**Мифы о пользе курения**

 Миф- курят все.Это не так. Большая часть человечества не курит. Мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

 Миф 2- все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40% мужчин и 90% женщин не курят.

Миф 3- бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросит ь курить хотя бы раз в жизни, но у них это не получилось. С первой попытки это удается только сотому курильщику.

Миф 4- курить немного – это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболевания легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5- курение опасно только для тех , кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

 Миф 6- курение помогает оставаться стройными. Это не так. Многие люди, употребляющие табак, очень полные….

**Влияние на организм.**

- Частые заболевания верхних дыхательных путей, легочные и бронхолегочные осложнения, трудность в дыхании, постоянный кашель, воспаления голосовых связок, грубый голос. Курение приводит к раку губы, горла, языка, легких.

- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.

- От курения желтеют зубы, ногти, изменяется цвет лица ( желтеет), так как частицы дыма проникают в кожу, увеличивается число морщин. Человек выглядит старше.

-Эффект никотина на желудок : нарушается нормальное прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язве желудка.

-У курящих ухудшается слух, зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

- Курение замедляет рост и развитие организма человека.

Что такое никотин?

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. У никотина жгучий вкус, который ощущает курильщик, докуривая окурок, где в большом количестве оседает никотин. Никотин- это отрава.

 В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которое может сразу убить мышь.

Воробьи , голуби и другие птицы погибают, если к их клюву только лишь поднести стеклянную палочку , смоченную никотином. Кролики погибают от ¼ капли никотина ,а собаки от-. Говорят , что капля никотина может убить лошадь. Но если быть более точным, то одной его капли хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей весом до 500 килограммов каждая . Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 миллиграмм, или 2-3 капли. Никотин- медленный убийца через сигареты.

 Прими решение.

У каждого человека рано или поздно возникает такая ситуация , когда ему предлагают попробовать закурить. Внимание ! Надо принять решение : выкурить первую сигарету или нет.

1. Сделай перерыв или возьми паузу и скажи тем, кто предлагает: « Нет, нет, нет. Спасибо, не хочу…»
2. Умей сказать: «Нет». Вариант отказа : « Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу это сделать…» Не покупайся на слабо. Часто те, кто предлагают покурить, настаивают и говорят: « Слабоооо покурить??? Ты трусишь???» Ну и что же, что так говорят. Им же наплевать на твое здоровье, да и на свое тоже…
3. Используй перерыв или паузу правильно:

–Попроси помощи у взрослого и уважаемого тобой человека.

 – Отказывай решительно и уверенно. Говори прямо: «Нет , я не хочу сигарету…»

1. Окружающие должны почувствовать твою решительность.
2. Настаивай на своем, а если на тебя начинают давить и уговаривать, то уходи из этого места, говори, что очень торопишься куда–нибудь…