**Курение отнимает жизнь!**

Табакокурение – одна из вреднейших привычек.

Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

Курение добавляет **болезни**. Все органы человеческого тела**страдают** от табака. Курильщики в 10-30 раз чаще **умирают** от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

Для детей курение **в 2 раза опаснее**, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали **после 2-3 сигарет**, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится **1200 ядовитых веществ**. Самый страшный из них никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте - **смертельному яду**.

Ученые, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

Никотин по своим отравляющим свойствам близок к синильной кислоте, которая входит в состав химического оружия и вызывает кислородное голодание во всех тканях организма.

1. Твоя жизнь **укорачивается** вместе с тлеющей сигаретой ровно на столько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.
2. Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч . рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, гаджеты или накопить еще на более ценные вещи.
3. **Курение лишает** тебя способности нормально ощущать вкус пищи.
4. **Курение наносит тебе вред** всего за несколько секунд. Уже одна затяжка приводит к учащению пульса, повышению кровяного давления, увеличению содержания в крови окиси углерода и снижению уровня кислорода.
5. [По данным статистики](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.nosmoking18.ru%2Fstatistika-kureniya-v-rossii%2F): каждый год от **курения гибнет больше людей, чем от** СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф, злоупотребления алкоголем и огнестрельных ранений, вместе взятых.
6. Курящий человек **производит неприятное впечатление.**Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?
7. Твои зубы потемнеют, [**кожа на лице**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.nosmoking18.ru%2Flitso-kurilshhika%2F) и  пальцы пожелтеют, а вокруг рта образуются морщины.
8. Твое дыхание станет **зловонным**,  а твоя одежда будет пахнуть застоявшимся табачным дымом.
9. Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку***. Сегодня модно быть здоровым и бодрым!***



**Мамы и папы,
Бабушки и дедушки,
Юноши и девушки,
И даже малыши!

Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.

Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**

**ЗАПОМНИ!**

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.

2. Силен тот, кто побеждает самого себя.

3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!

4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.

5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.

6. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!».

Будь здоров!!!



**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»**

**(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район с. Карманово ул. Октябрьская д.8 тел. 8-(48135) 7-78-59, тел./факс 8(48135) 7-79-23

|  |
| --- |
|  |

Памятка для детей

«Скажи курению— «Нет»!



 с. Карманово