

**Единственная красота,
которую я знаю, - это
здоровье.**

Г.Гейне, нем.поэт

20 ноября –

**Международный
день отказа от
курения**

Курение – причина многих тяжёлых заболеваний.

В социальном отношении менее вредной, чем пьянство, но зато более распространённой привычкой является курение. Курят, к сожалению очень многие: мужчины, женщины, пожилые люди, подростки. Однако далеко не все представляют себе, какое большое зло курение, как пагубно действует на организм никотин, этот «культурный» яд.



Какой гадости ТОЛЬКО НЕТ



Установлено, что облачко дыма содержит ядовитые вещества, которые оказывают своё воздействие не только на организм курящего, но и на здоровье окружающих, и особенно детей. Кроме никотина табачный дым содержит и другие вредные вещества, а именно: угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, азот, эфирные масла.

НИКОТИН – ЯД!



- У начинающего курильщика даже одна выкуренная папироса может вызвать острое отравление
- Дым от 25 папирос содержит около двух капель чистого никотина, которого достаточно для того, чтобы убить собаку.

Причины курения



Детям свойственно подражание взрослым. Причины курения:

- влияние товарищей – в 26,8% случаев,
- любопытство – в 23,2%,
- баловство – в 17,8%,
- подражание взрослым – в 16,7% случаев.

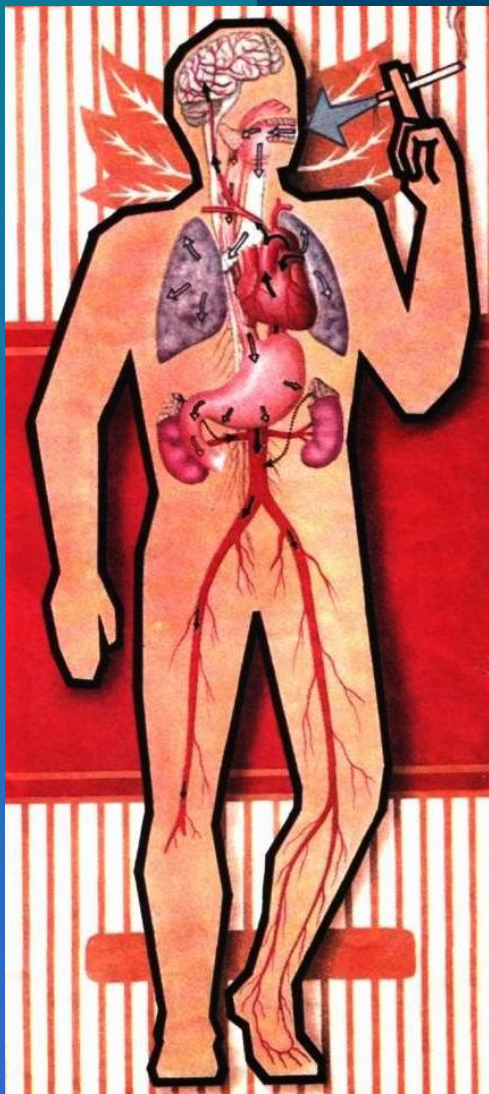
ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

| Состояние подростка | курящие | не курящие |
|-----------------------------|---------|------------|
| нервные | 14% | 1% |
| понижение слуха | 13% | 1% |
| плохая память | 12% | 1% |
| плохое физическое состояние | 12% | 2% |
| плохое умственное состояние | 18% | 1% |
| нечистоплотны | 12% | 1% |
| плохие отметки | 18% | 3% |
| медленно соображают | 19% | 3% |



- Табачный дым не только вдыхается курильщиком, но и поступает в окружающий воздух. Такой воздух загрязнён никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензпиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами.
- В помещении, где курят, загрязнённость воздуха может увеличиться в 6 раз.





- Под влиянием курения снижается острота зрения. Снайпер, который из 100 возможных выбивал 96 очков, после выкуривания нескольких сигарет выбил только 40 очков.
- Несовместимы спорт и курение. Сердечная мышца у спортсмена-курильщика ослаблена. Под действием никотина ухудшается координация движений,

**ПРИВЫЧКА КУРИТЬ,
СИЛЬНА, НО ЧЕЛОВЕК
ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ, И ОН ЕЕ
ПОБЕДИТ.**

Береги самое
ценное, что у тебя
есть — ЭТО ЖИЗНЬ!



