

СТРАШНЫЕ ФАКТЫ О КУРЕНИИ

Роспотребнадзор насчитал в России три миллиона курящих подростков

- Возраст курильщиков в России снизился до 8 лет.
- Курящие подростки чаще страдают от депрессий.
- Большинство курильщиков стараются бросить курить. Половина курильщиков пыталась бросить курить хотя бы один раз.
- Курение - главный фактор риска заболеваний лёгких и сердечно-сосудистой системы.
- Врачами установлено, что курение опасно не только для тех, кто курит, но и тех, кто рядом вдыхает дым.
- Ежегодно в России от причин, связанных с курением, умирает около 500 тысяч человек (в 2004 году - 200 тысяч).
- Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, некоторые из которых являются канцерогенными, то есть способны повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.
- Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия.

Наивные мифы о курении:

1. Якобы курение помогает сосредоточиться, успокоиться, снимает стресс
2. Якобы курение разрешено в исламе
3. Якобы пукать - это стыдно, а курить - это модно
4. Якобы курить не так вредно, потому что в городе выхлопные газы
5. Якобы курить сигары и трубки безопаснее
6. Якобы американцы много курят, и якобы это западный стиль
7. Якобы бросить курить не могут только слабаки, а ты сможешь, когда захочешь
8. Якобы курение помогает при простуде
9. Якобы курящие девушки выглядят сексуальнее
10. Якобы курить легкие или "женские" сигареты менее вредно
11. Якобы курящие сотрудники более производительны
12. Якобы все так знают, насколько курение вредно и рискованно
13. Якобы человек курит, потому что решил сам, а не поддался "дурному" влиянию, рекламе, промывке мозгов
14. Якобы курение способствует похудению
15. Якобы курение - это признак взрослости и крутости

31 мая - день отказа от курения. навсегда!



*Попробовал разок ты закурить.
Вошло в привычку, а назад дороги нет!
А многим людям невозможно с этим жить.
Курение наносит тяжкий вред!
А ведь здоровьем каждый дорожит.
Кому проблемы лишние нужны?
Ведь надо жить, любить, творить.
Зачем тебе курение, скажи?
Ты думаешь, что бросить так легко?
Ты заблуждаешься и очень глубоко!
А ведь здоровье никогда ты не вернешь
Подумай, для чего же ты живешь?..*

КУРИТЬ - НЕ МОДНО, МОДНО - НЕ КУРИТЬ!

Среди молодежи наблюдается странная закономерность связанная с курением.

Сначала начинают курить, чтобы быть взрослее, круче, выделиться, став «взрослее» пытаются бросить курить....

Чаще начинают курить, поддавшись стадному чувству: «все курят и я буду.»

У подростков самооценка прямо связана с употреблением табака, алкоголя или даже наркотиков. Ведь, глядя на родителей и старших друзей, они начинают делать все «как взрослые»

Однако исследования показали, что курильщики обычно имеют низкую самооценку, слабохарактерны. Человек, имеющий положительную, высокую самооценку, обладает самоуважением, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других».

**ВОСПИТАЙ В СЕБЕ ЦЕННОСТИ
ПРИНЯТИЯ СВОИХ РЕШЕНИЙ.
ХВАТИТ СЛЕДОВАТЬ ЗА
ДЫМЯЩИМ СТАДОМ!
БУДЬ НЕЗАВИСИМЫМ И
СИЛЬНЫМ ДУХОМ!**

КУРИТЬ - НЕ ПАТРИОТИЧНО!

В России 95% табачных компаний иностранные. Самые крупные это:

«British American Tobacco Россия» производит такие марки, как DUNHILL, Kent, Vogue, Rothmans, Lucky Strike, Pall Mall, Viceroy, Ява Золотая, Alliance, Ява.

«Japan Tobacco International» табачная продукция: Camel, Winston, Mild Seven, More, Salem, Sobranie, Glamour, Silk Cut, Monte Carlo и др. Объем продаж JTI составил 452 млрд. сигарет, чистая выручка компании достигла 10,6 млрд. долларов США.

«Philip Morris» Основные марки: *Союз Аполлон, Bond Street, Chesterfield, L&M, Marlboro, Muratti, Next, Optima, Parliament, Virginia Slims*

Эти «партнёры» из Европы, Японии и Америки разводят российских курильщиков, как сами знаете кого. Курильщик тратит свои деньги, принося колоссальную прибыль табачникам, получая в замен вонючий дым и ущерб здоровью своему и окружающих, которое уже не купишь.

**ПЕРЕСТАНЬ ВКЛАДЫВАТЬ
ДЕНЬГИ В ЧУЖУЮ ЭКОНОМИКУ!
БУДЬ ПАТРИОТОМ,
БРОСАЙ КУРИТЬ,
УКРЕПЛЯЙ ЗДОРОВЬЕ СВОЕЙ
СТРАНЫ!**

НОД «ТРЕЗВАЯ СИНЯЧИХА»

поздравляет тебя, если ты не куришь, с независимостью от табакоЯДа! Ты - сильный (-ая) духом, береги свою свободу, укрепляй здоровье! Удачи тебе!

Если ты куришь, но хочешь бросить, БРОСАЙ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Пусть 31 мая «День отказа от курения. Навсегда» станет твоим личным Днем Победы над табачищем! Будь решительнее!

Если ты бросил (-а) курить, поздравляем! Будь здоров (-а)!

Приглашаем посетить наши ресурсы в сети Интернет.

Сайт <http://trezvosin4a.ucoz.ru>

Группа в контакте

<http://vkontakte.ru/trezvosin4a>

На наших ресурсах можно найти информацию о вреде табакоЯДа, видео, ЗОЖ-музыку, скачать книгу Аллена Карра «Легкий способ бросить курить» в различных текстовых и аудиоформатах.

Рекомендуем посетить сайты:

<http://www.takzdorovo.ru>

<http://obsheedelo.com>

<http://www.beztabaka.ru>

Будьте здоровы!