

**«Жить или курить»-
выбирайте сами....**



**Кто сигарету поджигает-
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне!**

ПОМНИ!!!

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство многих врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая болезнь, и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин - стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода, вследствие чего наступает кислородное голодание мозга.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на их нервной и сердечной системах. Курение замедляет физической и психическое развитие. Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками! **Это важно знать!**

21 октября 2013 года в Кодекс Российской Федерации внесены изменения в части ответственности граждан за нарушение ограничений, связанных с курением табака. Предлагаем Вам ознакомиться с отдельными нормами права, вступающими в силу 15 ноября 2013 г.:

Статья 6.23 КоАП РФ-вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака

1. Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от одной тысячи до двух тысяч рублей.
2. Те же действия, совершенные родителями или иными законными

представителями несовершеннолетнего, -
влекут наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей.



Статья 6.24 КоАП РФ-нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах

1. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах, за исключением случаев, предусмотренных частью 2 настоящей статьи, - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей.

2. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на детских площадках - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей.

Статья 14.53- несоблюдение ограничений и нарушение запретов в сфере торговли табачной продукцией и табачными изделиями

1. Несоблюдение ограничений в сфере торговли табачной продукцией и табачными изделиями - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до трех тысяч рублей; на должностных лиц - от пяти тысяч до десяти тысяч рублей; на юридических лиц - от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей.

2. Оптовая или розничная продажа насвая - влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двух тысяч до четырех тысяч рублей; на должностных лиц - от семи тысяч до двенадцати тысяч рублей; на юридических лиц - от сорока тысяч до шестидесяти тысяч рублей.

3. Продажа несовершеннолетнему табачной продукции или табачных изделий -

влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от трех тысяч до пяти тысяч рублей; на должностных лиц - от тридцати тысяч до пятидесяти тысяч рублей; на юридических лиц - от ста тысяч до ста пятидесяти тысяч рублей.



Жить, любить, творить!!!

Здоровье - это твой личный ответственный выбор. Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Твое здоровье - в твоих руках. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни. Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в жизни. Все препятствия на этом пути преодолимы.

Хочешь быть здоровым и успешным?

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты, употребляй витамины.
3. Развивай свой ум, интеллект.
4. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся.

Не разрушай свое здоровье и жизнь!

1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на жизнь.
2. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь.
3. Недостаток движения и физических нагрузок вредны для здоровья.
4. Не употребляй психоактивные вещества, алкоголь, они разрушают ткань мозга и весь организм.

