

Давайте бросим курить!



Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.

Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.

Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.

Но есть и хорошие тенденции! Дети в своих коллективах сами начинают предостерегать друг друга от курения, а еще есть разные программы, которые осложняют продажу сигарет детям в магазинах – все это помогает уберечь детей от табака.



Возраст первой пробы табачных изделий

Среди опрошенных подростков Ленинградской области употребляли табачные изделия хотя бы однократно 55,4%. Из данной группы подростки, имеющие опыт употребления табачных изделий, т.е. употребляют постоянно 29,5%.

Большинство опрошенных подростков познакомились с табачными изделиями в возрасте 8 – 10 лет.



Чем моложе ребёнок, тем слабее у него защитные механизмы, тем быстрее курение разрушает его организм. У того, кто начал курить в детстве, к примеру, в 10-12 лет, можно ожидать развития к 35-40 годам сердечной недостаточности или рака лёгких.



Статистика стран по курению

Cigarette consumption per person, 2007

Selected countries



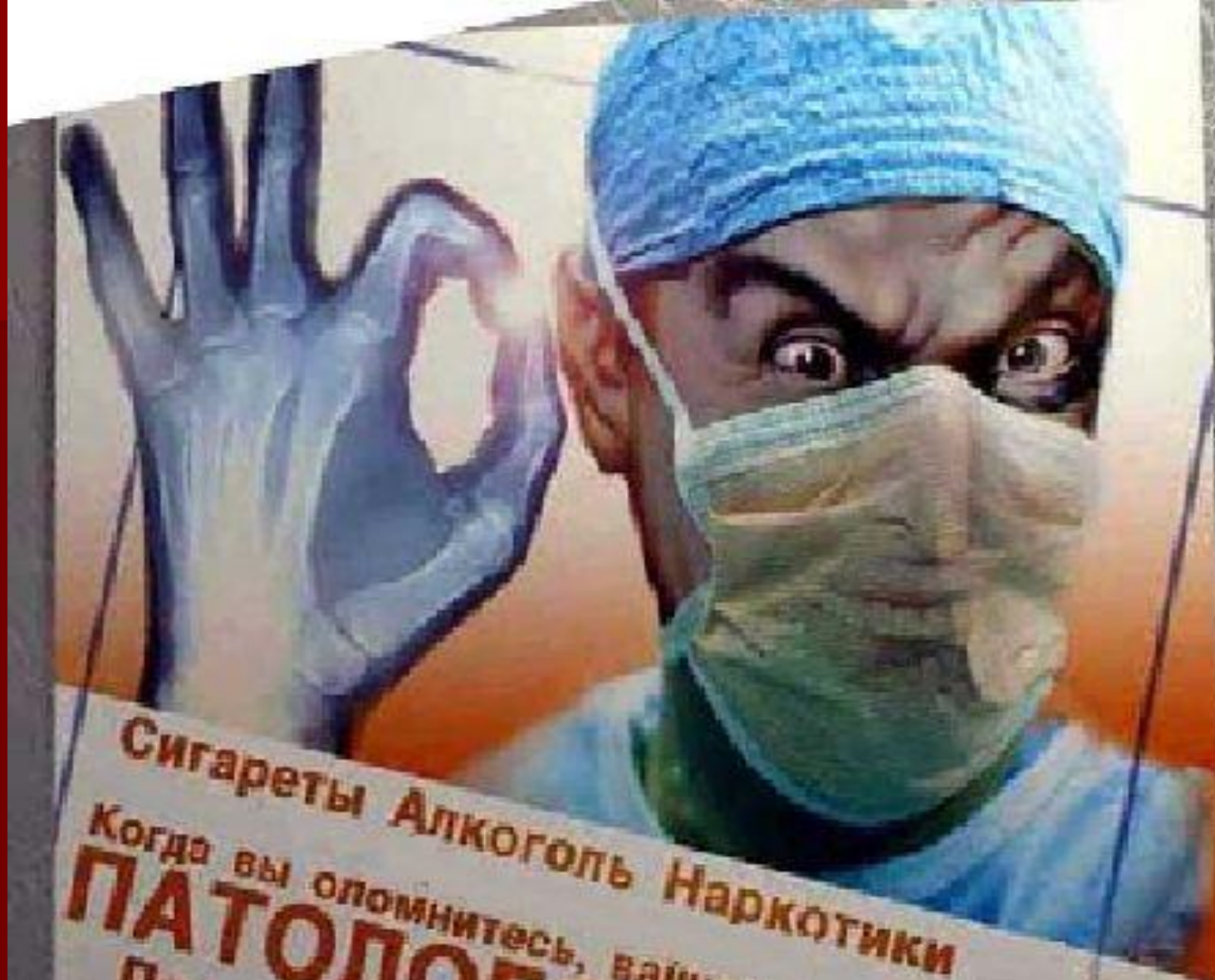
Source: ERC



Ты стал покуривать? А ведь знаешь, что курящие живут меньше и тяжело болеют в конце жизни. Но разве тебя напугаешь, юного и непутёвого, болезнями в старости? Рак лёгкого или инфаркт... Это так далеко. Тебя это пока не волнует. Но ведь болезни старости закладываются в детстве.



Ты хочешь казаться взрослым. Но оттого, что некоторые твои приятели начали курить, они не стали ни умней, ни взрослей. Так взрослыми не становятся. Помни, что дети, рано пристрастившиеся к курению, не отличаются крепким здоровьем. Они бледны, у них частые головные боли. Курящие дети хуже растут, слабее развиты физически. У них плохой сон и аппетит. Они нервны, раздражительны, быстрее устают, плохо запоминают новый учебный материал, неусидчивы, невнимательны и вообще хуже учатся, чем некурящие.



Сигареты Алкоголь Наркотики
Когда вы опомнитесь, вашим врачом будет
ПАТОЛОГОАНАТОМ!
Подумайте о будущем
сейчас!

**Обычно в среднем и
пожилом возрасте
курить не начинают.
Жизненный опыт,
мудрость, пришедшая
с годами, не дадут
сделать такой
глупости. Это – удел
безрассудной юности.
Мальчишки,
девчонки, не делайте
самой большой
ошибки в жизни!**



В наших крупных городах среди учащихся 8-11-х классов курят приблизительно 45% мальчиков и 28% девочек. При одной из проверок состояния здоровья 112 старшеклассников одной из московских школ со стажем курения 3-5 лет обнаружено, что 75% из них имеют по два хронических заболевания (органы дыхания и пищеварения), а остальные - по одному заболеванию.



Начиная курить, дети подражают родителям или родственникам. Однако ребенок и в некурящей семье от вредной привычки не застрахован: 52% случаев подросткового курения возникли после просмотра фильмов, где главные герои не выпускают из рук сигарету.





**Вы думаете, что это
красиво?**



**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

**МНОГИЕ ОТДАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ**

**ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...**

**Подросткам
свойственно поступать
вопреки советам
взрослых и делать все
наоборот. Средний
курильщик тратит на
сигареты около 9 125
рублей в год.
Прикиньте, что бы вы
могли сделать с такими
деньгами?**

Я не могу бросить курить,
Кем я становлюсь ?



**Кто сигару поджигает -
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.**



**Подумайте о том, что мы вам
рассказали. Если вы
считаете, что вред,
наносимый курением
вашему здоровью минует
вас,
вы ошибаетесь!!!**

Почему курят наши дети? Ответ прост. Потому, что курим мы, взрослые : родители, родственники, друзья семьи, любимые киногерои, артисты, учителя, да просто прохожие на улице.

Давайте покажем пример нашим детям и сами откажемся от сигареты! Ведь жизнь так хороша и удивительна! За сигаретным дымом мы не замечаем красоту окружающего мира!

**Жизнь – удивительная штука!
Она – увы, коротка! Так зачем
сокращать себе годы жизни?
ДАВАЙТЕ БУДЕМ ЖИТЬ БЕЗ
ТАБАКА!**

