



## **Закурив сигарету – подумай:**

*От причин, связанных с употреблением табака, умирает каждый пятый.*

*Ежегодно 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, энтерит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)*

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

## **Список литературы:**



Богданов И. А. Дым отечества, или Краткая история табакокурения / И. А. Богданов. - Москва : Новое лит. обозрение, 2007. - 280 с.



Дерво Ж.-Л. Как покончить с курением навсегда / Жан-Лу Дерво. - Москва : АСТ : Астрель, 2005. - 143 с. : ил.



Каминка О. 32 способа бросить курить / Ольга Каминка. - Москва : БУМbooks : РОСМЭН, 2007. - 63 с.



Науманн Ф. Курение без вреда для здоровья / Франк Науманн. - Москва: Гранд : ФАИР-пресс, 2001. - 205 с. : ил.

**Ждём вас по адресу: г. Строитель,  
ул. Юбилейная, 1.**

**Часы работы: Ежедневно с 10.00 до 20.00  
Выходной день: понедельник**

**Составитель: ведущий библиограф  
Сергеева Т.А.**

**Муниципальное  
учреждение культуры  
«ЦБ Яковлевского района»**

**Методико- библиографический отдел**

## **ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА**



**ПАМЯТКА ЧИТАТЕЛЮ**

**СТРОИТЕЛЬ, 2016**

**Каждую минуту в мире от причин, связанных с употреблением табака, умирает 1 человек.**

**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.



**КУРИТЬ  
ИЛИ  
РАСТИ?**

**Плата за детское и подростковое курение:**

- задержка роста;
- задержка общего развития;
- нарушения процессов обмена веществ;
- снижение слуха;

**«Курение - медленное самоубийство».**

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.

**Советы психологов  
как противостоять давлению  
товарищей.**

- *Просто сказать «нет» без объяснения.*
- *Отказаться и объяснить причины отказа.*
- *Отказаться и уйти.*
- *Говорить как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «нет», «не буду».*
- *Не обращать внимания на предложения закурить.*
- *Постараться объединиться с кем-то, кто тоже не курит.*
- *Постараться избегать курящих компаний.*



**Скажи себе : «Нет!»**

*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!**

*«Табак приносит вред телу,  
разрушает разум,  
отупляет целые  
цивилизации»  
О. Де Бальзак*



***Борьба с курением.***

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

**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.