

## ДЕТИ, КОТОРЫЕ ДЫШАТ ВТОРИЧНЫМ ДЫМОМ СТРАДАЮТ:

- Снижением иммунитета.
- Частыми простудными заболеваниями.
- Частыми бронхитами, пневмонией.

Все заболевания органов дыхания протекают тяжело, сильным кашлем, затруднённым дыханием. Повышен риск развития бронхиальной астмы.

## БЕЗ ВРЕДНЫХ СЕГАРЕТ НЕТ СУЩЕСТВУЕТ!

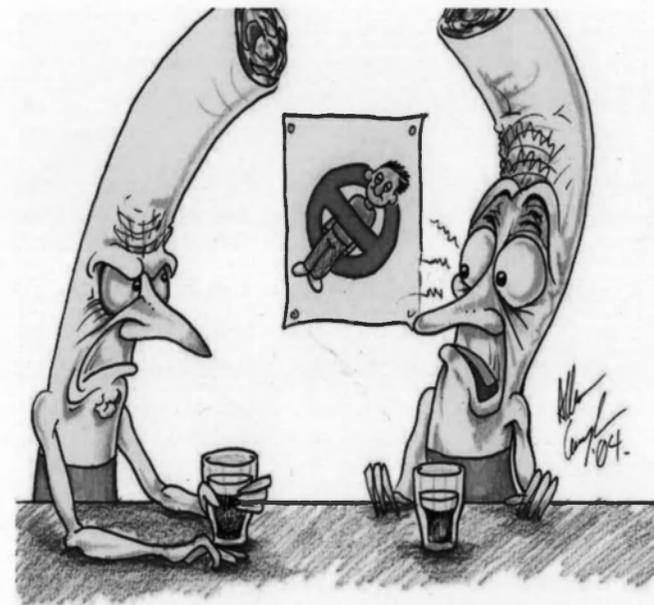
Не когда не берите сигарету из: любопытства, хвастовства, легкомыслия – это не оправдано опасно и может привести к табакозависимости.

При трудностях отвыкания от курения обратитесь к врачу – наркологу, он уменьшит болезненные явления при отвыкании от курения!



## ВДОХНИ ЖИЗНИ ЧИСТЫМИ ЛЁГКИМИ!

## КУРИТЬ ОПАСНО!



## КУРЕНИЕ ВРЕДНО ДЛЯ ВСЕХ!

**Никотин**, содержащийся в каждой сигарете - сильнейший яд, действующий на все органы и системы организма, особенно на:

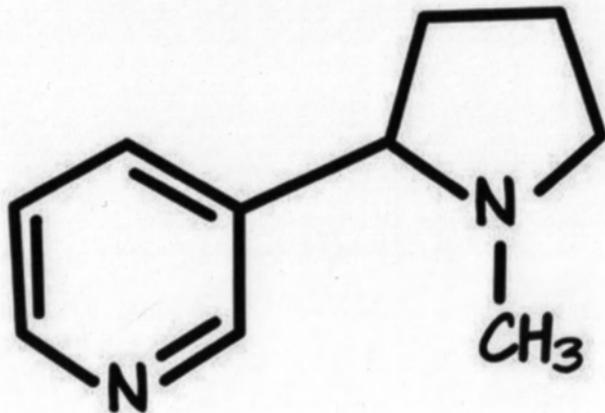
- головной мозг
- кровеносные сосуды
- сердце

Кроме никотина, курящий человек вдыхает еще более 40 вредных химических веществ: угарный газ, аммиак, фенол, мышьяк, цианистый водород, метан и другие. Многие из этих соединений обладают свойством вызывать злокачественные опухоли.

Табачная интоксикация постепенно приводит к серьезным заболеваниям, нервной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, костной системы, органов дыхания.

Курение может стать преградой в приобретении таких профессий, как летчик, подводник, космонавт, препятствовать занятиям спортом.

## NICOTINE



## ШКОЛЬНИКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ!

Курение – не признак силы взрослости, а признак слабости, незрелости.

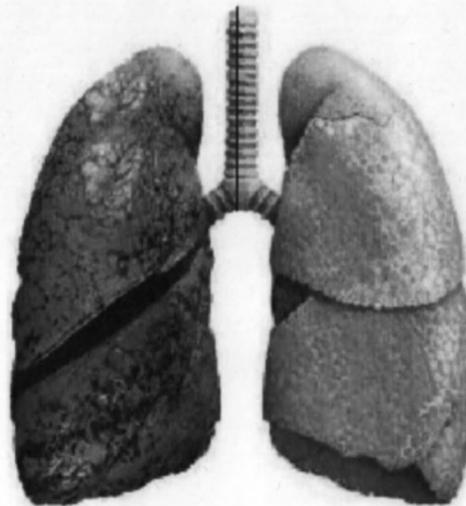
Начинающие курильщики, преодолевая головокружение, тошноту и даже рвоту, стараются быть похожими на взрослого, считая, что сигарета является обязательным атрибутом престижного, делового человека.

В действительности происходит сознательное отравление всех клеток организма человека, а изменения в железах внутренней секреции увеличивают риск иметь в будущем не полноценное продолжение рода.

Курение детей и подростков ведёт к отставанию физическом развитии, снижению интеллектуальных способностей.

Вдыхание табачного дыма также может способствовать развитию онкологических заболеваний.

**Табак является причиной около 90% случаев рака лёгких.**



## ЧТО ТАКОЕ ПОСИВНОЕ КУРЕНИЕ?

Пассивное курение – это вынужденное вдыхание некурящими людьми табачного дыма, едущего от сигареты, сигары, трубки или папиросы, дыма, выдыхаемого человеком, который курит их.

Вот как распределяется никотин при курении: остаётся в организме курящих – 20% разрушается при курении – 25%, остаётся в окурке – 5%, уходит в воздух – 50%.

У детей в дыхании вторичного дыма наносит вред иммунной системе, разрушает функции лёгких, увеличивает чувствительность к инфекциям. Табачный дым ослабляет внимание, снижает способность обучению, раздражает слизистые оболочки дыхательных путей, вызывает сухость в горле, кашель, а также способствует обострению сердечно-сосудистых, аллергических заболеваний.

