

## Аргументы против курения.

- курение приводит к неизлечимым болезням;
- курение разрушает организм;
- курение снижает физическую активность;
- курение портит цвет кожи;
- никотин забирает свободу;
- человек, становится его рабом.

### *Читай внимательно и запоминай:*

1. Сигарета бьёт по сердцу.
2. Курение разрушает сосуды во всём твоём теле.
3. Ты заражаешь никотином свой рот и желудок, в животе появятся язвы.
4. Ты можешь заболеть онкологическими болезнями.
5. Ты станешь нервно неуравновешенной. В старости ты оступеешь, заболеешь шизофренией.
6. Забудь о хорошем зрении, твои глаза скоро перестанут хорошо видеть.
7. Твоё лицо станет жёлтым, придётся усиленно пользоваться косметикой.
8. Твои ноги испортятся.
9. Ты скоро умрешь.

Вроде симпатичная девчонка,  
Вроде вовсе не глупа.....  
Только ...Что это? Она в сторонке  
Сигарету нервно подожгла.

Затянулась, быстро озираюсь...  
«Не спалили!»- с выходом звучит.  
Может её мама не узнает ....  
Но узнают дяденьки врачи....

Двадцать лет её стукнуло вчера...  
Парень есть, кольцо ей подарил...  
Только доктор злой уже с утра.  
Легкое одно ей удалили...

Год прошёл (ведь бросила уже,  
И не курит целый год, нельзя)  
Вышла замуж...Радостно душе.  
У неё дочурка родилась...

Но не долго длилось счастье то,  
И в слезах девчонка та сидит:  
Дочке 5 дней отроду всего,  
А вот сердце у нее уже болит...

Наш адрес:

Вологодская область Сокольский район,  
г.Кадников, ул. К. Маркса, д.11.

Наш телефон:

8 (817 33) 4 - 11 – 30

Составитель : педагог –психолог  
Хребтова Татьяна Геннадьевна.



БУ СО ВО «Кадниковский центр  
помощи детям, оставшимся  
без попечения родителей»

**Без табака  
прекрасна жизнь!**

**Прочти,  
подумай,  
откажись!**

г. Кадников, 2019год.

Никотин является наркотическим веществом в табаке. Усилия по замедлению табачной эпидемии часто сводятся на нет из-за того, что потребители табака очень сильно зависят от своего наркотика. Некоторые эксперты в области зависимости считают табак наиболее сильным вызывающим зависимость наркотиком, который хуже, чем героин или кокаин.

Никотин встречается естественным образом в табачных растениях и в больших количествах является весьма токсичным. Доза никотина, получаемая при курении, является слишком низкой, чтобы вызвать острое отравление, хотя существует серьезный риск острого отравления для детей, которые заглатывают сигареты. Начинаящие курильщики могут испытывать неприятные токсичные эффекты никотина, но вскоре развивается толерантность как результат хронического потребления табака.



### Стихотворение:

Про курение давно-  
Всем понятно лишь одно,  
Что болезни для тебя.  
Станут лучшие друзья!

Если будешь ты курить.  
В легких будет сажа,  
И не вырастешь совсем,  
Не старайся даже!

Станешь ты сутул и дряхл,  
Зубы почернеют,  
Будешь слаб здоровьем ты,  
Сердце заболит!

Если ты смолишь по пачке,  
И глотаешь дым затак  
На уроке над задачей,  
Ты не справишься никак!

Я советую друзья,  
Спортом заниматься,  
Сигаретой навсегда,  
Лучше вам расстаться!

### Не дай обмануть себя!

- Сигарета не подарит тебе свежести и не даст ощущения приключения, как об этом кричит реклама. Настоящие приключения не имеют ничего общего с табаком.
- Неправда, что сигарета помогает расслабиться. Никотин только возбуждает нервные окончания на короткий срок. Лучше погуляй на открытом воздухе.
- Неправда, что сигарета помогает думать. Курение, наоборот, распыляет внимание.
- Неправда, что сигарета поможет найти решение твоих проблем. Дым рассеется, а проблемы за это время станут острее.
- Неправда, что «легкие» сигареты проносят меньше вреда. Начиная с 1980-х годов табачные концерны расплачиваются за свое вранье по искам в судах разных стран.

