Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным стилем поведения. **«Привычка принуждает нас** **ко многим глупостям; самая большая глупость – стать ее рабом»**

**Наполеон**

**Вредные привычки :**

**Курение**

**Употребление алкоголя, наркотических веществ**

 **Неправильное питание**

 **Малоподвижный образ жизни**

**Стрессовые ситуации**

***КУРИТЬ – здоровью вредить!***

Знаете ли вы ?

1. *Никотин* входит в состав табака и

изменяет сознание человека?

1. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на *6 – 10 минут!*
2. 400 химических веществ содержится в

табаке!

1. Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие 1 литром *никотиновой смолы* в год!
2. Ежегодно в России умирает около

*1 миллиона* человек от болезней, вызванных курением.

1. Сейчас в Америке считается курить

*<<не модным>>!*

1. *31 мая* во всем мире отмечают, как День без табака.

****

Знаете ли вы ?

**Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название «табак». У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.**

**Сделай свой выбор!**

|  |  |
| --- | --- |
| **Положительные** **последствия отказа от курения*** **Не будешь подвержен бронхолегочным заболеванием.**
* **Уменьшишь риск заболеть раком легких, сахарным диабетом.**
* **Будешь иметь здоровый цвет лица.**
 | **Отрицательные последствия курения*** **Быстро портятся зубы.**
* **Землистый цвет лица.**
* **Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.**
 |

**Знают взрослые, знают и дети:**

**Объявлен курильщикам бой на планете…**