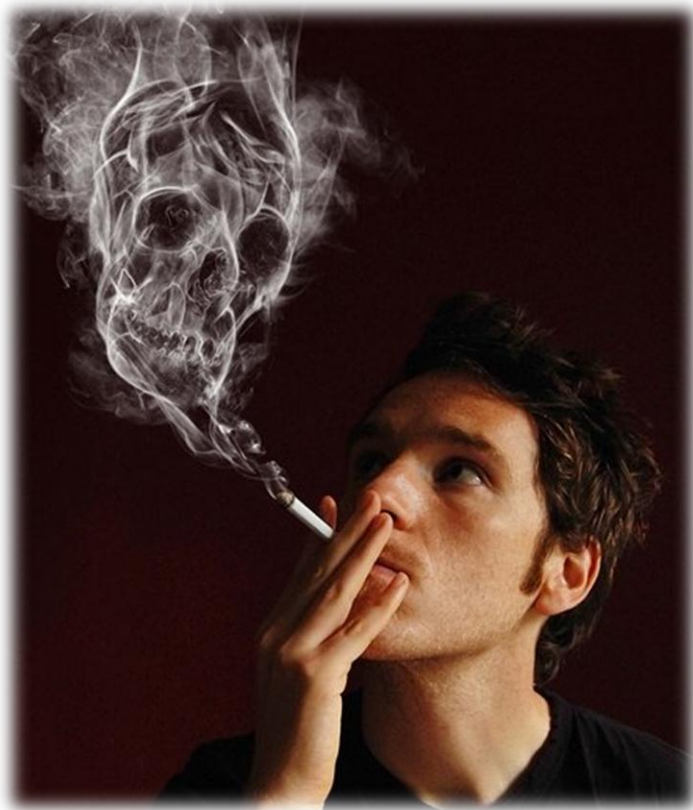


Скажи "НЕТ" табакокурению!

Курение – это **психологическое расстройство**, основными признаками которого являются привычка к периодическому закуриванию в определённых ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.

В состав табачного дыма, образующегося при курении, входит более 4000 негативно влияющих на здоровье компонентов, среди них никотин, угарный газ, смолы.

Никотин в чистом виде – это яд нервнопаралитического действия, легко проникающий через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка и нарушающий основные моторные функции организма: дыхание, сокращение сердечной мышцы и мышечной активности в целом.



ЗАДУМАЙСЯ:

- ✓ Если смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву воробья, птица погибнет.
- ✓ Капля никотина в аквариуме убивает всех рыб в нём.
- ✓ Если заядлому курильщику поставить пиявку, то она очень скоро отваливается и погибает.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на долю табака приходится одна из десяти смертей среди взрослого населения, к 2030 году этот показатель будет составлять один к шести, или 10 мил. смертей в год – а это больше, чем какая-либо отдельно взятая причина преждевременной смерти!



ВАЖНО ЗНАТЬ:

Смертность от рака лёгкого у курильщика в 20 раз выше, чем у некурящих, курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее.

Мало того, что курение отнимает жизнь в прямом смысле этого слова, так ещё на сам процесс курения тратится огромное количество времени!

Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщиков, но и на их ближайшем окружении:

Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.

Более 60% женщин, страдающих раком лёгких, - жёны курящих. Пассивное курение ведёт к снижению трудоспособности, как физической, так и умственной.



ЗАПОМНИ:

Легче один раз отказаться, чем потом бороться с зависимостью!

Самое главное – быть верным себе!



**ВЫБЕРИ
ЗАНЯТИЕ
ПОИНТЕРЕСНЕЙ**

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ЯНКИ
КУПАЛЫ»**