

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Урок по профилактике табакокурения, приуроченный к Всемирному дню без табака

Целевая аудитория: 8–11 классы.

Количество участников: не более 35 человек.

План урока:

№	Этап урока	Тайминг
1.	Вступительное слово волонтеров-медиков	3 минуты
2.	Блок №1 Статистика	5 минут
3.	Блок №2 Виды курения	10 минут
4.	Блок №3 Влияние никотина на организм человека.	10 минут
5.	Блок №4 Перемены без табака	5 минут
6.	Блок №5 Мифы о курении	5 минут
7.	Заключительное слово	2 минуты
Итого:		45 минут

Материально-техническое оснащение:

1. Ноутбук/компьютер;
2. Экран и проектор для трансляции презентации;
3. Шерстяные нитки.

Сокращения: волонтеры-медики: **BM1** и **BM2**.

Сценарий проведения урока:

1. Вступительное слово волонтеров-медиков.

Слайд 1

BM1: добрый день, ребята! Мы рады приветствовать вас на нашем уроке! Хотелось бы сегодня поговорить на тему курения и его влияния на организм.

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

ВМ2: давайте обратим внимание на фразу на слайде - «Курить нельзя бросить». В этом предложении каждый для себя сам ставит запятую и важно, чтобы запятая была поставлена правильно.

2. Блок №1 Статистика.

Слайд 2

ВМ1: начать хотелось бы со статистики, без нее никуда. Согласно цифрам Всемирной Организации Здравоохранения: ежегодно более 8 миллионов человек умирает от последствий курения. Около 7 миллионов потребители или бывшие потребители табака, а вот 1.2 миллиона - люди, которые просто находились рядом с курильщиками. Пугающие цифры, не так ли?

ВМ2: в большинстве своём - 85% смертей, были от онкологических заболеваний, которые развились от последствий курения, и около 15% были из-за заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Если говорить про нашу страну: за прошлый год в России последствия употребления табака стали причиной смерти более 300 000 людей.

Слайд 3

ВМ1: но неужели курящих людей действительно устраивает такой образ жизни? Тут все не так просто... Около половины ныне курящих людей хотят рано или поздно бросить курить, но самостоятельно это удастся лишь 4%.

ВМ2: курящие люди со временем начинают испытывать дискомфорт, связанный с курением: одышка, изменением цвета кожи, зубов, навязчивый кашель, но не все могут так просто бросить курить. Почему?

ВМ1: важно понимать, что никотин — это психотропное вещество, которое действует на организм как наркотик, т. е. у человека, который курит, при понижении его уровня в крови появляется дискомфорт: он испытывает тягу к

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

сигаретам, постоянно думает о них, появляется головокружение, беспокойство, тревожность, ухудшается настроение.

BM2: изначально так и формируется зависимость, а зависимость – это уже полноценная болезнь. Для того, чтобы она появилась достаточно пары сигарет, а вот для того, чтобы избавиться от неё – нужно долгое время и помощь специалистов.

Слайд 4

BM2: ребята, давайте подумаем, почему же люди вообще начинают курить?

Очень хочу услышать ваше мнение!

*(*ответы слушателей*)*

BM1: у каждого курильщика причина своя. Согласно социальным опросам, мы хотим выделить некоторые из популярных причин: быть похожим на взрослых, любопытство, влияние компании, похудение (об этом мы поговорим отдельно), престиж, влияние рекламы.

BM2: чтобы подтвердить всё вышесказанное, я предлагаю нам провести небольшое упражнение.

BM1 и BM2 вызывают 2 участников и начинают упражнение

Задача 1 участника сложить руки ладошками друг к другу перед собой. BM1 берет нитки и наматывает их на запястье участнику, тем самым показывая привычку человека.

BM2: Представьте человека, который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства (*делается один виток ниткой*). Допустим, ему не понравилось, он решил больше не курить. Попробуй, порви нитку. Легко это сделать? *1 участник с лёгкостью разрывает один виток ниток.*

(2 участник также складывает руки, BM2 наматывает ему нитку на запястье)

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

ВМ1: Представьте еще раз человека, который попробовал первый раз выкурить сигарету из любопытства (*делается один виток ниткой*). У этого человека есть компания, в которой все курят. Ребята уговорили его выкурить ещё одну сигарету «за компанию» (*делается ещё один виток ниткой*). После этого человек выкурил ещё сигарету, так как ему внушили, что это поможет снять напряжение (*делается ещё один виток ниткой*). Потом ещё одну, так как увидел рекламу, говорящую о том, что эти сигареты вкусные и *легкие* (*делается ещё один виток ниткой*). Потом получилось, что табачная компания объявила конкурс: кто пришлёт этикетки от 5 пачек сигарет, тот выиграет машину и так человек выкурил уже целый блок (*делается ещё несколько витков ниткой*).

ВМ1: и вот человек решил после всего этого бросить курить. 2 участник, порви, пожалуйста нитки (*у участника не получается порвать*). Точно так же развивается и привычка, которая переходит в зависимость, в плен которой, как в плен этих ниток, попадает человек, начинающий курить. Всё начинается с баловства, помните – попробовал один раз из интереса, потом развивается... что?

*(*отвечают слушатели*)*

3. Блок №2. Виды курения.

Слайд 5–10

ВМ2: на сегодняшний день существует много видов и способов употребления табака. Давайте разберемся в составе некоторых из них.

Начнем с обычных сигарет:

ВМ1: состав сигареты «богат» на токсичные соединения:

Никотин – про который мы уже упоминали, сильный яд, один из самых опасных ядов растительного происхождения. Приводит к привыканию, затрудняет доставку кислорода к мышцам и сердцу, учащает сердцебиение и

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

пульс, отравляет клетки мозга. В малых дозах вызывает возбуждение ЦНС, а в больших дозах – вызывает остановку дыхания или же остановку сердца.

Цианид – ядовитая кислота, которая используется в химической промышленности.

Сероводород - газ, с запахом тухлых яиц, образуется при разложении, гниении белковых веществ.

Табачный деготь - вязкая жидкость черного цвета, образуется при разложении, гниении растений без доступа воздуха, а также в нём содержится радиоактивный элемент – полоний. В течение года в легкие заядлого курильщика попадает около 1 кг табачного дегтя.

Формальдегид - ядовитый газ с резким запахом.

Угарный газ - ядовитый, удушливый газ, образуется при горении.

Слайд 7

ВМ2: бытует мнение, что если человек курит кальян, то он не курильщик, но это совсем не так...

Кальянный табак ничем не отличается от сигаретного. Он также токсичен: в нём содержится никотин, канцерогенные вещества, а это вещества, которые в процессе накопления в нашем организме могут привести возникновению злокачественных новообразований, проще говоря – к раку. Токсины и тяжелые металлы. Кроме того, сжигание угля создает высокие уровни угарного газа, про который мы уже с вами говорили. Отличие кальянного табака от сигарет состоит лишь в том, что он увлажненный и ароматный. А сколько еще разных веществ в его ароматизаторах?

ВМ1: все перечисленные токсичные вещества, также способны вызвать сердечно-сосудистые, бронхолегочные заболевания и злокачественные новообразования у курильщиков кальяна.

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Есть еще и разница во времени курения: курильщики кальяна за одну кальянную сессию потребляет во много раз больше дыма, чем курильщики сигарет. Сигарету человек курит не больше пяти минут, а кальян – час или больше.

Слайд 8

ВМ2: в последние годы многие курильщики перешли с сигарет на системы нагревания табака. Рекламные кампании уверяют, что курение систем нагревания на 95% безопаснее, что в продукте нет смол и меньше угарного газа. Но так ли это безвредно? Или просто маркетинговый ход?

ВМ1: воздействие систем нагревания также губительно для легких человека, как табачный дым и аэрозоли электронных сигарет. Пары электронных сигарет содержат высокие уровни токсичных соединений, которые также пагубно влияют на дыхательную, желудочно-кишечную и сердечно-сосудистую системы, приводя к воспалениям, патологическим изменениям в легких, инфекциям и онкологическим заболеваниям.

ВМ2: а что же в составе «стика»?

В стиках, действительно, нет бензола, толуола и ксилола, которые есть в обычных сигаретах, но при этом содержание смол, в сравнении с сигаретой, в 2 раза больше. Особенность стиков, заключается в том, что табак ферментируется, а в дальнейшем обрабатывается пропиленгликолем, глицерином и ароматизаторами, о влиянии которых, мы расскажем далее. Содержание никотина в стиках остается таким же, как и в сигаретах.

Таким образом, «стики» систем нагревания не являются безопасными ни на 1%.

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Слайд 9

ВМ1: еще один вид курения – электронные сигареты или же, как их еще называют, вейпы. В них не надо ничего поджигать, они вкусно пахнут, но что же в составе?

Жидкость для электронной сигареты состоит из следующих основных элементов: глицерин, благодаря которому создаются клубы пара, пропиленгликоль поддерживает никотин в жидком состоянии, сам никотин и ароматизаторы.

Давайте разберемся «что есть что»:

ВМ2:

Глицерин и пропиленгликоль, попадая в альвеолы в виде аэрозолей, способствуют разрушению сурфактанта, который обеспечивает повышение растяжимости легких и препятствует слипанию альвеол, а также глицерин стимулирует перистальтику, приводя к диарее.

Пропиленгликоль. Как показали опыты, вдыхание пропиленгликоля часто вызывает раздражение глаз и кровотечение из носа. Пропиленгликоль также является стимулирующим фактором для формирования плоскоклеточной метаплазии гортани, то есть онкологическое заболевание.

Никотин - про него мы уже ни раз говорили.

Ароматизаторы, которые и придают вкус, могут вызвать или спровоцировать аллергии.

ВМ1: а еще у электронных сигарет есть своя «особенность»: высокий риск отравления из-за невозможности контроля количества поступающего в организм никотина, в отличие от обычных сигарет. Вследствие чего

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

начинающие курильщики часто попадают в больницу из-за отравления никотином.

Слайд 10

ВМ2: одноразовые электронные сигареты стали популярны среди молодой возрастной группы из-за ярких цветов упаковки и вкусных запахов, но мало кто задумывался о безопасности.

ВМ1: Их состав идентичен с составом «вейпов»

- пропиленгликоль;
- глицерин;
- ароматизатор;
- никотин.

Анализируя состав, мы можем прийти к выводу, что одноразовые электронные сигареты так же опасны, как и «вейпы».

4. Блок №3 Влияние никотина на организм человека.

Слайд 11–13

ВМ1: хочется еще раз отметить, что никотин пагубно влияет абсолютно на все органы и системы организма.

ВМ2: давайте отдельно рассмотрим каждую из них:

ВМ2: Сердце. В табачном дыме в высокой концентрации содержится окись углерода или угарный газ. Он влияет на сердце прямым образом, уменьшая количество кислорода в крови. Это значит, что абсолютно все органы не получают нужное количество кислорода для нормального выполнения всех своих функций. А никотин «подливает масла в огонь» тем, что вызывает увеличение частоты сокращений сердца и увеличивает кровяное давление. Все это способствует чрезвычайно быстрому «износу» сердечно-сосудистой

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

системы. Курильщики намного чаще имеют сердечные приступы и страдают повышенным давлением. Их организм более склонен к образованию тромбов в сосудах, инсультам, аневризме и другим сердечно-сосудистым расстройствам. Курение повышает риск заболевания сердечными болезнями в три раза.

ВМ1: Мозг. После того, как никотин попадает в мозг (это происходит примерно, через 7–8 секунд) происходит сужение сосудов головного мозга, что в свою очередь снижает приток крови и кислорода к нервной ткани и как следствие, появляются: сильные головные боли, ухудшается память. Курение приводит к отмиранию нервных стволов передача нервных импульсов либо совсем прекращается, либо замедляется, и поэтому человек становится заторможенным, изредка может быть не в состоянии выполнить поставленную задачу.

ВМ2: что касается психологической стороны жизни человека, то проблемы могут возникнуть следующие:

- Депрессивные расстройства из-за разрушения нервных связей и кислородного голодания мозга;
- Расстройства по типу шизофрении: галлюцинации, бред и т. п.;
- Никотиновая зависимость;
- Нарушения памяти.

ВМ1: Легкие. Сам процесс курения осуществляется посредством дыхательной системы, она страдает в первую очередь от дыма, содержащего крупные частицы копоти и сажи. Эти твердые вещества оседают в альвеолах – тончайших эластичных мешочках организма, препятствуют нормальному свободному дыханию. По истечении времени появляется кашель, с выделением серой мокроты, так организм освобождает легкие для прохождения кислорода. Альвеолы могут разрушаться, вызывая воспаление.

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

BM1: итог продолжительного курения – это рак. Вероятность его получения на десять процентов увеличивается, если курит человек ежедневно. Рак легких сопровождается тяжелыми болями, удушением, летальным исходом. Пока человек его еще не «заработал», нужно немедленно бросать курить!

BM2: ЖКТ. Здесь наблюдаются дисфункции на всех этапах переработки пищи: разжевывании, переваривании, выведении остатков. У курильщика разрушаются зубы, слабее вырабатывается фермент, расщепляющий крахмал. В желудке и кишечнике появляются язвы. Выводящие каналы работают с перебоями (часты диареи и запоры), а всасывающая область кишечника перестает работать. В организм не попадают питательные вещества. Табак провоцирует повышение кислотности желудочного сока. Вкусовые пристрастия видоизменяются, аппетит портится.

BM1. Печень. Влияние курения на печень обусловлено тем, что все основные процессы метаболизма – переработки никотина и других веществ, происходят именно в этом органе. Попадая в кровь из органов дыхания все вещества, а их около 8 тысяч, содержащиеся в табачном дыму, обязательно проходят через гепатоциты – структурные единицы печени, которые должны обезвредить их и «выпустить» в кровь уже безопасными для организма. А в процессе обезвреживания страдает не только сама печень, но и весь организм, ведь пока гепатоциты «заняты» никотином и смолами, другие вещества попадают в кровь неотфильтрованными, что может стать причиной обменных нарушений, заболеваний других органов или просто плохого самочувствия. Печень заядлого курильщика перестает быть фильтром, накапливает вредные вещества в себе.

BM2. Почки. Само по себе влияние сигарет на мочеполовую систему схоже с влиянием алкоголя и наркотиков. Поскольку все употребляемые нами вещества обязательно проходят через этот важный орган в переработанном виде, он часто принимает на себя основной удар неправильного образа жизни.

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

BM1: при курении вода и соли не выводятся из организма, накапливаются и образуют довольно опасные отеки. Постоянный никотин в крови воспринимается как токсин, в результате чего при фильтрации орган постоянно работает в полную силу. Кроме того, курение снижает иммунитет организма. Из-за этого ему сложнее справляться с воспалениями.

BM2: при длительном и частом курении болезни доходят до своего пика, в результате чего человеку требуется сложный и длительный процесс трансплантации. В противном случае орган просто отказывает. Последствия этого разрушительны: если кровь не очищается от солей и воды, организм человека не выводит вредные вещества. Такая ситуация приводит к быстрому летальному исходу.

Слайд 12

BM1: давайте отдельно рассмотрим влияние никотина на репродуктивную систему - есть несколько вещей, которые каждая женщина и мужчина должны знать о бесплодии и курении:

Известно, что при курении даже одной сигареты в организм попадает около 7000 химических веществ. Вредные химические вещества воздействуют и на репродуктивные органы человека.

BM2: причем к бесплодию и у мужчин, и у женщин может привести не только активное, но и пассивное курение.

Курящим женщинам требуется больше времени, чтобы забеременеть, курение 10 и более сигарет в день значительно вредит способности женщины к зачатию. Наличие токсинов табачного дыма увеличивает риск выкидыша у уже беременной женщины. У курящей женщины понижается уровень эстрогена в организме и повышается уровень мужских гормонов. В результате может затормозиться овуляция, что еще больше увеличивает риск бесплодия.

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

BM1: по данным статистики регулярное и частое употребление любых табачных изделий мужчинами повышает риск развития импотенции на 65%. Кроме этого, появление проблем с зачатием возрастает на 75%.

Также хотелось бы добавить о последствиях и влиянии никотина на плод:

- У курящих матерей дети на 20–70% больше предрасположены к развитию врожденных патологий сердца;
- К моменту появления на свет, у детей курильщиц часто остаются недоразвитыми легкие. В будущем это может стать причиной различных заболеваний органов дыхания, в частности, бронхиальной астмы;
- Страдает и головной мозг ребенка — зачастую такие дети имеют сложности с обучением, поведением, нередко наблюдаются врожденные дефекты мозга.

BM2: получается, что курящие родители наносят вред не только себе, но и своему будущему потомству

Слайд 13

BM2: начнем с того, что всё вокруг курящего человека пропитывается неприятным запахом: кожа, одежда, пальцы и дыхание – весь дом.

Табак вызывает пожелтение зубов и образование зубного налета. При курении табака смолы и продукты горения оседают на эмали, из-за чего образуется характерный налет курильщика на зубах. Чем выше потребление табака, тем сложнее удалять такой налет. Как известно, со временем мягкий зубной налет затвердевает, образуется зубной камень, а зубы приобретают характерный желто-бурый оттенок... А также курение является одним из факторов, провоцирующих развитие кариеса. Табачный дым провоцирует образование микротрещин на поверхности эмали, что уменьшает ее защитные функции.

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

BM1: слизистую рта заселяет бактериальной флорой и могут развиваться разные заболевания – например, гингивит, при котором появляются перфорированные изъязвления, которые нарушают целостность стенок ротовой полости. Курильщики часто жалуются на болезненность и кровоточивость десен, неприятный запах изо рта.

BM2: табак способствует появлению морщин, в связи с чем человек выглядит старше своего возраста. Курение приводит к преждевременному старению кожи, способствуя распаду белков, придающих коже эластичность, нарушая кровообращение и снижая уровень витамина А. Существует специальный термин – «сигаретная кожа» для обозначения бледно-серой морщинистой кожи. Такая кожа наблюдается у 79% курящих и лишь у 19% некурящих женщин в возрасте 35–84 лет. Морщины становятся наиболее заметны вокруг губ и глаз. Табак также делает кожу огрубевшей и сухой.

5. Блок №4. Перемены без табака.

Слайд 14–15

BM1: в среднем россиянин выкуривает 11–12 сигарет за день. При средней стоимости сигарет в 130–150 рублей, то выходит около 2500 рублей в месяц только на сигареты.

То есть в 6 месяцев это выходит 15 000 рублей, а в год это уже 30 000 рублей.

BM2: давайте посмотрим, на что можно потратить деньги, если они не потрачены на сигареты:

2 500 рублей можно пожертвовать на благотворительность – по нашим расчетам хватит для того, чтобы накормить 22 котика.

15 000 рублей хватит для того, чтобы обновить гардероб, купить косметику или приобрести себе новую технику – колонки или наушники, например

30 000 рублей – на них можно купить даже целый телефон или ноутбук.

Представляете, сколько денег тратят курильщики, которые курят 10-летиями?

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

Слайд 15

BM1: Друзья, давайте посмотрим, как меняется жизнь, когда бросаешь курить. Преимущества отказа от табака ощущаются практически сразу.

Уже через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений. В течение 8 часов уровень монооксида углерода в крови снижается до нормы. В течение 2–12 недель улучшается кровообращение и нормализуется функция легких. Также, в течение 2 недель уменьшаются кашель и одышка. Через 5-15 лет после последней сигареты снижается риск инсульта до уровня риска у некурящего человека, а через 15 лет снижается риск возникновения онкологических заболеваний до уровня риска у некурящего человека.

6. Блок №5. Мифы о курении.

Слайды 16-17

BM2: Друзья давайте перейдем к мифам про курение и по каждому из них мне хотелось бы услышать ваше мнение:

BM2: курение помогает снять стресс и сосредоточиться.

*(*ответ слушателей*)*

BM1: нет, даже наоборот. Никотин вызывает выброс адреналина – гормона стресса, в результате чего у человека происходит спазм сосудов, повышается артериальное давление, повышаются частота сердечных сокращений, уровень сахара в крови.

BM2: если куришь менее 5 сигарет в день, то вреда для здоровья нет.

*(*ответ слушателей*)*

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

BM1: Исследования, проведенные НМИЦ ТПМ Минздрава России, показали, что каждые 3 сигареты, выкуриваемые регулярно, сокращают продолжительность жизни мужчин на 1 год. У женщин аналогичное влияние оказывает регулярное выкуривание 2 сигарет в день, то есть у женщин эффект дозы выше. Эти данные убедительно доказывают, что регулярное выкуривание даже 1 сигареты в день несет опасность для здоровья.

BM2: пассивное курение не опасно для здоровья.

*(*ответ слушателей*)*

BM1: В окружающую курильщика атмосферу попадает токсических компонентов гораздо больше, чем в организм самого курильщика. Основной поток табачного дыма образует 35% сгорающей сигареты, 50% уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, лишь 5–15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре.

BM2: системы нагревания табака менее вредны, чем сигареты.

*(*ответ слушателей*)*

BM1: последние исследования показывают, что дым обычных сигарет и пар систем нагревания табака оказались одинаково токсичны для клеток бронхов и легких. При этом пока нельзя сделать выводы о разнице последствий этих видов курения в долгосрочной перспективе в силу отсутствия соответствующих наблюдений.

BM1: если курить сигареты вместо еды – можно похудеть.

*(*ответ слушателей*)*

BM2: Курение может также привести к глубоким нарушениям метаболизма, в результате которых курильщик может набрать лишний вес. У тех, кто постоянно курит, ослаблены вкусовые рецепторы, уменьшается аппетит. Если человек курит, он попросту не чувствует истинного вкуса блюд. Но это не

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

значит, что курить полезно для фигуры. Более того, это пристрастие может привести к появлению целлюлита и ухудшению состояния кожи.

ВМ1: кашель курильщика – самоочищение организма.

*(*ответ слушателей*)*

ВМ2: кашель при курении может являться признаком бронхита. Длительно продолжающийся кашель при курении может сигнализировать о серьезных изменениях, например, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

ВМ1: парение жидкостей безопасно для здоровья.

*(*ответ слушателей*)*

ВМ2: напомним, что жидкость для электронных сигарет состоит из следующих основных элементов: глицерин, благодаря которому создаются клубы пара, пропиленгликоль поддерживает никотин в жидком состоянии, сам никотин и ароматизаторы. А об их вреде мы уже с вами говорили.

ВМ2: курение «не в затяг» - безопасно.

*(*ответ слушателей*)*

ВМ1: курить опасно в любом виде. Не стоит думать, что курение не в затяг безвредно, или что оно приносит меньше вреда организму человека. Курение не в затяг может привести к заболеваниям слизистой рта. Когда человек не затягивает дым в себя сразу, опасности подвергается слизистая полость рта, гортань, язык.

ВМ2: нельзя резко бросать курить.

*(*ответ слушателей*)*

ВМ1: бросить курить можно и нужно в любой момент.

7. Блок №6. Заключительное слово

Слайд 18

ОСВОБОДИМ РОССИЮ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА

ВМ2: друзья, каждые 6 секунд от последствий курения умирает 1 человек. Получается, что за время моей презентации во всем мире умерло около 450 людей.

ВМ1: задумайтесь над этими цифрами и никогда не начинайте курить.