

# 1 пачка сигарет это...



- снижение трудоспособности
- подавление умственных способностей
- преждевременное старение
- сердечная недостаточность
- ишемия
- гипертония
- инфаркт миокарда
- атеросклероз
- стенокардия
- хронический бронхит
- эмфизема легких
- рак легких
- рак гортани
- рак почек
- гастрит
- язва желудка
- внезапная смерть

*Зависимость от табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией. Из-за него ежегодно умирает около пяти миллионов людей. По оценкам, при сохранении существующих тенденций к 2020 г. никотин будет ежегодно приводить к преждевременной смерти десяти миллионов человек.*

*Для людей смертельная доза никотина – 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами. Всего в стране выкуривают примерно 300 миллиардов сигарет в год – по 103 пачки на каждого россиянина, включая новорожденных.*

**Остановись!!!**

**Дается жизнь один  
лишь раз!!!**

**В среднем у человека 3120 понедельников.**

**В какой из них Вы собираетесь бросить курить?**



**17  
ноября  
2011**

**День отказа  
от курения.  
Навсегда**

**Давайте меняться!!!**

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Сделайте жизнь ребенка интересной и разнообразной.
2. Учите ребенка искусству общения, подскажите ему, как вести себя в сложных ситуациях.
3. Научите ребенка отказываться от тех предложений, которые кажутся ему опасными, неприемлемыми.
4. Укрепляйте в ребенке уверенность в собственных силах.
5. Сформируйте у ребенка твердое убеждение в том, что алкоголь и никотин- яд и их ни в коем случае нельзя пробовать.
6. Не курите сами в присутствии ребенка.

# СПОСОБЫ СКАЗАТЬ "НЕТ"

*Нет, я не курю.*

- ✓ *Я не собираюсь загрязнять свой организм.*
- ✓ *Нет, я не хочу неприятностей.*
- ✓ *Я в этом не нуждаюсь.*
- ✓ *Мне не приятно это делать.*
- ✓ *Это не для меня.*
- ✓ *Нет, спасибо, я хочу здоровых детей.*
- ✓ *Нет, спасибо, я только что прочел статью о вредных последствиях этого вещества.*
- ✓ *Нет, мне понадобятся все мои мозги, какие есть.*
- ✓ *Я и без этого чувствую себя превосходно.*
- ✓ *Нет, это опасно для здоровья.*
- ✓ *Нет, я уже пробовал и мне не понравилось.*
- ✓ *Нет, это некрасиво.*

**ДАЕТСЯ ЖИЗНЬ  
ОДИН ЛИШЬ РАЗ!**

И только тебе под силу:

- **сохранить свое здоровье;**
- **- состояться в жизни как личность;**
- **- выглядеть молодо и привлекательно;**
- **- всегда быть в хорошей спортивной форме;**
- **- родить и вырастить здоровых детей;**
- **- быть самостоятельным человеком;**
- **- не быть рабом вредной привычки.**