**О вреде курения**

В настоящее время курение табака признается Всемирной Организацией Здравоохранения основной причиной не инфекционных заболеваний и преждевременной смерти. В последние годы растет число курящих детей и подростков.

 Среди мотивов первой пробы курения школьников является:

-любопытство

-влияние сверстников

-подражание взрослым

-негативное влияние СМИ

-уход от проблем

-стрессы, неврозы

Если вы курите, НЕМЕДЛЕННО БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым.

Все знают, что курение вредно, но не понимают насколько ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

 Влияние табака на здоровье человека

\* Никотин вызывает сильнейшее пристрастие и нарушения функций мозга.

\* Курение уменьшает приток крови к коже. Она становится морщинистой и блестящей.

\* Чем больше Вы курите, тем больше у Вас вероятность появления катаракты, которая ведет к слепоте.

\* Курение вызывает рак языка и ротовой полости. Слюна курильщика не может нейтрализовать бактерии во рту.

\* Курение является причиной рака пищевода.

\* Курение вызывает повышение артериального давления, сужение кровеносных сосудов и учащение сердцебиения.

\* У курильщиков в 20 раз выше вероятность рака легких, бронхиальной астмы и эмфиземы.

\* Курение вызывает язву желудка, которая часто обостряется.

Алкоголь – это наркотический яд, воздействующий на все органы человека, в том числе на нервную систему.

Здоровью человека вредят не только вино и водка, но и пиво даже если это всего лишь кружка.