**Содержание стенда к проекту**

**Файл 1**

**Мифы о электронных устройствах для курения**

МИФ: Э-сигарета помогает побороть тягу курить.

ПРАВДА: Э-сигарету используют так же, как и обычную. Независимо от их вида: кальян, загубный табак, сигариллы. Общее у них то что всё это содержит никотин. А значит, что при смене вида табакокурительного устройства меняется только способ получения никотина, а не сила привычки.

МИФ: Если курить э-сигарету, я буду более здоровым, чем при курении обычных сигарет.

 ПРАВДА: Э-сигарета не уменьшает вреда никотина на организм. Хотя долговременное влияние э-сигар на организм ещё не установлено, уже имеются данные о эффектах э-сигарет на организм человека.

Но к примеру, Тартуский Университет доказал, что электронный вид сигарет влияет на организм точно так же, как и обычный вид табака.

Сказать что какой-то из видов сигарет будет более здоровым чем другие-нельзя так как все виды никотиносодержащих устройств содержат нейротоксин (никотин) который разрушает наш организм.

МИФ: При курении э-сигары вы вдыхаете только пар содержащий воду с никотином.

ПРАВДА: Не зависимо от типа э-сигарет в её состав не может входить только вода и никотин. Так как в воздухе до и после “затяжки” находятся тяжёлые металлы, к примеру: свинец, никель, канцерогены (формальдегид и ацетальдегид).

МИФ: Э-сигареты не вредят окружающим.

ПРАВДА: Исследования доказали, что в выдыхаемом паре от э-сигареты содержатся никотин и другие вещества. Поэтому сказать, что при курении э-сигары вы выдыхаете простой пар-нельзя. Следовательно, он вредит окружающим так же, как и вам.

МИФ: Курить э-сигарету можно в любом месте и не выходя на улицу.

ПРАВДА: Вообще э-сигареты сейчас стали запрещаться во многих учреждениях. К таким местам относятся учреждения связанных с детьми, общественные места (кинотеатры или заведения общепита)

**Файл 2**

Изображение



**Файл 3**

**Как понять, что вы готовы бросить курить?**

Для того чтобы бросить нужно понять насколько вы зависимы, узнать это можно всего по нескольким вопросам.

Оцениваем степень вашей зависимости:

Вопрос 1. За какое время после пробуждения вы идёте курить?

А) первые 5 мин. Б) от 6-30 мин. В) 30-60 мин. Г) более часа

Ответ А-3 балла Ответ Б-2 балла Ответ В-1 балл Ответ Г-0 баллов

Вопрос 2. Можете ли вы не курить в местах где это запрещено, или это для вас “тяжёлое испытание”?

А) Да Б) Нет

Ответ А-1 балл Ответ Б-0 баллов

Вопрос 3. От какой сигареты вы бы с лёгкостью отказались?

А) Самой первой с утра Б) Все сигареты за день

Ответ А-1 балл Ответ Б-0 баллов

Вопрос 4. Сколько табака вы выкуриваете за день?

А) 10 и менее Б) 11-12 сигарет В) 21-30 сигарет Г) Более 30 сигарет

Ответ А-0 баллов Ответ Б-1 балл Ответ В-2 балла Ответ Г-3 балла

Вопрос 5. Вы курите больше всего утром чем за весь оставшийся день?

А) Да Б) Нет

Ответ А-1 балл Ответ Б-0 баллов

Вопрос 6. Когда вы болеете, вы лежите в кровати целый день или выходите покурить?

А) Да Б) Нет

Ответ А-1 балл Ответ Б-0 баллов

Считаем баллы:

0-2 балла. Вы очень слабо зависимы, вы легко можете бросить эту привычку.

3-4 балла. Вы слабо зависимы, но легко можете отказаться от курения.

5 баллов. У вас слабая зависимость. Для отказа от сигарет вам нужно время.

6-7 баллов. У вас высокая зависимость. Для того чтобы бросить курить вам потребуется помощь.

8-10 баллов. Вы очень сильно зависимы. Если вы будете бросать, то вам будет нужна помощь специалиста.

**Файл 4**

Изображение



**Файл 5**

**Как отказаться от пагубной привычки?**

И так, предположим вы решили бросить курить. Но готовы ли вы к этому? Затрудняетесь с ответом? Тогда задайте себе всего два главных вопроса:

Вопрос 1. Будет ли это для меня легко?

А) Точно нет 0 баллов

Б) Скорее нет, чем да 1 балл

В) Возможно 2 балла

Г) Скорее да, чем нет 3 балла

Д) Точно да 4 балла

Вопрос 2. Насколько сильно я хочу “завязать” с курением?

А) Нет желания 0 баллов

Б) Слабо хочется 1 балл

В) В средней степени хотелось бы 2 балла

Г) Сильное желание 3 балла

Д) Уже точно решил бросить 4 балла

Более 6. У вас есть желание и возможность бросить курить.

От 4-6 баллов. У вас слабая мотивация, но вы можете справиться с отказом от курения.

Менее 3 баллов. Похоже вы ещё не готовы к таким переменам, но можно попробовать сократить количество выкуренных сигарет в день.

Так же для постепенного отказа от сигарет можно:

• Планировать количество сигарет на день

• Уменьшить количество выкуриваемых сигарет

• Сменить марку сигарет

• Покупать не больше одной пачки

• Прятать сигареты или отдавать их кому-то