Уважаемые родители и учащиеся!

Ознакомьтесь

**Статья 17.3. Распитие алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива.**

(в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2016 N 407-З)

**Статья 16.10. Незаконные действия с некурительными табачными изделиями, предназначенными для сосания и (или) жевания**

(введена Законом Республики Беларусь от 19.07.2016 N 407-З)

**Статья 17.3. Распитие алкогольных, слабоалкогольных напитков или пива, потребление наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов в общественном месте либо появление в общественном месте или на работе в состоянии опьянения**

 (в ред. Закона Республики Беларусь от 19.07.2016 N 407-З)

**КУРЕНИЕ ВРЕДИТ... МИНЗДРАВ НЕ ПРЕДУПРЕЖДАЛ?**

По отношению к курению весь мир можно условно разделить на два лагеря: курящих и некурящих.

Курящие, в свою очередь, разделяются на тех, кто хочет бросить, и тех, кто не желает бросать.

По степени пристрастия курильщики делятся на заядлых и умеренно курящих.

К курящим можно отнести и условно курящих: тех, кто выкуривает в день по 1-3 сигарете. У этих людей нет ярко выраженной никотиновой зависимости.

Сегодня все знают о вреде курения, все знают, что **курить – здоровью вредить**. Но… Из 100 курильщиков бросают только 15. Многие курят не потому, что хотят, а потому, что **не могут** **бросить**!..

***Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина.***

Жорж Сименон

**Бросить курить – поступок**. Но волевой отказ от сигарет не полностью защищает организм от никотина и смол. Поставив крест на никотиновой зависимости, многие продолжают подрывать здоровье, вдыхая сигаретный дым. Из активных курильщиков они превращаются в пассивных.

Бросайте курить. Польза от этого будет всем! Если у вас не получается отказаться от сигарет, хотя бы окружающих не травите: по возможности НЕ КУРИТЕ дома и в общественных местах.

**Помните…**

что в течение целого месяца после курения оставшиеся вредные вещества могут ежедневно отравлять организм не только курильщика, но и его окружения. Это равносильно нескольким часам активного курения. Все дело в том, что химические вещества табака быстро рассеиваются в воздухе, но не пропадают бесследно. Они немного видоизменяются и оседают на все поверхности в помещении: мебель, пол, стены, одежду, игрушки; что даже специально отведенные места для курильщиков и воздушные фильтры недостаточно защищают окружающих людей от вредного дыма; что наибольший вред пассивное курение наносит детям – оно ослабляет их иммунную систему. Как результат – инфекции дыхательных путей, астма.

**Действенные методы: за курение отрезали нос, уши, отрубали голову.**

В 1596 году, вдыхая табачный дым, лечили головную боль. Но вскоре было установлено, что курение стало причиной тяжелых отравлений, многие из которых закончились смертью. Испанская королева Изабелла прокляла табак вместе с теми, кто его употреблял. Ее поддержал французский король Людовик XIV. В Англии «виновных» в курении подвергали казни через отсекание головы. На Руси в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении наказывали ударами палок по стопам или отрезанием носа или ушей. А после опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

***Курение позволяет верить, что ты что-то делаешь, когда ты ничего не делаешь.***

Ралф Эмерсон

Сейчас многие знают, что курение является одной из причин возникновения рака, эмфиземы лёгких и болезней сердца. Жизнь курильщиков в среднем меньше на 10 лет, по сравнению с некурящими. К тому же эта вредная привычка достаточно дорого обходится курильщику. Так почему же люди по-прежнему курят? Ответ прост - **курение является одним и видов наркомании**. Как только вы начинаете курить уже трудно остановиться.

Курение нелегко контролировать, поскольку табак содержит никотин, который вызывает сильное привыкание. Со временем курильщик настолько привыкает к никотину, что ему нужно курить только лишь за тем, чтобы чувствовать себя нормально.

Люди начинают курить по разным причинам. Некоторые считают, что это выглядит круто. Другие, потому что их родственники или друзья курят. По статистике, 9 из 10 потребителей табачных изделий начинают курить не достигнув  18 лет. Никто из них не намеревался стать заядлым курильщиком. Именно поэтому говорят, что **гораздо проще не начинать курить вообще.**

Последствия курения появляются не обязательно через несколько лет. Никотин влияет на организм довольно быстро, поэтому даже курящие подростки могут встретиться со следующими проблемами:

- **ухудшение состояния кожи**. Курение сужает кровеносные сосуды. В результате кожа получает меньше кислорода и питательных веществ. Вот почему курильщики часто выглядят бледными и нездоровыми. Итальянские также доказали, что с курением связан повышенный риск возникновения псориаза - вида кожной сыпи.

- **неприятный стойкий запах изо рта**.

- **плохо пахнущая одежда и волосы**. Запах дыма очень стойкий и легко задерживается не только на одежде, но и на волосах, мебели и в автомобилях. Очень часто бывает трудно избавиться от этого запаха.

- **ухудшение спортивных результатов**. Люди, которые курят, как правило, не могут конкурировать с некурящими сверстниками по физическому состоянию, так как последствия курения (учащенное сердцебиение, снижение циркуляции крови и кислорода, и затрудненное дыхание) снижают выносливость.

- **повышенный травматизм и более долгие сроки выздоровления и заживления ран**. Курение влияет на способность организма вырабатывать коллаген, поэтому спортивные травмы, такие как повреждения сухожилий и связок, заживают более медленно.

- **повышенный риск заболеть**. Исследования показывают, что курильщики сильней подвержены простуде, гриппу, бронхиту и пневмонии, чем некурящие.

**Потребление табака в любом виде опасно. Будь то сигареты, трубки, сигары или бездымный табак.**

Единственная вещь, которая действительно помогает человеку избежать проблем, связанных с курением - это **НЕкурение**.

**Некурение даст вам намного больше, чем курение**. Прежде всего это энергия, повышенная производительность, лучший внешний вид, больше денег в кармане, и в завершении - **больше времени, чтобы ЖИТЬ!** **:)**

**Как курение влияет на здоровье**

*Нет никаких физических причин, чтобы начать курить.* Тело не нуждается в табаке, как, например, в еде, воде, сне или физической активности. Более того, многие химические вещества, такие как никотин или цианид, содержащиеся в сигаретах, в действительности являются ядами, которые в достаточно высоких дозах могут убить.

Тело - умный механизм. Само собой оно начинает обороняться, когда его отравляют. По этой причине многие люди делают несколько попыток прежде чем начать курить постоянно. Первое время курильщики чувствуют боль или жжение в горле и легких. Некоторые чувствуют себя больными после первых попыток употребления табака.

Последствия этого отравления происходят постепенно. В долгосрочной перспективе курение приводит к проблемам со здоровьем в виде различных болезней, таких как: сердечные патологии, инсульты, эмфизема лёгких и многие виды рака - в том числе легких, горла, желудка и рак мочевого пузыря. Люди, которые курят, имеют повышенный риск заражения инфекционными заболеваниями, бронхитом и пневмонией.

Эти заболевания ограничивают человека, мешают вести активный образ жизни. В некоторых случаях они могут стать фатальными. Каждая очередная выкуренная сигарета отнимает в среднем 5-20 минут жизни курильщика.

У курильщиков не только увеличивается количество морщин и желтеют зубы. У них также уменьшается плотность костной ткани, что повышает риск развития остеопороза. Курильщики обычно менее активны, чем некурящие, поскольку курение снижает энергетику и подавляет силу воли.

***На заметку красавицам***

***ВОТ КАК «КРАСИТ» ЖЕНЩИНУ КУРЕНИЕ:***

•  Дурной запах изо рта, желтые зубы (стоматологическое отбеливание помогает курильщикам очень ненадолго, а любая губная помада лишь подчеркивает неэстетичный цвет зубов и десен).

•  Стойкий неприятный запах от волос, потому что волосы способны хорошо впитывать запахи.

•  Прожженные дыры на одежде.

•  Снижение обоняния, изменение вкусовых ощущений. Ни сравнить вкус изысканных блюд, ни различить запах тонких духов – благоуханное и вкусненькое – уже не для курильщицы.

•  Сухой «шахтерский» кашель, особенно по утрам, никак не вяжется с обликом нежного создания.

***«НИКОТИНОВОЕ ЛИЦО»***

Заядлую курильщицу можно узнать по преждевременным морщинам, сухой серой коже, желтоватому оттенку белков глаз – веский аргумент в пользу отказа от курения. Увы, морщины – признак неизбежного старения, однако курение значительно ускоряет этот процесс.

Токсины из сигарет проникают в кожу и сужают кровеносные сосуды. Особенно при этом страдают крошечные капилляры, которые расположены рядом в верхних слоях кожи лица. Из-за курения в крови увеличивается количество окиси углерода и уменьшается содержание кислорода, а значит, кожа лица плохо обогащается полезным для нее кислородом и питательными веществами.

Первые симптомы «никотинового лица» проявляются уже после трех лет регулярного курения:

•   резко обозначенные носогубные борозды и глубокие складки, отходящие от углов рта;

•   сетка морщинок вокруг глаз;

•   впалые щеки;

•   резко очерченные скулы;

•   круги под глазами – красноватый, лиловатый, оранжевый и коричневатый оттенки получаются из-за того, что нарушено нормальное снабжение кожи кислородом.

**Л.Н.** **Толстой бросил курить шестидесяти лет от роду**. Вот, что он рассказывал: *«С этого времени я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове».*

**И.В. Гете отказался от курения в 50 лет** и стал страстным противником курения: *«От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой. Курение хорошо лишь для бездеятельных людей».*