Помните: курение в здании и на территории школы **запрещено!**

Чума 20-го века... Именно так можно назвать одну из самых страшных болезней человечества – курение. К сожалению, сигарета прочно вписалась в жизнь общества. Для многих привычка курить стала так же естественна, как умываться, чистить зубы, есть, пить.

Борьба с курением идет во всем мире. 31 мая проводится Всемирный день без табака. Это один из способов привлечь внимание человечества к борьбе против курения.

По данным ВОЗ, от различных болезней, связанных с курением, умирает 4,9 миллиона человек в год. А в Российской Федерации каждые 10 секунд умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься). Разве эти данные не дают нам повода задуматься о своем здоровье?

Табачная зависимость – это не просто вредная привычка, а хроническое заболевание с серьезными последствиями. Большинство онкологических заболеваний легких, трахеи, бронхов, глотки, ротовой полости и пищевода связано с употреблением табака. Курение изнашивает сосуды легких, нарушает их питание, портит кожу – приводит к быстрому образованию морщин; разрушает зубы, приводит к ишемической болезни сердца. Табачный дым – сильнейший аллерген.

Установлено, что до 90 процентов людей начинают курить с молодости. Средний возраст курильщиков в России – 11 лет. Молодые люди уверены, что бросить курить легко, но далеко не всем удается избавиться от никотиновой зависимости.

Курильщикам-новичкам, которые хотят бросить курить, лучше бросать сразу, а вот курильщику со стажем нужно постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросить. В этом может помочь психиатр или психотерапевт.

Международный день отказа от курения – повод задуматься о своем здоровье и здоровье своих близких. Откажитесь от табака хотя бы на один день, сделайте шаг к здоровому образу жизни и начните бороться с вредной привычкой прямо сегодня.