

Состав сигареты



Отделение профилактики
безнадзорности и семейного
неблагополучия

«Начинаешь курить, чтобы
доказать, что ты взрослый.
Потом пытаешься бросить
курить, чтобы доказать, что ты
взрослый».

Жорж Сименон

Адрес: 646830, Омская область,
р. п. Нововаршавка,
ул. Красноармейская, 3
Тел/факс: (8-381-52) 3-84-70

Буклет разработан специалистом
по работе с семьей
Омаровой Алией Ахметовной

Тираж 100 экз.

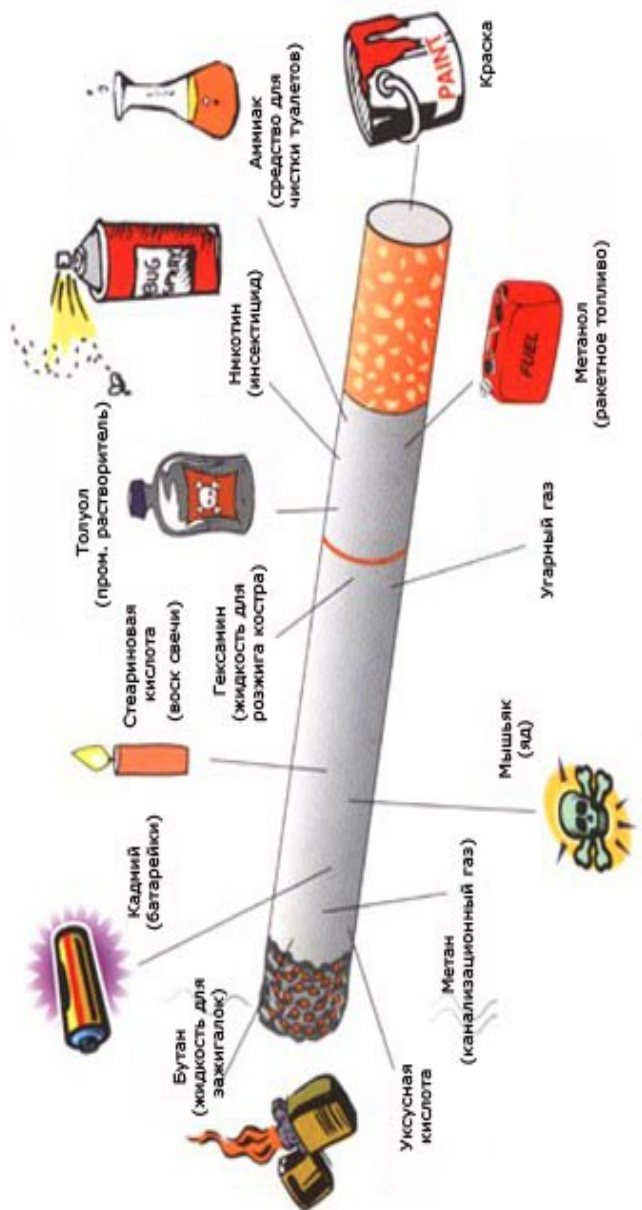
Бюджетное учреждение
Омской области
"Комплексный центр социального
обслуживания населения
Нововаршавского района"

**Курение —
коварная ловушка!**

**Социальная практика
"Траектория семейного успеха"**



Для детей и подростков
Март, 2025



Совет для тех, кто не курит:

«Лучше не начинай!»

Начав курить, становишься рабом зависимости, медленно и верно уничтожаешь свое здоровье.

Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других. (Н.А. Семашко)



Три четверти сигаретного дыма выделяется в окружающую среду. Вдыхание табачного дыма некурящими называется пассивным курением. Пассивное курение вызывает головные боли, кашель, раздражение слизистой оболочки глаз и аллергические реакции и приводит к раку легких. Дети курящих родителей чаще болеют бронхитом, воспалением верхних дыхательных путей и среднего уха, чем дети некурящих. У многих развивается астма, статистически они чаще оказываются в больнице, чем дети из некурящих семей.

Табак – это самый распространенный и доступный наркотик в мире, имеющий в своем химическом составе один из самых ядовитых алкалоидов (никотин).

Плата за детское и подростковое курение

- задержка роста;
- задержка общего развития;
- нарушения процессов обмена веществ;
- снижение слуха;
- снижение зрения;
- нервные расстройства;
- снижение умственных способностей.

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.

ПОМНИТЕ!

Ни одно живое существо не убивает себя добровольно, а мы это делаем, да ещё и возводя это в модную тенденцию. Курить – это не модно!

Именно под таким девизом мы должны все жить!



Вы должны понять, что некурящие люди:

- ⇒ лучше себя чувствуют;
- ⇒ лучше выглядят;
- ⇒ дольше живут;
- ⇒ дольше сохраняют активность.

**Берегите себя!
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**