

## Анкета «Что ты знаешь о табакокурении»

Инструкция: проверь свои знания.

1. Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?

1. В XVI веке испанцами из Америки.
2. В XVII веке китайцами.
3. В XVIII веке англичанами из Индии.

2. Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда?

1. Сигареты с фильтром.
2. Сигареты с низким содержанием никотина.
3. Нет.

3. Сколько веществ содержится в табачном дыме?

1. 20-30.
2. 200-300.
3. Свыше 3000.

4. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

1. Не более 20%.
2. 40%.
3. 100%.

5. Как курение влияет на работу сердца?

1. Замедляет его работу.
2. Заставляет учащённо биться.
3. Не влияет на его работу.

6. Какие заболевания считаются наиболее связанными с курением?

1. Аллергия.
2. Рак лёгкого.
3. Гастрит.

7. Что происходит с физическими возможностями человека, который курит?

1. Они повышаются.
2. Они понижаются.
3. Не изменяются.

8. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см табачного дыма?

1. До 3 миллионов.
2. До 10 000.
3. До 1000.

9. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?

1. Стаж не имеет значения.
2. Чем дольше куришь, тем сложнее бросить.
3. Чем больше куришь, тем легче бросить курить.

10. Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

1. Курить никогда не было модно.
2. Курить модно.
3. Мода на курение прошла.

11. Что такое пассивное курение?

1. Нахождение в помещении, где курят.
2. Когда куришь за компанию.
3. Когда активно не затягиваешься сигаретой.

12. Что вреднее?

1. Дым от сигареты.
2. Дым от газовой горелки.
3. Выхлопные газы.

13. Какие профессии менее доступны для курящих?

1. Спортсмен-профессионал.
2. Токарь.
3. Врач.

14. При каком царе табак появился в России?

1. При Иване Грозном.
2. При Петре I.
3. При Екатерине II.

15. Какой русский царь ввёл запрет на курение?

1. Алексей Михайлович.
2. Петр I
3. Екатерина II.

16. Каково основное действие угарного газа?

1. Образует карбоксигемоглобин.
2. Вызывает кашель.
3. Влияет на работу печени.

17. На сколько лет рискуют раньше умереть женщины, мужья которых курят?

1. На 4 года.
2. На 10 лет.
3. На 15 лет.

18. Как много взрослых мужчин в нашей стране курит?

1. 10%.
2. 30%.
3. Около 50%.

19. Много ли мужчин осуждает курение женщин?

1. 10-20%.
2. 40-60%.
3. Более 80%.

20. Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его жизни?

1. На 1-2 года.
2. На 5-6 лет.
3. На 8 лет и более.

21. Из тысячи подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

1. Не менее 100 человек.
2. Менее 200 человек.
3. Около 250 человек.

22. Каков процент желающих бросить курить?

1. 25%.
2. 65%.
3. 85%.
4. 100%.

23. У кого наибольшая зависимость от табака?

1. У тех, кто начал курить до 20 лет.
2. У тех, кто начал курить после 20 лет.
3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

Правильные ответы: 1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 5.2, 6.2, 7.2, 8.1, 9.2, 10.3, 11.1, 12.1, 13.1, 14.1, 15.1, 16.1, 17.1, 18.3, 19.3, 20.3, 21.3, 22.3, 23.1

### **ТЕСТ «Мои знания о курении»**

*Инструкция:* при ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

1. Подростки курят, чтобы "быть как все".
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает
4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушились нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.
8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
10. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратиться в привычку.

**Ответы:**

1. Верно      2. Верно      3. Неверно      4. Верно      5. Неверно  
6. Неверно      7. Неверно      8. Верно      9. Неверно

**АНКЕТА «Мотивы курения»**

*Инструкция:* прочтите, пожалуйста, эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

Аргументы в пользу курения		Аргументы против курения	
1.	Подражание.	1.	Несколько первых сигарет приводит к легкому отравлению: обильное слюноотделение, тошнота, шум в ушах, головокружение, сердцебиение.
2.	Любопытство.	2.	Вырождающийся рефлекс курения переходит в область бессознательного, следовательно, труднее будет бросить курить.
3.	Баловство.	3.	Внесение в свой организм много ядов, а так же радиоактивные вещества токсичного дыма.
4.	Курящий учитель, тренер, родитель, кинокартины, телешоу.	4.	Подрыв здоровья, нарушение репродуктивных, иммунных, кровяных систем.
5.	Родители, чтобы не отстать от моды, украшают дом красивыми зажигалками, пепельницами. Ребенок видит это.	5.	Регулярный неприятный кашель по утрам.
6.	Мода.	6.	Материальные затраты.
7.	Коротание времени.	7.	Неприятный запах изо рта.
		8.	Пожелтевшие зубы.
		9.	Погрубевший голос.
		10.	Постоянно занят какой-нибудь карман.
		11.	В отсутствие сигарет приходится поступать своим достоинством
		12.	Дома - въевшийся запах табака, постоянно пыльное место вокруг пепельницы.
		13.	Прожженные вещи.
		14.	Отрицательный пример для младших.