



*Вдыхая – убиваешь себя,
выдыхая – других!*



Влияние пассивного курения у некурящих людей проявляется практически мгновенно, это кашель, раздражение слизистой оболочки глаз, головные боли и головокружение. Но оказывается не менее опасно пассивное курение, когда человек вдыхает табачный дым в закрытом помещении. В накуренной комнате содержатся вредные компоненты, которые находятся в сигаретном дыме. Человек, находящийся рядом с курящим, вместе с ним также вдыхает всевозможные яды и токсины. Вообще вдыхание табачного дыма гораздо опаснее для детей.

Так, пассивное курение ежегодно служит причиной возникновения астмы у 8-26 тысяч детей, бронхитов – у 150-300 тыс.

Проверь себя: тест на степень мотивации к отказу от курения

1. Бросили бы вы курить, если бы это было легко?

- Определенно нет – 0
- Вероятнее всего нет – 1
- Возможно да – 2
- Вероятнее всего да – 3
- Определенно да – 4

2. Как сильно вы хотите бросить курить?

- Не хочу вообще – 0
- Слабое желание – 1
- В средней степени – 2
- Сильное желание – 3
- Однозначно хочу бросить курить – 4



Интерпретация результатов теста:

- 0-3 – Отсутствие мотивации к отказу от курения
- 4-6 – Слабая мотивация к отказу от курения
- 7-8 – Высокая мотивация к отказу от курения

Чем выше мотивация – тем лучше!

ПОМНИТЕ!!!

*Незнание закона не освобождает
от ответственности.*

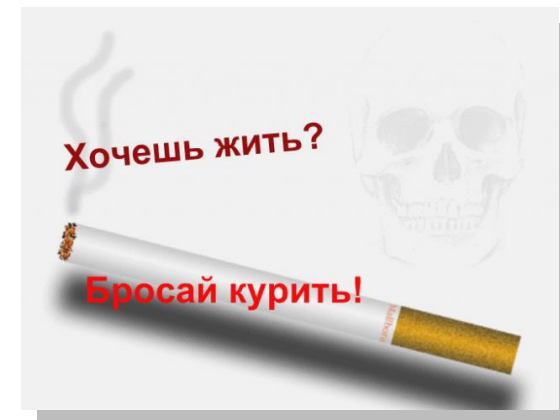
Согласно **статьи 17.9. Кодекса Республики Беларусь** об административных правонарушениях предусматривает административную ответственность в виде штрафа до четырех базовых величин за курение (потребление) табачных изделий в местах, где оно в соответствии с законодательными актами запрещено.

Курение или здоровье – выбирайте сами!

Государственное учреждение
"Клецкая районная центральная
библиотека"

Сектор маркетинга и социокультурной
деятельности

**«ЖИТЬ ИЛИ
КУРИТЬ» -
выбирайте сами...**



Клецк, 2022

Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека.



По данным Всемирной организации здравоохранения, табак убивает более 8 миллионов человек в год, включая как курильщиков, так и некурящих, которые испытывают пассивное курение.

Курение является одним из основополагающих факторов риска развития сердечно - сосудистых заболеваний. Таким образом, определяется, что у курильщиков риск смертности от инфаркта составляет на четыре процента выше, чем у некурящего человека.



**Курение - не привычка,
а властная потребность,
которая командует человеком!!!**

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту. Эти признаки могут быть проявлением и гастрита, язвенной болезни желудка, которые у курящих возникают гораздо чаще, чем у некурящих.

**Самый лучший способ бросить
курить — не начинать курить с
детства.**

Привычка курить особенно опасна для детей и подростков. Задержка роста, общего развития, снижение слуха, зрения, ряд нервных расстройств такова плата за детское и подростковое курение. Школьники курильщики, как правило, отличаются пониженными умственными способностями, слабо успевают, часто нарушают дисциплину. У подростков никотин поражает в первую очередь еще неокрепшую нервную и сердечно-сосудистую системы.

Кроме того, стоит понимать, что сигареты ухудшают усваивание полезных веществ организмом человека, что в подростковом возрасте особенно опасно. Школьникам жизненно необходимо витамины и минералы, чтобы развиваться полноценно. А отравляющие сигаретные вещества лишают их всего этого.