

## Информация для детей и родителей

# «Скажите табакокурению – нет!!!»

Курение – не привычка, а властная потребность, которая командует человеком.

В течение года именно курение уносит жизнь почти пяти миллионов жителей нашей планеты и в среднем, каждые 6 секунд умирает один человек.

**В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек**

**Ежегодно в мире умирает свыше 5 миллионов человек**

### Чем вредно курение?

**В табачном дыме более 400 компонентов, 40 из них имеют канцерогенные свойства. Вредные вещества:**



- НИКОТИН
- аммиак
- эфирные масла
- табачный дёготь
- угарный газ
- полоний – 210
- углекислый газ
- сероводород
- синильная кислота и др.

### Курение отнимает жизнь



### Активное курение и пассивное курение.

**Пассивное курение** также вредно, как и активное. Особый вред наносит окружающим пребывание в накуренном помещении. Вдыхание табачного дыма в течение одного часа равносильно для них выкуриванию четырех сигарет. При пассивном курении во вдыхаемом воздухе содержатся все ингредиенты табачного дыма, только в меньших концентрациях.

**Активное курение** отнимает 8 – 10 лет жизни. Выкуривание двух пачек в день – 15 лет жизни.

## Нет безопасных доз и безвредных форм потребления табака.

### Бросить курить сложно, но можно!

Некоторые советы для тех, кто решил бросить курить самостоятельно:

- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, там находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
- Не затягивайтесь. При глубоком затягивании до 95% никотина поступает в кровь;
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет и меньше держите их во рту;
- Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций провоцирующих курение;



- Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить такой «приступ»;
- Пейте больше жидкостей – воду, соки, некрепкий чай с лимоном (витамин «С» особенно нужен тем, кто бросает курить). Но не пейте крепкий кофе и чай, не ешьте острые и пряные блюда – это обостряет тягу к сигарете. Ешьте больше овощей и кисломолочных продуктов;
- Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от вредных веществ;
- Найди себе новое, «бездымное» и полезное занятие. Посещайте те места, где курение запрещено;
- Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг другу моральную поддержку;

### Положительные последствия отказа от курения:

- через месяц после того, как бросите курить, вы почувствуете истинный вкус еды;
- после расставания с сигаретой в 10 раз снижается риск язвы желудка, в 12 раз – инфаркта миокарда, в 13 раз - стенокардии, в 30 раз - рака легких;
- экономия денег;
- улучшение самочувствия и физического состояния;
- избавление от запаха табачного дыма;
- улучшение цвета лица, сохранение упругой и нежной кожи;
- уменьшение морщин. В 2 раза меньше морщинок вокруг глаз у тех, кто успел распрощаться с сигаретой до 30 лет;

Желаем всем курящим огромной силы воли, терпения и больших успехов в борьбе с табачной зависимостью!

**Вывод только один – без курения можно и нужно жить!**