

Борьба с курением в различных странах:

Англия - вычитают деньги из зарплаты за время, проведенное в курительной комнате.

Дания - запрещено курить в общественных местах.

Сингапур - курение - 500 долларов штраф. Нет рекламы на табачные изделия.

Финляндия - врачи установили 1 день - 17 ноября, когда курильщики приходят на работу без сигарет.

Япония, г. Ваки - решение: 3 дня в месяц без курения.

Франция - после антитабачной кампании число курильщиков сократилось более, чем на 2 млн. человек.

Россия-12 декабря 2005 года Государственная Дума Российской Федерации приняла Закон о запрете курения в общественных местах.



БЕЗЖАЛОСТНАЯ СТАТИСТИКА

В России сегодня курят 70 млн. человек, а ежегодно умирает от курения 400 тыс. человек, 10 % средств, расходуемых на здравоохранение идут на борьбу с болезнями, связанными с хроническим отравлением табачным дымом.

Все знают, что курение вредно для здоровья и опасно для жизни. Однако в силу того, что неприятности, связанные с курением, как бы отсрочены во времени, каждый курильщик думает, что они его не коснутся, и он живёт сегодняшним днём, не думая о болезнях, которые его поразят через 10 - 20 лет. Расплата за курение неизбежна и неотвратима.

«Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других.»

Н.А. Семашко



НАШИ КООРДИНАТЫ :

Адрес: 630119,
г. Новосибирск, ул. Зорге, 127-а
Тел. / Факс: (383) 342-65-90
E-mail: cspsd.semya@yandex.ru
Сайт: <http://ocpd.nsk.ru/>

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНО ПОМОЩИ СЕМЬЕ
И ДЕТЯМ «СЕМЬЯ»



СКАЖИ КУРЕНИЮ НЕТ!



Составитель: Н..С. БАРЗДУН
воспитатель

Захотев закурить сигарету -подумай...

От причин, связанных с употреблением табака умирает каждый пятый.

Ежегодно из-за заболеваний. Вызванных курением, мы теряем 500 тысяч человек! (по данным Всемирной организации здравоохранения). Продукты курения, и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)

Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.

В табаке содержится более 3000 ядовитых веществ: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ, полоний, радон, бутан, ацетон, нафталин ... и многочисленные химические соединения. 25% этих веществ оседают в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух.



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

«Плата» за детское и подростковое курение:

- задержка роста;
- задержка общего развития;
- нарушения процессов обмена веществ;
- снижение слуха;
- снижение остроты зрения;
- нервные расстройства;
- снижение умственных способностей.

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

1 пачка сигарет - на 5 часов.

Кто курит один год, теряет 3 месяца жизни.

Кто курит 4 года - теряет один год жизни.

Кто курит 20 лет - 5 лет

Кто курит 40 лет - 10 лет.

«Курение - медленное самоубийство».

Скажи другим и себе: «Нет!»

9 способов сказать «Нет»:

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет. Я не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.

Прекращать дурные привычки надо сразу.

Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.

Человек с сильной волей никогда не начнет курить!

