

Плата за детское и подростковое курение

- задержка роста;
- задержка общего развития;
- нарушения процессов обмена веществ;
- снижение слуха;
- снижение зрения;
- нервные расстройства;
- снижение умственных способностей.

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.



Совет для тех, кто не курит:

«Лучше не начинать!»

Начав курить, становишься рабом зависимости, медленно и верно уничтожаешь свое здоровье.

Вы должны понять,

что некурящие люди:

- ⇒ лучше себя чувствуют;
- ⇒ лучше выглядят;
- ⇒ дольше живут;
- ⇒ дольше сохраняют активность.

Берегите себя!

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

И БУДИТЕ ЗДОРОВЫ!

Мы не курим!

А ты?



452009 РБ г. Белебей ул. Красная 134
Центральная детская библиотека Телефон (834786) 4-10-95. Наш e-mail: belebeicdb@mail.ru Наш сайт: <http://cdb.belebeycbs.ru>

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ДЕТСКАЯ
БИБЛИОТЕКА МАУК
«ЦЕНТРАЛЬНАЯ
МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ
БИБЛИОТЕКА» БЕЛЕБЕЕВСКОГО
РАЙОНА РБ

**КУРИТЬ
НЕ
МОДНО!**



БЕЛЕБЕЙ 2022

**Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других.
(Н.А. Семашко)**

Три четверти сигаретного дыма выделяется в окружающую среду. Вдыхание табачного дыма некурящими называется пассивным курением.

Пассивное курение вызывает головные боли, кашель, раздражение слизистой оболочки глаз и аллергические реакции и приводит к раку легких.

Дети курящих родителей чаще болеют бронхитом, воспалением верхних дыхательных путей и среднего уха, чем дети некурящих. У многих развивается астма, статистически они чаще оказываются в больнице, чем дети из некурящих семей.



Табак – это самый распространенный и доступный наркотик в мире, имеющий в своем химическом составе один из самых ядовитых алкалоидов (никотин).

Кроме никотина он содержит угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиак, и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. И весь этот «букет» ядов поглощается курящим человеком и оседает в бронхах и легких, что ведет к риску развития рака.



При отравлении никотином развиваются чувство зуда во рту, боль за грудиной и подложечной области, онемение кожных покровов, головная боль, расстройство зрения и слуха.

Длительное курение приводит не только к тому, что человек часто болеет, но и к снижению работоспособности, физической выносливости, ухудшению памяти, внимания, слуха, роста и утомляемости.

ПОМНИТЕ!

Ни одно живое существо не убивает себя добровольно, а мы это делаем, да ещё и возводя это в модную тенденцию.

Курить – это не модно!

Именно под таким девизом мы должны все жить!



Сегодня день отказа от куренья,
Пусть же бросят люди все вокруг.
Прими от сердца поздравленье
И не тревожит сигаретный пусть недуг.
Пусть табачный дым не травит больше
Здоровье, жизнь других людей.
Пусть живут все лучше, дольше,
И мир вообще весь станет здоровей.