## Собой владеть - все одолеть.
## Первые дни без сигарет (рекомендации)

- Пей больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить)

- Ешь больше свежих овощей и кисломолочных продуктов. Не пей крепкий чай или кофе - это обостряет тягу к сигарете. По той же причине исключи из своего рациона острые и пряные блюда.

- Каждый день съедай ложку меда - он помогает печени очистить организм от вредных веществ.

- Увеличь физические нагрузки. Физическая активность должна быть высокой. Физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.

- Ежедневно принимай душ.

**«Самая трудная вещь - требовательность к себе»**
**А.Макаренко**

Хотите подарить себе 10 лет жизни, бросьте курить!

Именно настолько дольше по сравнению с курильщиками живут те, кто не имеет этой привычки.

**Не будь наивным и слабым - бросай курить!**

Помни, что если тебе не удалось добиться успеха с первой попытки - не отчаивайся. Пробуй снова и снова, стараясь понять, что помешало достичь цели.
Настойчивость и желание бросить курить - залог твоего успеха.

**Республика Татарстан**
**Нижнекамский муниципальный район**

# О вреде курения

**«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».**

**Оноре де Бальзак**

В мире проживает более 1,1 миллиарда курильщиков.

В России курят 58% мужчин и 12% женщин.

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6 тыс. в месяц, 72тыс. в год и свыше 2 млн. затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет.

В мире практически применяется около 40 способов лечения табачной зависимости.

По данным Всемирной организации здравоохранения из 850 млн. нынешних жителей Европы 100 млн. умрут от причин, связанных с курением.

По сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96-99% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет тяжким недугом кровеносных сосудов. Курение во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза.

**В России каждые 9 секунд умирает человек из-за болезней, вызванных т а б а к о к у р е н и е м**

**Курить бросим - яд в папиросе!**

**В.Маяковский**

В последние годы растет число курящих детей и подростков. Первая проба курения у мальчиков происходит в 10-11 лет, у девочек в 13 лет.

В России постоянно курят в возрасте 16-17 лет 45% юноши и 16% девушек. В Татарстане в школах курят постоянно 30% юношей и 20% девушек.

Среди мотивов первой пробы курения подростков является:

- любопытство;
- влияние сверстников;
- подражание взрослым;
- негативное влияние рекламы и СМИ;
- уход от проблем;
- стрессы, неврозы.

**Если вы курите, но не имеете сильной зависимости - немедленно бросайте курить!**

**Плюсы жизни без табака:**

- Избавление от ежедневной интоксикации организма.
- Многократное уменьшение риска развития рака легкого, болезней сердца и сосудов.
- Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.
- Вы избавляетесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, дома и в машине.
- Вы без одышки поднимаетесь по лестнице.
- Вы сохраняете деньги на другие расходы.
- Вы спасаете своих детей от заболевания органов дыхания.
- У Вас заметно меньше и позже образуются морщины на лице.
- Вы избавляетесь от утреннего кашля.
- Вы значительно уменьшаете шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет.
- Вы получаете контроль над своей жизнью.