



**ОПАСНАЯ
СИГАРЕТА**

«Курильщик впускает в свои уста
врага, который похищает мозг»

*(английская народная
поговорка)*

«От курения тупеешь, оно
несовместимо с творческой
работой»

И.Гете.

«Табак ... неизбежно ослабляет
энергию»

Оноре де Бальзак

НИКОТИН

- Возбуждает центральную нервную систему.
- Вызывает спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга.
- Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца.
- В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.
- Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.
- Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).

6 ФАКТОВ О ПОДРОСТКОВОМ КУРЕНИИ

- Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.
- Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.
- Потребители алкоголя и нелегальных наркотиков, таких как марихуана, чаще всего начинали свое знакомство с наркотиками именно с табака.
- Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.

- Реклама сигарет заставляет людей думать, что курить – это классно, и что курят все. Эти рекламы вводят всех в заблуждение и приобщают все больше детей к курению.
- Но есть и хорошие тенденции! Дети в своих коллективах сами начинают предостерегать друг друга от курения, а еще есть разные программы, которые осложняют продажу сигарет детям в магазинах – все это помогает уберечь детей от табака.