

Курение является опасной зависимостью...

Понаблюдайте за курящими друзьями, если вы не курите, или за собой, если вдруг курите. Смотрите, сколько может продержаться курильщик без сигареты? Ну, двадцать минут, ну полчаса, самое многое - час. Что потом? Курильщика неуклонно тянет покурить. А если он не покурит, то у него обязательно поменяется настроение: на смену бодрости и весёлому духу, придут мрачность, депрессия, унылый дух, затем агрессия, крик, несдержанность.

Зачем начинать, если потом будешь всю жизнь бросать?

Курильщик не делает себе выходных. Даже ночью, во время сна, вдруг проснувшись, он бежит к сигарете. И этот скрытый враг живёт в сотнях людей, делая вид, что он их друг. Почему сигареты являются врагом человека? С точки зрения медицины - это медленно действующий яд, разрушающий весь организм. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркотическая зависимость, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз.



Зачем начинать, если потом будешь всю жизнь бросать?

В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Кстати, на деньги, которые курящий тратит за год на сигареты, можно прекрасно отдохнуть летом. Например, съездить в туристическое путешествие по красивейшим местам России.

Зачем начинать, если потом будешь всю жизнь бросать?

Курение отрицательно влияет на успехи во всем: и в спорте, и в учебе, и в хобби! Сигарета замедляет любое развитие. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиваться успехов и чувствовать себя спокойным и счастливым.

Зачем начинать, если потом будешь всю жизнь бросать?

**Школьные годы - годы роста,
когда закладывается ваше
будущее здоровье. Каким вы
хотите, чтобы оно было? Чтобы
ваша жизнь была
неуравновешенной и была
окрашена в серые тона?**



**Не начинай то, что потом
всю жизнь будешь
броса
ть!**



**Сигарета – первая потеря твоей
независимости и твоей свободы.**



**БУДЬ СВОБОДНЫМ ВМЕСТЕ С
НАМИ!**



Остаться свободным легко!

**Не начинай то, что потом всю
жизнь будешь бросать.**



**Краснодарский край
Щербиновский район
Ст. Старощербиновская
Ул. Шевченко, 156**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 3 ИМ. Е.И. ГРИШКО**



КУРИШЬ – НЕ ВЗРОСЛЕЕШЬ!

КУРИШЬ – СТАРЕЕШЬ!

УСТАРЕВАЕШЬ!

ст. Старощербиновская

2025

