

Курение не цветочки—разрушает почки.

У людей курящих красота уходит с дымом изо рта.

Вызывает спазм сосудов дым от папиросы.  
Дышит тяжело курильщик. Есть еще вопросы?

Ярче мир без сигарет, скажем сигарете: «Нет»!

Не кури в кругу с друзьями, если ты не обезьяна.

Фишка двадцать первого века - останься некурящим человеком.



Крепкое здоровье, яркий солнца свет,  
вот такой бывает жизнь без сигарет!

Составитель: педагог-психолог  
Садикова А.Ф.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ ИМЕНИ МИНУЛЫ БАДРЕТДИНОВИЧА БАДРЕТДИНОВА С.ВЕРХНИЕ ТАТЫШЛЫ



Верхние Татышлы  
2026

## Знаете ли вы, что...

**ТАБАКОКУРЕНИЕ** - одна из самых распространённых вредных привычек, приводящих всегда к нарушению здоровья.

\*\*\*\*\*

## ЗАДУМАЙСЯ!

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

1 пачка сигарет – на 5 часов.

Кто курит один год, теряет 3 месяца жизни.

Кто курит 4 месяца, теряет 1 год жизни.

Кто курит 20 лет, теряет 5 лет жизни.

Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.

Ставлю  
**ТОЧКУ**



3. «Нет. Не хочу. Тренер объяснил, что дыхалка будет плохая. Пойдем лучше в футбол погоняем»

4. «Я пробовал. Мне не понравилось. Пойдем лучше на велосипеде покатаемся.

