**10 причин не курить!**

**1. Причиной** 8-ми из 10 случаев заболеваний рака лёгких, является курение. Известно, что рак- страшная, неизлечимая болезнь.

**2. В табаке** содержатся химические вещества, употребление которых увеличивает риск развития хронического бронхита и болезней сердца.

**3. Регулярное** курение вызывает зависимость, от которой очень трудно избавиться. Чтобы справиться с ядом, мозг вырабатывает новые никотиновые рецепторы, происходит привыкание.

**4. Имеются** известные данные, что каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь на 12 минут. в мозге никотин всасывается в кровь и разносится по всему организму, поначалу вызывая тошноту и рвоту. В сигарете содержится 196 ядовитых веществ, 14 из них – наркотических.

**5.  Ядовитый** угарный газ, содержащийся в табачном дыму, вытесняет кислород, мешающий работе мозга, сердца, лёгких.

**6. Школьная** успеваемость снижается. Среди учеников старших классов с весьма слабой успеваемостью – 55% курящих.

**7. Большинство** подростков предпочитают иметь дружеские отношения с некурящими сверстниками, а «любовные романы» с некурящими представителями противоположного пола. 70% девушек 13-16 лет хотели бы встречаться с юношами, которые не курят.

**8.  Пачка** сигарет дорого стоит! На эти деньги можно купить кое-что полезное ( напр. шоколадку, пакетик орешков или сок и т.д.)

**9. И вообще**, время задуматься над тем, чего ты хочешь от жизни. Помни, что курение никогда не поможет тебе добиться важной цели, а всегда будет лишать этой возможности, нанося только вред.

**10.  Кстати,** курят далеко НЕ ВСЕ, как тебя кажется. Только 18 % подростков 12-17 лет курят регулярно, и только 7 % курят время от времени.

По данным социологического опроса, проведённого специалистами Республиканского центра гигиены и эпидимиологии,  третья часть курильщиков имеют желание бросить курить. Так что присоединяйся к некурящему большинству. Дерзай, у тебя это обязательно получится!!!