



ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



Из чего состоит табачный дым?

В дыме тлеющего табака содержится около 4000 химических веществ и 40 из них наиболее опасны для организма человека:

- никотин;
- цианид;
- бензапирен;
- формальдегид;
- мышьяк;
- окись углерода;
- углекислый газ;
- синильная кислота и др.

Помимо отравляющих веществ в никотиновом дыме есть радиоактивные компоненты:

- висмут;
- полоний;
- свинец.

Никотин по своим отравляющим свойствам близок к синильной кислоте, которая входит в состав химического оружия и вызывает кислородное голодание во всех тканях организма.



Твоя жизнь укорачивается вместе с тлеющей сигаретой ровно на столько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.

Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч рос. рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, гаджеты или накопить еще на более ценные вещи.

Курение лишает тебя способности нормально ощущать вкус пищи.

Курение наносит тебе вред всего за несколько секунд. Уже одна затяжка приводит к учащению пульса, повышению кровяного давления, увеличению содержания в крови окиси углерода и снижению уровня кислорода.

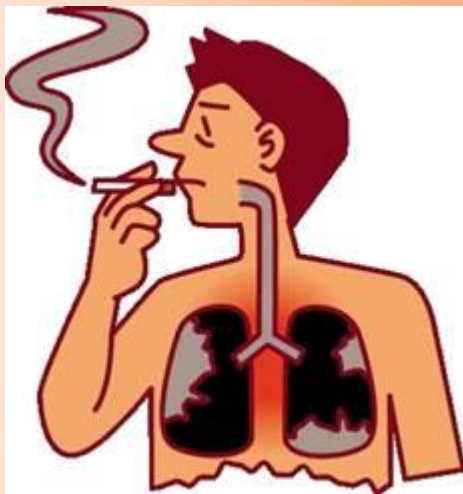
По данным статистики: каждый год от курения гибнет больше людей, чем от СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф, злоупотребления алкоголем и огнестрельных ранений, вместе взятых.

Курящий человек производит неприятное впечатление. Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?

Твои зубы потемнеют, кожа на лице и пальцы пожелтеют, а вокруг рта образуются морщины.

Твое дыхание станет зловонным, а твоя одежда будет пахнуть застоявшимся табачным дымом.

Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку. Сегодня модно быть здоровым и бодрым!



Я хочу дышать чистым воздухом вместо дыма!

Я не хочу иметь вредные привычки!

Я не хочу, чтобы курение отнимало у меня драгоценные годы жизни!

Я хочу быть здоровым!

Я хочу стать достойным примером своим детям!

Я хочу доказать себе и окружающим, что я – волевой человек, способный самостоятельно принимать решение!

Я хочу всегда выглядеть молодо и привлекательно!

**Мама и папа,
Бабушки и дедушки,
Юноши и девушки,
И даже малыши!**

**Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,**

**Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.**

**Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**



**Вдыхая – убиваешь себя,
выдыхая – других!**



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система» города Смоленска
Центральная библиотека города Смоленска
им. Н.С. Клестова-Ангарского
информационно-библиографический отдел



памятка

Смоленск
2022