*Читай внимательно и запоминай:*

* Сигарета бьёт по сердцу.
* Курение разрушает сосуды во всём твоём теле.
* Ты можешь заболеть онкологическими болезнями.
* Ты заражаешь никотином свой рот и же­лудок, в животе появятся язвы.
* Ты станешь нервно неуравновешенной. В староста ты отупеешь, заболеешь шизофре­нией.
* Забудь о хорошем зрении, твои глаза ско­ро перестанут хорошо видеть.
* Твоё лицо станет жёлтым, придётся уси­ленно пользоваться косметикой.
* Твои ногти испортятся.
* Ты скоро умрёшь.



Lyu Mari

Вроде симпатичная девчонка,

Вроде вовсе не глупа....

Только... Что это?.. Она в сторонке Сигарету нервно подожгла.

Затянулась, быстро озираясь…

"Не спалили!"- с выдохом звучит.

Может ее мама не узнает...

Но узнают дяденьки врачи...

Двадцать лет ей стукнуло вчера...

Парень есть, кольцо ей подарил...

Только доктор злой уже с утра

Легкое одно ей удалил...

Г од прошел (ведь бросила уже,

И не курит целый год, нельзя)

Вышла замуж... Радостно душе,

У нее дочурка родилась....

Но не долго длилось счастье то,

И в слезах девчонка та сидит:

Дочке 5 дней отроду всего,

А вот сердце у нее уже болит...



Государственное бюджетное учреждение Амурской области «Свободненский комплексный центр социального обслуживания населения «Лада»

5-88-25

Без табака прекрасна жизнь!



**ПРОЧТИ,**

**ПОДУМАЙ,**

**ОТКАЖИСЬ!**

**Девочкам и девушкам**

Курение — не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опас­ная, что многие не принимают ее всерьез. По данным исследований ученых разных стран, инфарктов миокарда среди куря­щих в 2 раза, а внезапных смертей, вы­званных сердечнососудистыми катастро­фами, в 3 раза больше, чем среди некуря­щих. Длительно курящие люди по сравне­нию с некурящими в 13 раз чаще страда­ют стенокардией, в 10 раз чаще — язвен­ной болезнью желудка. Рак легких среди курящих встречается в 20 раз чаще, чем среди некурящих.



Доказано, что успеваемость курящих учени­ков ниже, чем некурящих.

При курении происходит сухая пере­гонка табака, при которой с дымом выде­ляются вредоносные вещества: никотин, сероводород, уксусная, муравьиная, си­нильная и масляная кислоты, пиридин, этилен, угарный и углекислый газы, раз­личные смолы, радиоактивный полоний и др. Эти вещества оседают в легких, попа­дают в кровь, вызывают спазмы сосудов.

Сравнительно недавно установлено, что вредно даже находиться рядом с курильщи­ком, т. е. глотать и вдыхать табачный дым. Это сейчас принято называть пассивным куре­нием. Особенно вредно оно детям, беремен­ным, больным. Дети очень чувствительны к табачному дыму, в семье курящих родителей они значительно чаще болеют, особенно забо­леваниями верхних дыхательных путей.

При первом курении першит в горле, уча­щенно бьется сердце, во рту появляется про­тивный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма и надо ею воспользоваться — отказаться от следующей сигареты, пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Подумай о том, что мы тебе рассказали. Если ты считаешь, что вред, наносимый куре­нием твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, — ты ошибаешься. Посмотри внимательно на куря­щую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на ее голос. Ты мо­жешь заметить внешние признаки табачной интоксикации.

*Некоторые считают, что сигаре­та придает девушке элегантность.*

*Скорее она придает ей вульгарность.*

Очень важно, чтобы ты сейчас по­няла, что в будущем, когда ты станешь матерью, вред, наносимый курением твоему здоровью сегодня, может непо­правимо отразиться на развитии ребенка еще задолго до его рождения.

Подумай, девочка, обо всем этом. Будь разумной и воздержись от сигареты.



А кроме всяких болезней, и болез­ней и отклонений у твоего будущего ре­бёнка ты просто понижаешь свой иммуни­тет. Заметь что в больницах больше куря­щих, чем некурящих. Угадай почему? А ты знаешь, что ты можешь заболеть раком лёгких от сигарет? Ну что - ещё хочется покурить между уроками, порисоваться перед парнями сигаретой!