

**От табачной эпидемии на
земле каждые 6-7 секунд
умирает один человек, и почти
шесть миллионов человек
ежегодно.**



**В Беларуси курит почти 28%
населения.**

**По данным ВОЗ,
табакокурение провоцирует
90% процентов смертей от
рака легких, хронического
бронхита и ишемической
болезни сердца.**



Наш адрес:

**Республика Беларусь, 222449,
Минская область, аг. Шилевич,
ул. Комсомольская, д.4**

Контактный телефон:

**8 (01771) 2 17 99,
8 (01771) 2 43 54**

Электронный адрес:

vileykasp@tut.by

**Государственное учреждение образования
«Вилейский районный социально-
педагогический центр»**



Не прокури свое ЗДОРОВЬЕ!

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

Вред курения

Табакокурение (или просто курение) – вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна.

Сигаретный дым содержит более 400 различных ядовитых веществ. Наиболее активными компонентами являются никотин, окись углерода и смолы. От этих ядов страдает весь организм, но в первую очередь от курения страдают: легкие, мозг, сердечно-сосудистая система, желудок, глаза, кожа, зубы, дыхание, половая система.

Существует понятие «легкие» сигареты

Они воспринимаются курильщиками как не такие крепкие, как обычные, благодаря табачным добавкам. Чаще всего для маскировки горького вкуса никотина используется сахар. Использование сахара, меда, какао, шоколада и других ароматизаторов делает сигареты более привлекательными, особенно для детей, молодежи и женщин. Известной добавкой служит ментол, который обладает анестезирующим действием, благодаря чему затяжки

дымом становятся глубже. При более глубоких затяжках поражаются нижние части легких и вред для здоровья курильщика возрастает. Употребление легких сигарет привело к увеличению случаев заболевания раком нижней доли легких.



Пассивное курение

Курящий вдыхает дым, который профильтрован табаком, содержащимся в сигарете (и обычно еще ее фильтром), в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот неотфильтрованный дым содержит в пятьдесят раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в пятьдесят раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету.

Пассивное курение

При курении 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% - поглощает курящий, а 50% (!) отравляет воздух в помещении, где курят.

Симптомы при пассивном курении:

- Головокружение,
- Головная боль,
- Слабость,
- тошнота

Куришь? Значит это твое будущее...

- от курения голос становится хриплым;
 - желтеют зубы и со временем разрушаются;
 - преждевременно стареет кожа;
 - ухудшаются вкусовые качества;
 - появляется горечь во рту;
 - неприятный запах изо рта;
 - неприятный запах от волос;
 - головная боль;
 - число заболеваний увеличится в 3-4 раза.
- И это далеко не полный список...

НИКОТИН - НАРКОТИК!

ПОВЕРЬ! Сигарета не сделала счастливым никого, кроме её производителя!

Доход производителя Твое здоровье