

Табачный дым содержит более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными. В дыме табака содержится более 170 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, мышьяк, свинец, полоний, радон, бутан, ацетон, нафталин, органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид



Жители России начинают курить уже с 10-12 лет. Возрастной показатель начала табакокурения в России неуклонно снижается и это серьезно угрожает здоровью нации.

Табачный дым содержит более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными. В дыме табака содержится более 170 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, мышьяк, свинец, полоний, радон, бутан, ацетон, нафталин, органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.



Плата за детское и подростковое курение:

- задержка роста;
- задержка общего развития;
- нарушения процессов обмена веществ;
- снижение слуха;
- снижение зрения;
- нервные расстройства;
- снижение умственных способностей.

*Если у вас вдруг возникло острое желание закурить, не спешите тут же хвататься за сигарету:*

- Сделайте несколько глубоких вдохов, задерживая дыхание на несколько секунд. Это успокоит вас и насытит организм кислородом.
- Выпейте стакан холодной воды большими глотками. Вода поможет быстрее вывести из организма токсичные вещества; вместо воды можно использовать зеленый чай, настой ромашки или мяты.
- Полезно съесть морковь, огурец, сельдерей или яблоко. Если под рукой нет овощей или фруктов, справиться с острым приступом поможет леденец или жвачка.
- Примите душ или вымойте руки.
- Займитесь делами, которые не требуют концентрации (например, наведите порядок на рабочем столе, вымойте посуду, полистайте книги).
- Зажгите ароматическую свечу, чтобы наполнить дом приятным ароматом.
- Уйдите в другую комнату или выйдите на улицу.
- Если тяга к сигаретам слишком сильна, посоветуйтесь с врачом о выборе лекарственных препаратов, помогающих в отказе от курения.

*Используйте все возможные методы, чтобы не поддаваться искушению снова закурить. Помните: лучше делать хоть что-то, чем не делать ничего!*



**31 мая – Всемирный день  
отказа от курения**

МБОУ СОШ № 4  
С.Лая



**31 мая – Всемирный день  
отказа от курения**

МБОУ СОШ № 4  
С.Лая



**31 мая – Всемирный день  
отказа от курения**

МБОУ СОШ № 4  
С.Лая