

**Закурив сигарету –
подумай...**

От причин, связанных с употреблением табака,

умирает каждый пятый.

Ежегодно мы **теряем 500 тысяч человек!**
(по данным Всемирной организации здравоохранения).

Продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)

Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.



*«Табак приносит вред
телу,
разрушает
разум,
отупляет целые
цивилизации»
О. Де
Бальзак*

**Курение-
коварная
ловушка**



Каждую минуту в мире от причин, связанных с употреблением табака, умирает 1 человек.

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.

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

1 пачка сигарет – на 5 часов.

Кто курит один год, теряет 3 месяца жизни.

Кто курит 4 года – теряет один год жизни.

Кто курит 20 лет – 5 лет.

Кто курит 40 лет – 10 лет.

**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.*

**«Курение - медленное
самоубийство».**

Скажи себе : «Нет!»

*Прекращать дурные привычки
надо сразу.*

*Занятия спортом укрепляют волю,
делают человека бодрым, здоровым,
отвлекают его от вредных
наклонностей.*

Человек с сильной волей никогда

не начнет курить!

**31 мая Всемирный
день без табака**

Борьба с курением.

Англия – вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия – врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония г. Ваки – решение: 3 дня в месяц без курения.

Франция – после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Россия-12 декабря 2005 года Государственная Дума Российской Федерации приняла Закон о запрете курения в общественных местах.