

## Рекомендуем прочитать

Бросай курить! //Студенческий меридиан. – 2011. - № 7. – С.67. – (Акция).

Версегова, Н. курить – карьере вредить /Н. Версегова //Комсомольская правда. – 2026. – 18 февр. – С. 6.: ил. – (Ты это брось).

Вскрытие убийцы //Студенческий меридиан. – 2012. - № 11. – С.65. – (Социум).

Дело табак! //Студенческий меридиан. – 2011. - № 74. – С.63. – (Здоровье).

Из мифов о курении //Студенческий меридиан. – 2012. - № 12. – С.63. – (Социум).

Неожиданные послесловия борьбы с курением //Наука и жизнь. – 2009. - № 5 - С. 16-17. – (О чем пишут научно-популярные журналы).

Опасней, чем считалось //Студенческий меридиан. – 2011.- № 1. – С. 68. – (Здоровье).

Пассивное курение опасно //Студенческий меридиан. – 2011.- № 2. – С. 78. – (Здоровье).

Скажем курению – нет! //Дружба, 2023. - № 7. – С. 8: ил. - (Здоровье).

## О вреде курения

Курение вредит здоровью!  
Предупреждает всех Минздрав,  
Но не ведет никто и бровью,  
Хотя Минздрав, конечно, прав.

Табак – причина рака легких,  
Инсультов и инфарктов друг.  
Влечет людей с времен далеких,  
В порочный и смертельный круг.

Его придумал темный гений.  
Он привлекает новизной  
И остротой ощущений,  
Сравнительной дешевизной.

Табак – медлительный убийца,  
Безжалостный, с душой пустой.  
Хотя на вид не кровопийца,  
А крошево травы простой.

Он, действуя умней и тоньше,  
Не допуская страшных бойнь,  
Убил людей гораздо больше,  
Чем тысячи кровавых войн...

*Плотников В.*

МБУК Мишкинская ЦБС

Центральная библиотека

имени Я. Ялкайна



**Курить не модно –  
дыши свободно**

с. Мишкино  
2026

## Знаете ли вы, что...

1. Курение вредно для здоровья
  - это риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода;
  - снижение костной массы и повышению хрупкости костей;
  - вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет;
  - может вызвать импотенцию у мужчин, развитие бесплодия у женщин.
2. Курение приводит к лишней трате денег

Среднестатистический курильщик тратит на сигареты около 5 100 рублей в месяц при средней цене пачки 170 рублей, а это 61 200 рублей в год.
3. Курение может привести к конфликтным ситуациям в быту, на работе и в общественных местах
  - работодатели считают, что частые перекуры отвлекают работников от трудовых обязанностей и разлагают коллектив
4. Курение является частой причиной пожаров
  - каждый пятый (в некоторых источниках — каждый третий) пожар происходит из-за неосторожного обращения с огнём при курении.

**Подумай!!! Надо ли???**

## 4 мифа о курении

**1: *Курение успокаивает нервы и снимает стресс***

Правда: Никотин действует кратковременно, вызывая временное ощущение успокоения.

**2: *Легкие сигареты наносят меньший вред здоровью***

Правда: Разница между обычными и легкими сигаретами минимальна. Во всех видах табачных изделий содержатся токсичные смолы и никотин, негативно влияющие на легкие, сердце и сосуды.

**3: *Сигары и трубки безопаснее обычных сигарет***

Правда: Сигары и трубки выделяют не меньше вредных веществ, чем обычные сигареты. Они вызывают рак ротовой полости, гортани, легких и повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

**4: *Курящие дольше сохраняют стройную фигуру***

Правда: Иногда курение временно подавляет аппетит, но потеря аппетита не компенсирует ущерб здоровью.

## Советы, которые помогут Вам бросить курить



1. Поверьте в себя.
2. Создайте свой собственный план, как бросить курить.
3. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас в Вашем решении бросить курить.
4. Назначьте дату окончания курения.
5. Начните делать зарядку и глубокие дыхательные упражнения каждый день по 3—5 минут.
6. Если появилось желание закурить, не берите сигарету в руки в течение трёх минут, старайтесь
6. Не носите с собой сигареты
7. Уменьшайте количество сигарет постепенно
8. Попробуйте "завязать" — бросить курить раз и навсегда.



**Это того стоит!**