**Скажи вредным привычкам – НЕТ!!!**



**Курение отнимает жизнь.**

Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

Курение добавляет **болезни**. Все органы человеческого тела **страдают** от табака. Курильщики в 10-30 раз чаще **умирают** от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

Для детей курение **в 2 раза опаснее**, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали **после 2-3 сигарет**, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится **1200 ядовитых веществ**. Самый страшный из них никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте - **смертельному яду**.

Ученые, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.



Из чего состоит табачный дым?

В дыме тлеющего табака содержится около 4000 химических веществ и 40 из них наиболее опасны для организма человека:

-никотин;

-цианид;

-бензапирен;

-формальдегид;

-мышьяк;

-окись углерода;

-углекислый газ;

- синильная кислота и др.

Помимо отравляющих веществ в никотиновом дыму есть радиоактивные компоненты:

- висмут;

- полоний;

-свинец.

Никотин по своим отравляющим свойствам близок к синильной кислоте, которая входит в состав химического оружия и вызывает кислородное голодание во всех тканях организма.

1. Твоя жизнь **укорачивается** вместе с тлеющей сигаретой ровно на столько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.
2. Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч рос. рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, гаджеты или накопить еще на более ценные вещи.
3. **Курение лишает** тебя способности нормально ощущать вкус пищи.
4. **Курение наносит тебе вред** всего за несколько секунд. Уже одна затяжка приводит к учащению пульса, повышению кровяного давления, увеличению содержания в крови окиси углерода и снижению уровня кислорода.
5. [По данным статистики](http://www.nosmoking18.ru/statistika-kureniya-v-rossii/): каждый год от **курения гибнет больше людей, чем от** СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф, злоупотребления алкоголем и огнестрельных ранений, вместе взятых.
6. Курящий человек **производит неприятное впечатление.** Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?
7. Твои зубы потемнеют, [**кожа на лице**](http://www.nosmoking18.ru/litso-kurilshhika/) и  пальцы пожелтеют, а вокруг рта образуются морщины.
8. Твое дыхание станет **зловонным**,  а твоя одежда будет пахнуть застоявшимся табачным дымом.
9. Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку***. Сегодня модно быть здоровым и бодрым.***
10. Закаленный ковбой, изображенный на рекламе сигарет «Мальборо», умер от рака легких.

Дядя-курильщик

Как за столиком в буфете

Дядя курит – дым столбом!

Выбрось, дядя, сигарету -

Задымилось всё кругом!

Ну зачем ты, дядя, куришь?

И не слушаешь врача;

Почернел ты, будто **буря**,

Как на юге саранча!

Всех ты **ядом** травишь, дядя,

И себя **не бережёшь**;

Всё дымишь, на стену глядя!

Всё внутри себе **сожжёшь**.

Лучше, дядя, бы детишек

Ты бездомных накормил!

Сколько денежек, рублишек

Ты напрасно прокурил?

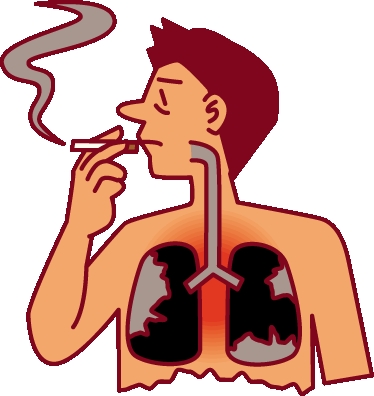
Я усвоил, дядя, прочно –

Нужно нам себя беречь!

И одно я знаю точно –

**Сигареты брошу в печь!**

(с) Кирилл Авдеенко



**Мамы и папы,   
Бабушки и дедушки,   
Юноши и девушки,   
И даже малыши!   
  
Мы хотим Вам предложить   
Без куренья жизнь прожить.   
Быть здоровым так легко:   
Соки пить и молоко,   
  
Заниматься физкультурой,   
Музыкой, литературой,   
Жить, мечтать, творить, любить   
И, конечно, не курить.   
  
Словно трубы не дымите,   
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**





Скажи вредным привычкам – НЕТ!!!

Подготовила Екатерина Кислицына 2016