

**ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНА СИГАРЕТА?**

**ДУМАЕШЬ ИЗ ТАБАКА?**



**ОСНОВНОЙ ОБЪЕМ ЗАНИМАЕТ  
БУМАГА, ПРОПИТАННАЯ 400-МИ  
ВДОХИМИКАТАМИ**

Все это скрыто под словом "СМОЛЫ", они  
включают в себя:

- более 60 ракообразующих веществ
- 14 наркотических веществ
- боевые отравляющие вещества (фосген)
- токсины (убивают живые клетки)
- радиоактивные элементы (полоний<sup>210</sup>)
- тяжелые металлы
- коровья мочевина (ускоряет всасывание и  
привыкание)

**Табакокурение – одна из  
вреднейших привычек.**

В дыме табака содержится более  
30 ядовитых веществ: никотин, углекис-  
лый газ, окись углерода, синильная кисло-  
та, аммиак, смолистые вещества, орга-  
нические кислоты.

**Никотин** относится к **нерв-  
ным ядам**, он в малых дозах возбуждает  
нервные клетки, способствует **учащению**  
**дыхания и сужению** **сосудов** и рво-  
те. В больших дозах тормозит, а затем  
парализует деятельность клеток пен-  
тральной нервной системы. Расстройство  
нервной системы проявляется снижением  
работоспособности, дрожанием рук, ос-  
лаблением памяти.

**Особенно вредно курение  
для детей и подростков.**

Еще неокрепшие нервная и крове-  
носная системы болезненно реагируют  
на табак.



**Аргументы против курения**

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.

**Гродненский районный  
СПЦ**



**Детям о курении**