



Нет, я не буду пугать тебя ставшими уже банальными примерами о том, что капля никотина убивает лошадь — ты не лошадь, ты человек, или что **20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет**; ты молода, и жизнь кажется тебе нескончаемой.

Васи́ль Степа́нов, актер

По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни. Пустяк, если тебе только двадцать. Что тебе от того, что злостные курильщики заболевают раком лёгких в 30 раз чаще, чем некурящие, а причина этого страшного заболевания в 95-98 случаях из 100 — курение.



Американские кардиологи приводят такие цифры: средний возраст умерших от сердечных приступов — 67 лет, курильщиков — 47. Тебе только двадцать лет, а до сорока семи ещё... Конечно, тебя это не испугает. И всё-таки...

Социологи провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите?

**60 процентов девушек ответили: это красиво и модно. А 40 процентов курят потому, что хотят нравиться мальчикам.** Желание нравиться заложено в девочке природой. Но оправдаем временно: нелишне знать и мнения мальчиков.



**Были опрошены 256 юношей. Им предложили три вопроса и соответственно три варианта ответа: положительно, безразлично, отрицательно.**

**Вопрос первый: «В твоей компании девушки курят. Как ты к этому относишься?»**

— 4% положительно, 54% безразлично, 42% отрицательно.

**Вопрос второй: «Девушка, с которой ты дружишь, курит. Как ты к этому относишься?»**

— 1% положительно, 15% безразлично, 84% отрицательно.

**Вопрос третий: «Хотел бы ты, чтобы твоя жена курила?»** — Буря протестов! **Из 256 только двое ответили, что им всё равно. Остальные категорически возразили.**



Юноши с курящими девушками ведут себя более раскованно, а девушки, по своей наивности, полагают, что пользуются успехом, вряд ли думая, что представляют собой временную забаву.

**Да, да, ты, курящая девушка — временная забава.** Закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь своё достоинство, делаясь не современной в истинном смысле этого слова, а скорее легкомысленной и более доступной.



**Волонтерский отряд  
Юные. Активные. Инициативные.**



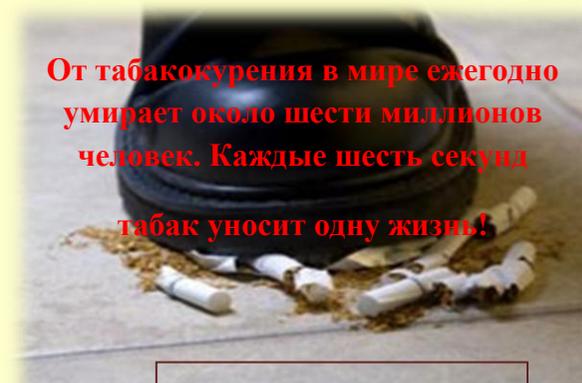
## МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ!

По данным ВОЗ, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый. Если это применить к нашим условиям, то мы ежегодно теряем пятьсот тысяч человек!

**В их числе можешь оказаться ты,  
твой друг,  
твои дети,  
друзья и знакомые.**

Согласно последним данным Всемирной Организации Здравоохранения, **курение в России ежегодно убивает более 340000 человек.** Оно, как свидетельствует статистика, является **большим злом по сравнению с несчастными случаями, вроде авиа- или автокатастроф.**

**От табакокурения в мире ежегодно умирает около шести миллионов человек. Каждые шесть секунд табак уносит одну жизнь!**



МОУ СОШ №17 города  
Йошкар-Олы РМЭ  
октябрь 2010г.

Чем раньше ты начнёшь курить, тем опасней для тебя воздействие яда табачного дыма. А если ты пристрастишься к курению задолго до того, как в тебе начнутся возрастные изменения, то медленнее будет идти развитие организма.



Валерия, певица

От курения станет хриплым твой голос, постепенно почернеют, испортятся зубы. Кожа лица приобретёт землистый оттенок. Резко пострадает твоё обоняние и ухудшатся вкусовые ощущения. Наверно, ты уже обратила внимание, как часто сплёвывают курильщики. Не знаю, успела ли ты заметить, что изо рта курильщика постоянно идёт запах... Этот запах настолько неприятен, что не удивляйся, если кто-то из твоих знакомых парней будет тебя избегать. Ты будешь просыпаться с горечью во рту и с головной болью от того, что всю ночь кашляла. Очень рано кожа твоего лица станет морщинистой и сухой. Женщины-курильщицы в 25 лет выглядят намного старше своих некурящих ровесниц.

**Вот какова настоящая цена твоего курения!**

Ты не привлечёшь к себе, а, наоборот, оттолкнёшь любого серьёзного парня.

При курении под влиянием высокой температуры из табака **выделяется 30 вредных веществ**: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла. Среди **них особенно опасен бензопирен** — стопроцентный канцероген («канцер» — по-латыни — рак).



Сколько всякого дерьма входит в состав сигареты...

Я бросил... А чем можешь похвастаться ты?



Исследователи обнаружили в табачном дыме значительное количество полония-210, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет лично ты получишь дозу облучения в семь раз больше установленной международным соглашением по защите от радиации.

Никотин — это наркотик. Только так его именует высший орган мировой медицины — Всемирная организация здравоохранения. Табак, сужая сосуды, не только вызывает усиленную работу сердца, но и ухудшает и разрушает деятельность многих систем организма.

Ты закурила... Далее всё идет по давно известной схеме. Никотин на короткое время вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливая кровоснабжение клеток мозга. За этим наступает резкий спазм сосудов, в результате чего появляются различные мозговые расстройства. Далее. Никотин нарушает функции нервной системы, лёгких,



Алексей Чадов, актер

печени, органов пищеварения, половых желез. Неопровержимо доказано: ты будешь болеть в три-четыре раза чаще своих некурящих подруг. Неотвратно придёт время, когда ты будешь плохо себя чувствовать и постоянное недомогание превратит твою жизнь в тягость.

Природа создала тебя, чтобы ты была матерью. И как бы ты ни хорохорилась сегодня, она заставит тебя жить интересами детей. Поверь мне, **сигарета может искалечить твою жизнь**. Сначала твою, а затем и ребенка. У курящих матерей сто процентов детей курят. И твой ребёнок, почитающий тебя за самую умную, ласковую, добрую, видя тебя с сигаретой, тоже начнёт курить. А это означает, что ты заранее запрограммировала его нате же мучения, которые ожидают тебя.



Елена Исинбаева, спортсменка