



*Любопытство*

*ценою  
в жизнь*





***Табак***

# Родина табака

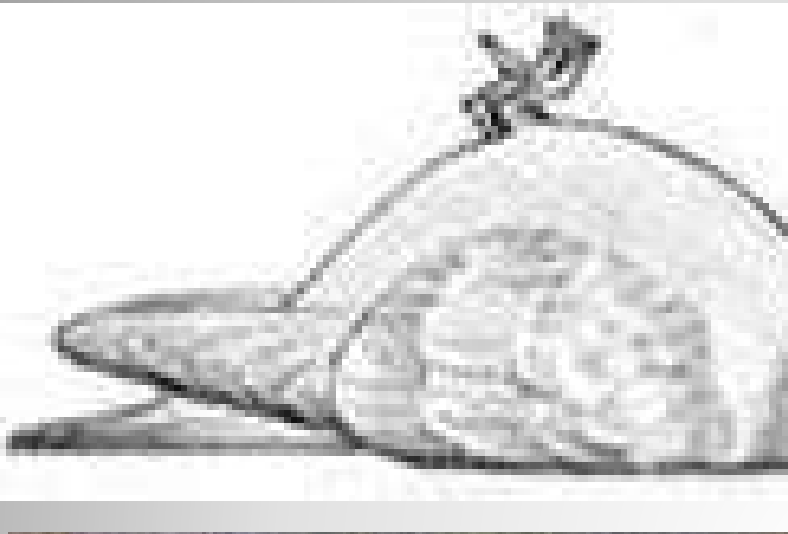




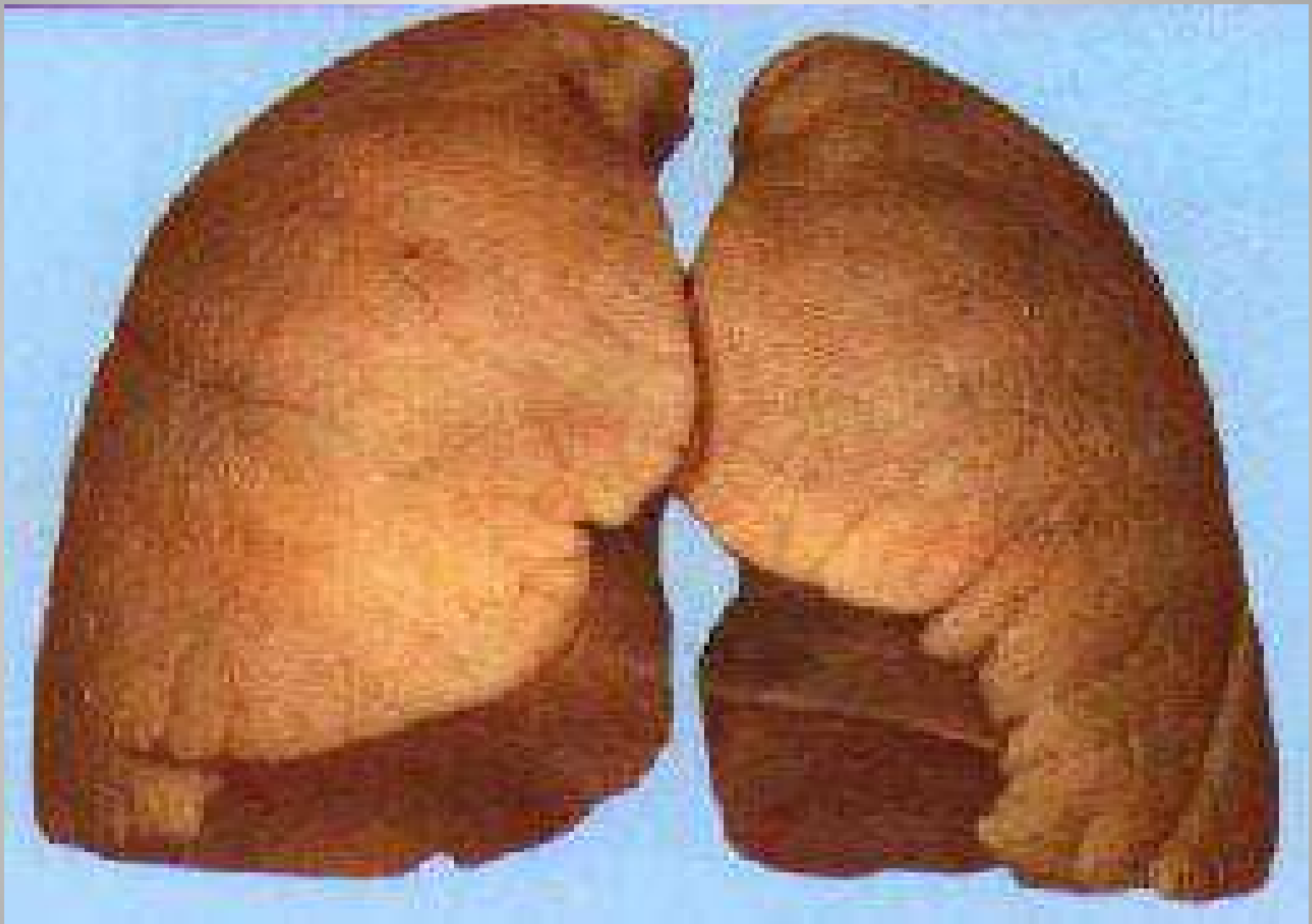
**Христофор Колумб**



**Жан Нико**







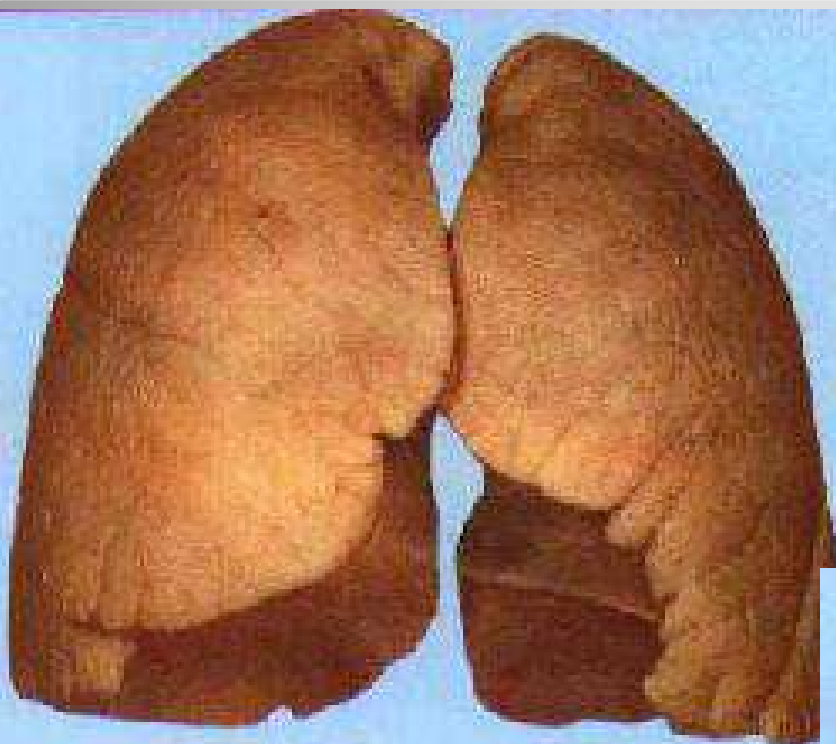
**Лёгкие здорового человека**





**Лёгкие курильщика**

**Сравните:**

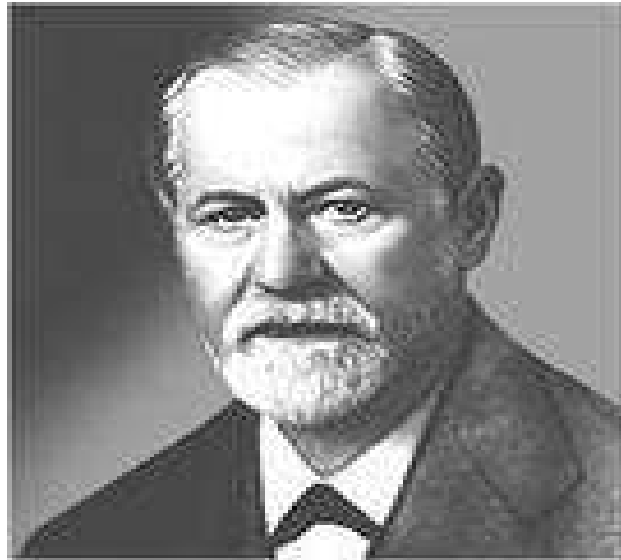




# СТАТИСТИКА КУРЕНИЯ

- В мире — 1,5 млрд. курильщиков.
- Всего в мире курение убивает 5,4 млн человек в год.
- В России ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает 500 тысяч человек.







## Рекомендации для тех, кто пытается бросить курить

1. **ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ КУРИТЬ.**
2. Назначьте день отказа от сигарет.
3. Избавьтесь от всех сигарет, зажигалок.
4. Расскажите своим родным, близким, друзьям, что Вы решили бросить курить, попросите их о поддержке. Убедите их не курить при вас и не оставлять окурков.
5. Посоветуйтесь с врачом.
6. Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить (прогуляйтесь, займитесь чем-нибудь, хотя бы положите в рот леденец).
7. Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку.
8. Пейте больше соков и воды.
9. Сосчитайте, сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет. Купите себе подарок на эти деньги.

**Спасибо за внимание!**

Презентацию подготовила:  
ведущий библиотекарь центральной детской  
библиотеки  
Дусаева О. С.