

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;

«Курение – медленное самоубийство»:

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



- 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!

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые цивилизации»

О. Де Бальзак

Борьба с курением:

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

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.



Закурив сигарету, подумай:

- От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.
- Ежегодно мы теряем 500 тысяч человек! (по данным ВОЗ).
- Продукты курения (в первую очередь никотин), ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, туберкулез, рак легких, атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)
- Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.



Список литературы:



Богданов, И. А. Дым отечества, или Краткая история табакокурения / И. А. Богданов. - Москва : Новое лит. обозрение, 2007 . - 280 с.



Дерво, Ж.-Л. Как покончить с курением навсегда / Жан-Лу Дерво. - Москва : АСТ : Астрель, 2005. - 143 с. : ил.



Каминка, О. 32 способа бросить курить / О. Каминка. - Москва : БУМbooks : РОСМЭН, 2007. - 63 с.



Науманн, Ф. Курение без вреда для здоровья / Ф. Науманн. - Москва : Гранд : ФАИР-пресс, 2001 . - 205 с. : ил.

Выбираем жизнь без табачного дыма : памятка / МКУК ЦБС г. Орла, библиотека им. Д. И. Блынского ; сост. С. И. Палютина ; ред. Е. В. Семенихина, Л. В. Демичева, Г. М. Соковых. - Орел, 2021. - 2 с.

МКУК ЦБС г. Орла
Библиотека им. Д. И. Блынского

12+

**ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ
БЕЗ
ТАБАЧНОГО ДЫМА**

ПАМЯТКА



Орел, 2021