

- с сегодняшнего дня не курю после обеда
- С сегодняшнего дня, назначаю себе специальный приз, если удастся каждый день выкуривать на одну сигарету меньше
- С завтрашнего дня не возьму сигарету в рот раньше .... Часов
- С этой минуты после выкуренной сигареты тщательно мою пепельницу
- Со следующей сигареты, курю только до половины
- Со следующего дня после каждой затяжки делаю перерыв, лишь потом затягиваюсь снова
- Со следующего дня не курю совсем!

**ЗАДУМАЙТЕСЬ О СОСТОЯНИИ СВОЕГО  
ЗДОРОВЬЯ!!!**

**БЕРЕГИТЕ ЕГО!!!**

**БЕРЕГИТЕ БЛИЗКИХ ВАМ ЛЮДЕЙ!!!**

**НЕ ДОПУСТИТЕ БЕДЫ!!!**

# Не допустить беды!

Эти маленькие  
«чертята»  
ежедневно изнутри  
убивают

**ТЕБЯ!**



**Задумайся!**

## ТАБАКОКУРЕНИЕ

НИКОТИН очень ядовит! Смертельная доза составляет примерно 1 г/кг массы тела. В близких к смертельным дозам, никотин вызывает угнетение дыхательного центра; смерть при отравлении наступает от паралича дыхания.

Выкурив одну сигарету, человек получает от 0,4 до 3,5 мг никотина (доза 4 мг вызывает явление интоксикации, а 60-70 мг—СМЕРТЕЛЬНА!)

В табачном дыме: бензтерен (самое активное из веществ, вызывающих злокачественные опухоли), синильная кислота, формальдегид, сероводород, аммиак, ионы тяжелых металлов (свинца, висмута, радиоактивного полония—210 и др.), а также сажа и окись углерода (угарный газ).

*Курение наносит вред многим органам и системам, но в первую очередь сердечно-сосудистой системе и органам дыхания!*

## ВНИМАНИЕ!

### СТРАШНЫЕ ЦИФРЫ

- курящие заболевают раком легких в 30 раз чаще, чем некурящие;
- В 6-10 раз чаще у курящих бывает рак гортани;
- В 2-6 раз рак пищевода;
- Курильщики со стажем живут на 20 лет меньше;
- курение убивает в 50 раз больше людей, чем СПИД !!!



## Информация для тех, кто с сигаретой на «ТЫ»

*Курс включающий в себя 12 рекомендаций, с помощью которых специалисты советуют отвыкнуть от курения.*

- с сегодняшнего дня каждую выкуренную сигарету отмечаю красной палочкой на листе бумаги, прикрепленной к стене
- С сегодняшнего дня стараюсь не держать сигареты а виду, убирать их подальше, чтобы они не были на расстоянии вытянутой руки
- Перехожу на сигареты, которые мне не очень нравятся
- Когда меня угощают сигаретой—отказываюсь
- С завтрашнего дня не курю перед завтраком