Тема: **«Скажи нет никотину!»**

Курение отнимает жизнь. Курильщик сокращает свою жизнь на 6-20 лет.

Курение рождает хронические болезни. Все органы человеческого тела страдают от табака.

Курильщики в 10-30 раз чаще умирают или становятся инвалидами от таких болезней, как инфаркт (омертвение участков сердца), инсульт (кровоизлияние в мозг), рак, язва желудка. Их всю жизнь преследуют заболевания легких, постоянный кашель, обильное слюноотделение.

Для детей курение в 2 раза опаснее, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали после 2-3 сигарет, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится более 40 видов канцерогенов и несколько сотен ядов. Самый страшный из них никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте - смертельному яду.

Ученые, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат, у них меняется внешность, появляется неприятный запах. Внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее стареет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Курение влияет на репродуктивное здоровье мальчиков и девочек.

Курение отнимает наши деньги, которые можно было бы потратить на что-то полезное. К примеру, человек, выкуривающий одну пачку в день, затрачивает на это в среднем 400 тенге. Затраты на сигареты в неделю составят – 2800 тенге, в месяц – 12 000 тенге, за год – 144 000 тенге.

При отказе от курения можно сэкономить приличную сумму денег, либо использовать их для приятных и полезных вещей, к примеру, для поддержки здоровья и красоты: посещать спортивные, тренажерные залы, заниматься йогой, танцами, ходить в кинотеатры, театры, покупать и употреблять больше овощей и фруктов, соки, покупать одежду и т.д.

От курящих страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками, что тоже отражается на их здоровье.

Курение мешает работе и бизнесу. Многие компании отказываются брать на работу курильщиков.

Курение становится причиной пожаров, от которых гибнут люди, уничтожаются материальные ценности.

Курение - это немодно. Сейчас в моде гладкая кожа, здоровый цвет лица, ослепительно белые зубы, спортивная фигура и крепкие мышцы.

Европа и Америка отказываются от сигарет. Во многих странах приняты законы, запрещающие подросткам курить. День 31 мая объявлен как Всемирный день без табака.

В Казахстане приняты законы против курения. В нашей стране нельзя курить в спортивных, учебных и медицинских заведениях, санаториях, курортах и транспорте, ресторанах и кафе.

Разъяснить причины курения взрослых - однажды приобщившись к курению, человек совершает ошибку, а потом не может избавиться от этой коварной привычки. Они очень жалеют о том, что когда-то по большой глупости стали курить, и многие болезни, которые их преследуют, могли бы не развиться, если бы они вели здоровый образ жизни.

Врач-ВОП Смагулова М.А