

На Земле два международных дня, посвящённых борьбе с курением – *Всемирный день без табака* (31 мая) и *Международный день отказа от курения*, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября.



Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества. По данным статистики Всемирной Организации Здравья самыми курящими странами являются Россия, Англия, Турция, Китай, США, Гана.

Статистика сообщает, в России курят 77% мужчин, 27% женщин и 42% детей и подростков. По данным исследований в России, за последние, 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тысяч человек, и это происходит в первую очередь за счёт молодёжи и женщин.

**Сегодня мы курению  
Всем миром скажем «Нет!»,  
Попробуем один день  
Прожить без сигарет.  
Табачный дым исчезнет,  
Легко вздохнёт планета,  
И будет благодарна  
Она за день нам этот.  
Один день чистым воздухом  
Дышать мы с вами будем  
И скажем всем курильщикам:  
«Курить бросайте, люди!»**



**«Соблазн велик, но  
жизнь дороже»**



**Познавательный буклет  
для подростков**

Всего в стране выкуривают примерно 300 миллиардов сигарет в год - по 103 пачки на каждого россиянина, включая новорожденных. Несмотря на усилия здравоохранительных организаций, не так уж много людей бросает курить, не помогает даже риск смерти: курение и заболевания, которые оно вызывает, каждый год убивают около миллиона россиян. Это куда больше, чем от СПИДа, аварий на дорогах или употребления тяжёлых наркотиков.

Американские исследователи утверждают, что именно молодые курильщики (до 18 лет) не могут в дальнейшем расстаться с сигаретой до конца жизни. Молодые люди уверены, что бросить курить легко. Но далеко не всем удаётся избавиться от никотиновой зависимости.

**Я НЕ КУРЮ!**



**И ГОРЖУСЬ ЭТИМ**

Многие, наверное, знают, что родиной табака является Америка. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с лёгкой руки его матросов — в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острых ощущений. Впрочем, быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.

**Но что же становится причиной курения? Думаю, вы сами сможете ответить:**

- некоторым хочется казаться взрослыми;
- запретный плод сладок – когда много запрещают, хочется попробовать
- подражание актерам или взрослым товарищам;
- некоторые начинают курить за компанию;
- из любопытства;
- стремление показать себя «крутым» и взрослым;
- слабая воля;
- нечем занять досуг;
- непонимание опасности курения;

- «покурю и смогу бросить»;
- не занимаюсь спортом;
- влияние рекламы, кино, телевидения;
- наличие карманных денег и т.д.
- некоторых под давлением, заставляют курить товарищи.



Привычка – это тоже ведь зараза,  
Привычка – тоже некая болезнь,  
Она болит и заживёт не сразу,  
С ней очень трудно жить, поверь!  
Она растёт микробом в теле,  
Она, как рана, у тебя внутри.  
Её не видно, но на самом деле  
Она испепеляет и горит.  
Ей зародиться ничего не стоит,  
Но виноват ты в этом только сам.  
Она попросит, а потом заставит,  
Приказы, отдавая по часам.