

Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые цивилизации. (О. Де Бальзак)

Все знают, что курение вредно для здоровья и опасно для жизни. Однако в силу того, что неприятности, связанные с курением, как бы отсрочены во времени, каждый курильщик думает, что они его не коснутся, и он живёт сегодняшним днём, не думая о болезнях, которые его поразят через 10 – 20 лет.



**НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!**

Расплата за курение неизбежна и неотвратима.

*Закурив сигарету — подумай...  
От причин, связанных с употреблением  
табака, умирает каждый пятый.*

**Скажи курению «Нет!»**

## ***НИКОТИН – НАРКОТИК, СКАЖИ – НЕТ КУРЕНИЮ!***

**О курении в цифрах:**

### **Табачная эпидемия каждый день убивает 750 человек**

С курением связана каждая пятая смерть в мире, а для людей старше 35 лет - каждая четвертая.

90 % случаев практически неизлечимого рака легкого и 80 % рака пищевода, гортани, полости рта - также результат курения, а это почти миллион смертей ежегодно!

Из 100 случаев туберкулеза легких 95 приходится на курильщиков.

Активное курение отнимает до 10 лет жизни, да к тому же делает людей инвалидами.



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Многопрофильный центр  
дополнительного образования детей»

***Скажи -  
нет  
курению!***



В табаке содержится более 3000 ядовитых веществ: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ, полоний, радон, бутан, ацетон, нафталин ... и многочисленные химические соединения. 25% этих веществ оседают в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух.

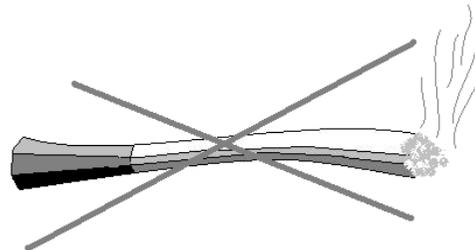
### ***Плата за детское и подростковое курение***

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

***«Курение — медленное самоубийство».***  
***Скажи себе: «Нет!»***

### ***Советы психологов как противостоять давлению товарищей***

- ❖ Просто сказать «нет» без объяснения.
- ❖ Отказаться и объяснить причины отказа.
- ❖ Отказаться и уйти.
- ❖ Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».
- ❖ Не обращать внимания на предложения закурить.
- ❖ Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.
- ❖ Постараться избегать курящих компаний.



***Человек с сильной волей никогда не начнет курить!***

***Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других. (Н.А. Семашко)***

Три четверти сигаретного дыма выделяется в окружающую среду. Вдыхание табачного дыма некурящими называется пассивным курением.

Пассивное курение вызывает головные боли, кашель, раздражение слизистой оболочки глаз и аллергические реакции и приводит к раку легких.

Дети курящих родителей чаще болеют бронхитом, воспалением верхних дыхательных путей и среднего уха, чем дети некурящих. У многих развивается астма, статистически они чаще оказываются в больнице, чем дети из некурящих семей.

***Не курите при некурящих. Особенно при детях!***

***Не лишайте здоровья ни в чем не повинных людей!***

**ПОМНИТЕ:** курением Вы губите не только себя, но и близких Вам людей.