«Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые цивилизации»
О. Де Бальзак

Закурив сигарету—подумай...
От причин, связанных с употреблением табака,
умирает каждый пятый.
Ежегодно мы теряем 500 тысяч человек!
(по данным Всемирной организации здравоохранения).

Продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, РАК легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)

Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.

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;
-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.

«Курение - медленное самоубийство».

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!

Борьба с курением:

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.

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

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.**

352701, Краснодарский край,
г. Тимашевск,
ул. Коммунальная, д. 1
тел. 8(86130) 5-84-63, 5-84-93,5-84-52,
pni_dommil@mtsr.krasnodar.ru

Министерство труда и социального развития Краснодарского края
ГБУ СО КК «Тимашевский Дом милосердия»

«Курение – коварная ловушка»

г. Тимашевск,
2019 г.