

Рекомендуем прочитать:

- * Генкова, Л. Н. Почему это опасно : [вред наркотиков, никотина и алкоголя] / Л. Н. Генкова, Н. Б. Славков ; перевод с болгарского Ф. М. Калинко. – Москва : Просвещение, 1989. – 95 с.
- * Казьмин, В. Д. Курение, мы и наше потомство / В. Д. Казьмин. – Москва : Советская Россия, 1989. – 63 с.
- * Кельин, Л. Л. Как самостоятельно избавиться от курения / Л. Л. Кельин, Ю. Л. Мучник, М. С. Прусс. – 2-е издание. – Санкт-Петербург : Нева, 2003. – 128 с.
- * Тихомиров, С. М. Первичная профилактика курения табака : учебное пособие / С. М. Тихомиров. – Москва : Армпред, 2004. – 176 с. – (Здоровый образ жизни).
- * Спасибо, не курю! / составители И. Заикин, А. Никитин. – Москва : Молодая гвардия, 1990. – 176 с.
- * Ягодинский, В. Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя : книга для учащихся / Виктор Николаевич Ягодинский . – 2-е издание, переработанное – Москва : Просвещение, 1986. – 96с. : ил.

**Бросить курить легче сегодня,
чем завтра!**

Наш адрес:

г. Красновишерск, ул. Спортивная, 18
тел. 3-01-01, 3-01-02
E-mail: biblcpga2015@yandex.ru

Режим работы:

Понедельник-пятница: с 10:00 до 19:00
Суббота: с 10:00 до 18:00
Воскресенье - выходной день.

Наш сайт: <https://krasnovish-biblio.ru>



Сообщество «ВКонтакте»

Центральная
библиотека МБУК
"Красновишерская ЦБС"



Составитель: Яковлева Д.А.— библиограф ЦБ

Тираж: 50 экз.

Изображения заимствованы
из открытых интернет-источников

МБУК «Красновишерская ЦБС»
Центральная библиотека

12+

**ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ БЕЗ
ТАБАЧНОГО ДЫМА!**

ЖИЗНЬ 
БЕЗ ТАБАКА



к Всемирному дню без табака

*Всякий курящий должен знать и понимать,
что он отравляет не только себя, но и других.
И. Семашко*

Красновишерск, 2024

СКАЖИ «НЕТ» ТАБАКОКУРЕНИЮ!!!

Курение – одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Курение способно вызвать смерть мучительного и медленного характера. Доказано, что более девяноста процентов диагностируемого рака легких связано с курением. Табачный дым повреждает эпителий дыхательного характера, тем самым обуславливает кашель курильщика, заболевания бронхов, рак легких.



*Курение – не привычка,
а властная потребность,
которая командует человеком.
Скажи «нет» курению сейчас!*

ВАЖНО ЗНАТЬ

- ⇒ Смертность от рака лёгкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих. Курильщики в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.
- ⇒ Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего, а значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее.
- ⇒ На курение тратится огромное количество времени и денежных средств!
- ⇒ Пагубное воздействие табака сказывается не только на здоровье курильщиков, но и на их ближайшем окружении.
- ⇒ Некурящий, находясь в комнате с курящим, вдыхает до 80% всех веществ табачного дыма, который уже через 5 секунд в организме вызывает токсическое отравление.

ПОМНИ:

*Чтобы не подчиняться влиянию
окружающей тебя курящей среды,
лучше держаться от неё в стороне,
искать себе единомышленников
и поддержку из числа некурящих!*

ЗАДУМАЙСЯ!

ЕСЛИ смочить никотином конец стеклянной палочки и прикоснуться ею к клюву воробья, птица погибнет.

ЕСЛИ капнуть каплю никотина в аквариум, она убьет всех рыб в нём.

ЕСЛИ заядлому курильщику поставить пиявку, то она очень скоро отвалится и погибнет.

ЕСЛИ курильщик выдохнет табачный дым через белый платок, он почернеет.



Привычка курить особенно опасна для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств...

Школьники-курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, слабо успевают, часто нарушают дисциплину.

Лучше не начинать курить!