**ПАМЯТКА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

 Памятка о вреде курения содержит только общие сведения. Тем не менее этого достаточно, чтобы разумный человек мог сделать выбор — курить или нет.   
• Сигаретный дым содержит более 1200 вредных веществ, среди которых — смолы, продукты распада тяжелых металлов и канцерогены (вещества, провоцирующие развитие раковых заболеваний).  
• Все ткани и органы курильщика испытывают недостаток кислорода. Отсюда постоянное чувство усталости, частые заболевания и стрессы.   
• Эта вредная привычка — прямая причина хронической болезни легких, язв желудка и пищевода, онкологических заболеваний.   
• Во время курения сосуды сужаются, и кровь насыщается углекислым газом. В результате сердцу приходится значительно увеличивать силу толчка для поддержания движения крови. Оно быстрее изнашивается, высок риск инфаркта миокарда.   
• Доказано, что курение ослабляет слух.   
• Вредная привычка отнимает в среднем 8 лет жизни.   
В этой памятке о вреде курения содержится минимум необходимой информации. Постарайтесь познакомить с ней знакомых, друзей и родственников-курильщиков. Возможно, памятка поможет узнать вашему близкому человеку о настоящем вреде курения и отказаться от пагубной привычки.





