим доступу : <http://www.rubka.org.ua/2009/0509/050901.htm>.

Кашук Л.М. Курити чи зберегти здоров'я? [Електронний ресурс] // Портал міста Жмеринки.

– Режим доступу : [http://zhmerynka.com.ua/index.php?catid=6:2011-02-16-11-03-13&id=552&option=com\\_jcontentplus&view=article](http://zhmerynka.com.ua/index.php?catid=6:2011-02-16-11-03-13&id=552&option=com_jcontentplus&view=article).

Куріння і здоров'я [Електронний ресурс] // Здоровий образ життя : перший український блог про здорове життя.

– Режим доступу : <http://wayoflife.dp.ua/shkidlyvi-factory/kurinnya-i-zdorovya/>.

*Куріння та його вплив на організм людини стають сьогодні соціальною і медичною проблемами. Доведено, що куріння тютюну є великою небезпекою для здоров'я і призводить до виникнення різних захворювань, які спричиняються до передчасної смерті людей. Куріння негативно впливає на стан здоров'я і благополуччя людей, розвиток суспільства загалом.*

Куріння та його наслідки [Електронний ресурс] // МГЕО «Наш дім – Ман'ява».

- Режим доступу : <http://manyava.usoz.ua/publ/1-1-0-61>.

*До чого призводить куріння? Поради бажаним кинути курити.*

Паління або здоров'я [Електронний ресурс] // Інститут кардіології ім. М. Д. Стражеска АМІ України.

– Режим доступу : <http://strazhesko.org.ua/inc/materials/Paliny.pdf>.

*Тому, хто прийняв рішення не палити допоможуть 10 наступних кроків до відмови від куріння.*

Куріння: подолай шкідливу звичку! [Електронний ресурс] // Міністерство охорони здоров'я України управління охорони здоров'я Рівненської облдержадміністрації.

- Режим доступу : <http://www.rouoz.gov.ua/index.php?p=2&pt=3&sid=29>.

### **3.ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП**

#### **Очікувані результати:**

На думку розробників даного проекту після прочитання брошури, яка створена завдяки цьому проекту кожен підліток задумається про величезну небезпеку, яка чатує на нього у випадку тютюнокуріння. Також тут можна знайти велику кількість порад для тих, хто вже пристрасився до пагубної звички щодо способів кинути палити.

Автори проекту також пропонують багато інформації щодо друкованих видань та інтернетресурсів, в яких також розглядається питання шкідливості та небезпеки тютюнопаління, Тому очікуваним результатом цього проекту є утвердження того, що нація українців буде вільною від тютюнової залежності.

#### **Ресурсне забезпечення**

##### **Опрацьована література:**

Андреева Т. Курс виживання для некурящих / Т. Андреева, К. Красовский. - К., 2000. - 48 с.

Боровець З. Курити-не курити... не всеодно / З.Боровець. - Л. : Свічадо, 2008. - 40 с.

Казьмин В.Д. Вынужденные курить / В.Д. Казьмин. – М. : Знание, 1991. - 63 с.  
Клещева Р.П. Табакокурение и мозг / Р.П Клещева. - М. : Наука, 1991. - 121 с.

Спасибо, не курю! / Сост. Н. Заикин, А. Никитин. – М. : Мол. гвардия, 1990. – 174 с.

Трикутько О.П. Куріння і здоров'я / О.П.Трикутько. – К. : Знання, 1991. – 32с. – (Серія «Природа-людина-здоров'я»; №3).

Возняк О.В. Шкідливий вплив тютюнопаління / О.В. Возняк // Трибуна. - 2006. – №9/10. - С. 38-39.

Возняк О. Компоненти тютюнового диму та їх дія на організм людини / О. Возняк // Біологія і хімія в школі. - 2007. - №1. - С. 13-16.

Горяна Л. До вивчення теми " Шкідливий вплив куріння на організм людини" / Л. Горяна // Біологія і хімія в школі. - 2006. - №5. - С. 8-13.

Горяна Л.Г. Методичні рекомендації до викладання теми "Шкідливий вплив тютюнокуріння на організм людини" / Л.Г. Горяна // Безпека життєдіяльності. - 2005. - №5. - С. 34-41.

Гуржа Н. Куріння "розписується" на обличчі / Н. Гуржа // Демократична Україна. - 2007. - №139. - С. 25.

Куріння - вбиває! // Обрій ПБ. - 2006. - №24. - С. 13.

Лисак В. М. Шкідливий вплив тютюнопаління на спосіб життя та здоров'я студентської молоді / В. М. Лисак // Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст. / Львів. держ. ун-т фіз. культ. - Л. : Бодлак. - 2006. - Вип. 12. - С. 28-30.

Особливості формування шкідливої звички - тютюнопаління у підлітків м. Львова // Довкілля та здоров'я. - 2006. - №1. - С. 53-55.

Посудін Ю. Куріння: історичні, наукові, медичні та соціальні аспекти / Ю. Посудін // Довкілля та здоров'я. - 2010. - №4. - С. 28-32.

Римарова М. На краю... : [про алкоголізм, тютюнопаління і наркоманію] / М. Римарова // Психолог. - 2009. - №2. - С. 18.

Ротай Н. Їжачку, вийди з туману!: [про шкідливість куріння] / Н. Ротай // Україна молода. - 2008. - №234. - С. 9.

Ротай Н. Мамо, не кури, я задихаюся! : Акція під такою назвою допоможе українкам позбутися згубної звички, яка калічить і вбиває їхніх дітей / Н. Ротай // Україна молода. - 2009. - №234. - С. 10.

Савченко В. Куріння справа кепська : [соціологічне дослідження] / В. Савченко // Самостійна Україна. - 2004. - №15. - С. 7.

Сигарета - джерело інфекцій : [на думку американських і французьких вчених] // Демократична Україна. - 2010. - №1/2. - С. 15.

Скоропадська В. Олена Лук'янова : "Хочете жити довго - не куріть!" / В. Скоропадська // Демократична Україна. - 2005. - №55. - С. 9.

Чубенко С.В. Курити – здоров'ю шкодити (розробка уроку) / С.В. Чубенко // Безпека життєдіяльності. - 2006. - №5. - С. 45-47.

Шлапак Я. Сигарета вцілює у серце : [про тютюнокуріння] / Я. Шлапак // Демократична Україна. - 2009. - №20. - С. 22.

Янченко С. Курити чи не курити? Ось в чому питання : про шкідливий вплив паління на молодь / С. Янченко, Д. Романівська // Основи здоров'я та фізична культура. - 2006. - №3. - С. 11-12.

Мережа Інтернет

## 4.ЕТАП – ВИГОТОВЛЕННЯ РЕКЛАМИ

### ПАМ'ЯТКА ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**Пам'ятка про небезпеку, пов'язану з  
тютюнопалінням,  
вживанням алкоголю та наркотиків**



**Тютюн, алкоголь, наркотики відбирають:**

- розум
- волю
- спокій
- безпечність
- нормальні відносини з рідними, близькими і друзями
- інтерес до улюблених занять
- здоров'я
- життя



*Нехай Ваш внутрішній голос скаже: «я не переношу запаху алкоголю і диму нікотину. Мені не присмні люди, які вживають алкоголь і курять. Ніхто не змусить мене прийняти хоч краплину наркотичної отрути. Я твердий у своєму рішенні! Я люблю життя!!!»*