

ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ:

Мужчина, снимавшийся в рекламе Marlboro, умер от рака легких. Другая фотомодель, мужчина, снимавшийся в рекламе Winston, парализован вследствие курения, он уже больше никогда не сможет лазить по горам, как те смелые парни, которых он изображал в рекламе.

Реклама сигарет часто идет на фоне опрятных, безопасных декораций, демонстрирующих здоровый образ жизни, и она никогда не показывает сам процесс курения. В ней и намек нет на то, как ужасно пахнет дымящаяся сигарета!



Курить или не курить

Средний курильщик тратит на сигареты около 3 500 рублей в год. Прикиньте, что бы вы смогли сделать с такими деньгами:

- ◆ 2800 раз сыграть в видео игру.
- ◆ Устроить мировую вечеринку: сводить в кино 40 своих друзей, а потом купить 23 пиццы и наслаждаться ими, рассматривая новые комиксы.
- ◆ 126 часов 22 минуты проговорить по телефону с другом из другой страны.
- ◆ Сделать пожертвование на благотворительность. Вот этим вы действительно сможете помочь другим людям!
- ◆ Купить 1400 саженцев и засадить 3 акра земли деревьями.
- ◆ Скучно, вы скажете, но если вы каждый год будете откладывать на банковский счет по 3 500 рублей, да еще плюс 5% начислений, то у вас через 20 лет будет 73 500 рублей. С такой суммой вам действительно будет весело!



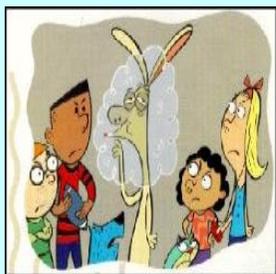
Детям о курении



Департамент охраны здоровья населения Кемеровской области

Кемеровский клинический центр
лечебной физкультуры
и спортивной медицины

Ежедневно 3000 детей начинают курить. Они, должно быть, не знают правды о табаке – если бы знали, то держались бы от него подальше!



Давайте-ка, прекратим дымить и разберемся, почему вы курите.

«Большинство детей моего возраста курят ... не так ли?»

Что же есть на самом деле? Вам это только кажется. На самом деле только 13% школьников курили в течение последних 30 дней, и только 8% из них курят часто. А это значит, что большинство детей, если быть точными – 87%, достаточно умны, чтобы не курить вовсе.

«Нам нечего беспокоиться, курение не принесет нам вреда, пока мы не повзрослеем ... ведь так?»

Что же есть на самом деле? Вы уже знаете, что курение может вызвать рак и сердечные болезни. Но есть симптомы, которые появляются с вашей первой выкуренной сигаретой, и не важно, насколько вы молоды. Это одышка, кашель, тошнота, головокружение и усиленное образование мокроты. Вам это нравится?

«Но если курить понемногу, то это же не вредно, правда?»

Что же есть на самом деле? Симптомы, похожие на одышку и кашель, обнаружены даже у тех детей, которые выкуривают всего одну сигарету в неделю.

«По крайней мере, употребление табака не приводит к употреблению другого наркотика, не так ли?»

Что же есть на самом деле? Табак зачастую является первым наркотиком, который попробовали дети, употребляющие алкоголь или нелегальные наркотики. Курящие дети в 3 раза больше употребляют алкоголя. Они в 8 раз чаще начинают курить марихуану и в 22 раза чаще начинают употреблять кокаин. Жуть!

«Дети, которые курят, считают себя крутыми!»

Что же есть на самом деле? Они крутые, если только под словом “крутой” подразумевать проблемы в школе. 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.

«Ну, если курение так плохо, то самое лучшее – это бросить. Это трудно сделать?»

Большинство курящих подростков зависят от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

Рак легкого, бронхиальная астма, инфаркт миокарда, аллергия, гастрит—вот неполный список заболеваний, которые вызваны курением.

Курение особенно опасно для организма детей и подростков.

Страдает нервная система—снижается память, появляется раздражительность, сонливость.

Нарушение функции эндокринных желез может привести к замедлению роста и полового созревания

Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается на 8 лет



КУРИТЬ ИЛИ РАСТИ?