

Во-вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни. В-третьих, худеть с помощью курения - это все равно что при-вить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах» от нее.

Миф третий: сигареты с пометкой «легкие» не так вредны, как обычные.

УВЫ, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что впоследствии может привести к заболеванию раком не самих легких, а так называемой легочной периферии - альвеол и малых бронхов.

ЗАДУМАЙСЯ НАД СВОІМ ЖИТТЯМ



більше 400 хімічних елементів

Смертність уже багато років поспіль значно перевищує народжуваність.



Масові випадки дитячої патології новонароджених, кардіопатії, отруєння, а також інші захворювання.

Алкоголь і тютюн – зброя геноциду проти нашого народу

Що ховається у сигареті?



Новгородівська загальноосвітня школа

I-III ступенів № 10
імені Тараса Шевченка
85483, Донецька обл.,
м. Новгородівка,
вул. О.Кошового, б.38

E-MAIL: SHKOLA.10@I.UA

WEB: [HTTP://10SCHOOL.AT.UA/](http://10SCHOOL.AT.UA/)

[HTTPS://VK.COM/MY SCHOOL10](https://vk.com/my_school10)

Молодіжна організація
Ліга майбутніх поліцейських
міста Новгородівка

Не руйнуй
своє життя!
Скажи
СТОП палінню



ФАКТЫ О КУРЕНИИ

Табачный дым

- Табачный дым содержит более чем 5000 химических веществ, по меньшей мере, 50 из которых вызывают рак.
- Пассивное курение вызывает заболевания, включая смертельные.
- Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма.
- Более 80% детей 13-15 лет подвергаются пассивному курению дома и в общественных местах.

Табак и экономика

- Табак наносит значительный ущерб, включая затраты на медицинскую помощь и нетрудоспособность по болезни, убытки от пожаров, снижение производительности труда и упущенные доходы, обусловленные преждевременной смертью курильщика.
- Затраты, связанные с заболеваниями курильщиков, составляют до 15% бюджета здравоохранения.
- При потреблении только одной пачки сигарет в сутки потери рабочего времени

на перекуры составляют в среднем 1 час 15 минут в день, в месяц - более 3 дней, а в течение года - около 40 рабочих дней!

- Подсчитано, что сейчас украинский курильщик со средней зарплатой расходует около 12% семейного бюджета на свою губительную привычку.

Табак и политика

- Повышение налогов. Увеличение налогов на табак только на 10% позволит снизить уровень курильщиков на 8%.
- Запрет на рекламу. Запрет всей рекламы табака и спонсорства может сократить потребление на 6%.
- Политика чистого воздуха в помещении. Запрет курения в общественных местах не только реализует право каждого дышать чистым воздухом и сокращает потребление табачных изделий, а также увеличивает число бросивших курить.
- Медицинские предупреждения на пачках сигарет. Курильщик, выкуривающий пачку в день, видит медицинские предупреждения на пачках 7000 раз в год.
- Регулирование продажи табачных изделий.

Запрет продажи несовершеннолетним и поштучной продажи предупреждают приобщение к курению.

- Поддержка отказа от курения. Более 80% курильщиков хотят бросить курить и нуждаются в специализированной помощи..

МИФЫ О КУРЕНИИ

Хоть и курит наш народ со времен Петра I, хоть и знает, что привычка эта пагубна, а отказаться от нее не может. Толи от лениности, то ли от того, что бросать не хочет. Вот и передаются из поколения в поколение мифы о курении.

Миф первый: курево успокаивает нервы и спасает от стрессов.

НА САМОМ деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может. Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

Миф второй: курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

ВО-ПЕРВЫХ, кругом полно дымящих толстяков.