

ПОМНИ:

Чтобы не подчинятся влиянию окружающей тебя курящей среды, лучше держаться от нее в стороне, искать себе единомышленников из числа некурящих.

Лучше один раз отказаться, чем потом бороться с зависимостью!

Сделай правильный выбор НЕ КУРИ!

Самое главное - быть верным себе!

**ГБУЗ ЯНАО «Ноябрьская ЦГБ»
«ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ»,
ул. ПЕСЛУБЛМКА 17**

Телефоны: (3496) 35-58-49, 35-58-49.

«Курение вредно» - говорят,

Уж лучше посажу я сад.

Весной пусть яблони цветут

И птицы весело поют.

«Курение вредно», - вторят нам.

Пусть будет свежим по утрам

Тот воздух, что вдыхаем мы,

В лугах любясь на цветы.

«Курение вредно», - мы твердим.

И дом прекрасный создадим.

Пусть будет дом - дворец у всех,

Где радость есть и звонкий смех.

«Курение вредно», - знаем мы.

Мы быть здоровыми должны.

Мы выбираем танцы, спорт-

Футбол, хоккей, бег и скейтборд.

«Курить нельзя», - скажи и ты.

И сигарету на цветку

Смени на воздух, на друзей,

На красоту планеты всей.

Мы будем в чистом мире жить,

Творить, смеяться и дружить.

Пусть счастье будет нам на всех,

Любовь, здоровье и успех!

МЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ!



СКАЖИ «НЕТ» ТАБАКОКУРЕНИЮ!

Курение – это психологическое расстройство, основным признаком которого являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

В состав табачного дыма, входит более 4000



компонентов, среди них – деготь, мышьяк, аммиак, ацетон, угарный газ. Никотин – это основное вещество, входящее в состав сигареты, один из самых сильнейших ядов нервнопаралитического действия. Он оказывает воздействие практически на все органы человека. Когда вы затягиваетесь, дым сначала попадает в дыхательные пути, затем почти мгновенно проникает в кровь, а затем в мозг.

При потреблении никотина нарушается работа отделов головного мозга, от нормальной работы которых зависит, например: настроение, состояние кожи, сальных желез, работа сердечно – сосудистой системы, нарушается репродуктивная система, мышечный тонус, работа многих внутренних органов.

Курением вы предрасполагаете себя к следующим проблемам: головная боль, кашель, неприятный запах, желтые пальцы и зубы, выделение слюны, истощение иммунной системы, проблемы сосредоточения и истощение вашего кошелка ...

ЗАДУМАЙСЯ:

- Очень чувствительны к никотину птицы. Если смочить палочку никотином и коснуться ею клюва воробья, то он погибнет.
- Если смазать никотином веки крысы, она мгновенно умрет.
- Если заядлому курильщику поставить медицинскую пиявку, быстро отпадет и погибнет, потому что сосала кровь с содержанием никотина.



По данным ВОЗ, в мире каждые 6,5 секунд курение уносит одну жизнь, еще несколько человек заболевают или продолжают страдать от болезней, и болезни эти вызваны курением.

По прогнозам ВОЗ, к 2025 году число курильщиков во всем мире может возрасти до 1,7 миллиарда с 1,3 миллиарда в настоящее время. Ежегодно курение уносит жизни 4,9 миллионов



человек, и через 20 лет эта цифра может удвоиться, считают специалисты ВОЗ.

ВАЖНО ЗНАТЬ:

Пагубное воздействие табака влияет не только на самого курильщика, но и на окружающих людей.

- Более 60% женщин, страдающих



раком легких, – жены курящих. Пассивное курение ведет к снижению трудоспособности, как физической так и умственной. Некурящий, находящийся в комнате с курящим вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, которые уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.

Каковы последствия курения?

1. Выкуривающие 1 пачку сигарет в день теряют 7-10 лет жизни
2. Курение – одна из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний
3. «Курение очень портит внешность» – говорит известная фотомодель Клаудиа Шифер
4. Рак рта и гортани, рак пищевода, рак печени и желчных протоков, рак поджелудочной железы, рак мочевого пузыря могут быть вызваны курением
5. Атеросклероз, язва желудка, импотенция и бесплодие – все это последствия курения

Вот неполный перечень проблем, которые курильщик создает себе сам.