

**Закурив сигарету –
подумай...**

*От причин, связанных с употреблением
табака,*

умирает каждый пятый.

*Ежегодно мы теряем 500 тысяч чело-
век! (по данным Всемирной организации
здравоохранения).*

*Продукты курения и в первую очередь
никотин, ведут к развитию серьез-
ных и разнообразных заболеваний
(тяжелые бронхиты, эмфизема, ту-
беркулез, рак легких, атеросклероз,
эндартериит, гипертония, ишемиче-
ская болезнь сердца, инфаркт мио-
карда, рак желудка и другие.)*

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



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОБ ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО ТАБАЧНОГО ДЫМА И ПОСЛЕДСТВИЙ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

Статья 12. Запрет курения табака на от-
дельных территориях, в помещениях и на объ-
ектах:

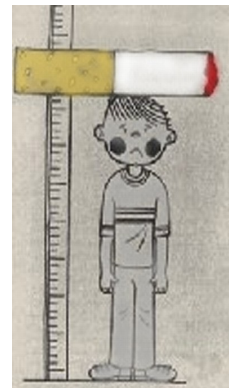
- 1) на территориях и в помещениях, пред-
назначенных для оказания образовательных
услуг, услуг учреждениями культуры и учреж-
дениями органов по делам молодежи, услуг в
области физической культуры и спорта;
- 2) на территориях и в помещениях, пред-
назначенных для оказания медицинских, ре-
абилитационных и санаторно-курортных услуг;
- 3) в поездах дальнего следования;
- 4) на всех видах общественного транс-
порта;
- 5) в помещениях, предназначенных
для предоставления жилищных ус-
луг, лифтах;
- 6) на детских площадках и в границах
территорий, занятых пляжами;

Статья 20. Запрет продажи табачной про-
дукции несовершеннолетним и несовершенно-
летними, потребления табака несовершенно-
летними, а также вовлечения детей в процесс
потребления табака

Статья 23. Ответственность за нарушение
настоящего Федерального закона

За нарушение законодательства в сфере
охраны здоровья граждан от воздействия окру-
жающего табачного дыма и последствий по-
требления табака устанавливается дисципли-
нарная, гражданско-правовая, административ-
ная ответственность в соответствии с законо-
дательством Российской Федерации.

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



**КУРИТЬ
ИЛИ
РАСТИ?**

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.

Плата за детское и подростковое курение:

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

**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.**

**«Курение - медленное
самоубийство».**

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!

Борьба с курением.

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.

- 23 февраля 2013 года Президент Российской Федерации ВВ Путин подписал № 15—ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»