

**Закурив сигарету—
подумай...**

От причин, связанных с употреблением табака,
умирает каждый пятый.

Ежегодно мы теряем
500 тысяч человек!*

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.



* По данным Всемирной организации здравоохранения

31 мая Всемирный день без табака

Телефон доверия для детей и родителей

8-800-2000-122



**Откажись от вредных привычек!
Выбирай спорт!
Движение—это жизнь!
Продли свою жизнь!**

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 11» г. Смоленск



«Твоё здоровье и вредные привычки»

**Выпуск № 2
о вреде курения**

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.



Зрелый Гей

Чем опасно курение?
98% смертей от рака!
Тебе этого мало?
Добавь себя в эту статистику
продолжай курить!

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!

Борьба с курением.

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

Дания – запрещено курить в общественных местах.

Сингапур – курение – 500 долларов штрафа. 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.