

Курить - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН?

Сильнейший наркотический яд растительного происхождения – прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом.

Капля никотина убивает тройку взрослых лошадей.

Птицы погибают от одного только запаха никотина.

Для человека смертельной считается доза 2-3 капли.



ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Болеют легкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

Увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.

Курение замедляет рост и развитие некоторых органов, желтеют зубы, ногти, ухудшается слух, зрение, память.

ПРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету или нет. Как вести себя в этой ситуации?

- 1) Сделай перерыв и скажи: «Я подумаю об этом завтра и скажу вам своё решение»
- 2) Умей сказать «НЕТ!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу это сделать»
- 3) Используй перерыв правильно: попроси помощи у взрослого и уважаемого человека; выясни, как в подобной ситуации поступали другие.

Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.

Будь настойчив, говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету!»

