



Курение табака – одна из наиболее распространенных и вредных привычек и для многих курить стало так же естественно, как умываться чистить зубы, есть и пить. Средний возраст начинающих курильщиков в России – 11 лет. Суммарный показатель токсичности табачного дыма более чем в 4 раза превышает аналогичный показатель для выхлопных газов автомобилей. В настоящее время табак ежегодно убивает около четырех миллионов человек во всем мире, но эта цифра вырастет до 10 миллионов через тридцать лет, если нынешние тенденции курения сохранятся.

Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от неё изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний

китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, – воистину могуществен».

[Скачать информационные памятки](#)