***Для заметок***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

#### Конец курильщику!

В зубы сунем сигарету,

Шнур бикфордов подожжем,

Что нам стоить будет это?

Мы с ответом подождем.

Никотин, полоний, висмут,

Радиация, свинец –

В легких все у нас повиснет,

Предвещая нам конец.

Газ угарный ринет в мозг,

Чтоб убить нейроны,

Что ж ты делаешь с собой,

Человек влюбленный?

Ждет болезней вас букет,

Впрочем это не секрет:

Раздражительность, бронхит,

Пневмония и гастрит,

Рак, склероз, гангрена,

Эндартериит и эмфизема,

Берегись, курильщик:

Ждет тебя могильщик!!!

***«Курение - вред»***



**В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ:**

* **Никотин**
* **Углекислый газ**
* **Окись углерода**
* **Синильная кислота**
* **Аммиак**
* **Смолистые вещества**
* **Органические кислоты и другие.**

**Курильщики значительно подрывают свое здоровье и сокращают себе жизнь. Каждая сигарета сокращает жизнь на 8-15 минут**

**Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительнокурящие**

**в 13 раз чаще заболевают Стенокардией,**

**в 12 раз - Инфарктом миокарда,**

**в 10 раз - Язвой желудка.**

**Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких.**

**Как влияет курение на человека:**

1. **Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.**
2. **Курение табака - фактор риска атеросклероза, инфаркта миокарда, болезней сосудов.**
3. **Курение табака в период беременности приводит к недоразвитию плода и ранним выкидышам.**
4. **Курение табака – основной фактор риска сердечных заболеваний.**