**Подумай на досуге!!!**

 **Большинство людей начинают употреблять табак еще до того, как заканчивают школу. Это значит, что если ты не закуришь в школе, то есть вероятность, что ты не закуришь никогда.**

 **Большинство курящих подростков зависимы от никотина. Они хотят бросить курить, но не могут. Когда они пытаются бросить, они испытывают, так же как и взрослые, неприятные симптомы отмены.**

 **Начиная курить, дети в большинстве случаев снижают успеваемость в школе. Они предпочитают общаться с теми детьми, которые тоже курят. Обычно у них низкая самооценка и они не знают, как сказать НЕТ табаку.**

 **Чем моложе ребёнок, тем слабее у него защитные механизмы, тем быстрее курение разрушает его организм. У того, кто начал курить в детстве, к примеру, в 11-12 лет, можно ожидать развития к 35-40 годам сердечной недостаточности или рака лёгких.**

 **Ты стал покуривать? А ведь знаешь, что курящие живут меньше и тяжело болеют в конце жизни. Но разве тебя напугаешь, юного и непутёвого, болезнями в старости? Рак лёгкого или инфаркт... Это так далеко. Тебя это пока не волнует. Но ведь болезни старости закладываются в детстве.**

**Ты хочешь казаться взрослым. Но оттого, что некоторые твои приятели начали курить, они не стали ни умней, ни взрослей. Так взрослыми не становятся. Помни, что дети, рано пристрастившиеся к курению, не отличаются крепким здоровьем. Они бледны, у них частые головные боли. Курящие дети хуже растут, слабее развиты физически. У них плохой сон и аппетит. Они нервны, раздражительны, быстрее устают, плохо запоминают новый учебный материал, неусидчивы, невнимательны и вообще хуже учатся, чем некурящие.**

 **Обычно в среднем и пожилом возрасте курить не начинают. Жизненный опыт, мудрость, пришедшая с годами, не дадут сделать такой глупости. Это – удел безрассудной юности. Мальчишки, девчонки, не делайте самой большой ошибки в жизни!**