

0 вреде курения!

Смерти от курения

КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



В мире от курения ежегодно умирают **5 миллионов** человек, в России - от **300 до 500 тысяч** человек.

Источник: «РИА Новости», ria.ru

IMPROVE
ALLIANCE

Что содержится в сигарете?

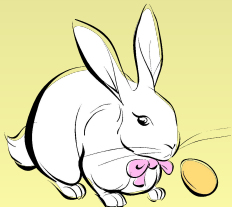
- В дыме **одной сигареты** содержится:
 - 6 мг никотина,
 - 1,6 мг аммиака,
 - 25 мг угарного газа,
 - 0,03 мг синильной кислоты,
 - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
 - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Значительная часть уходит в окружающую среду.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**

Что содержится в сигарете?

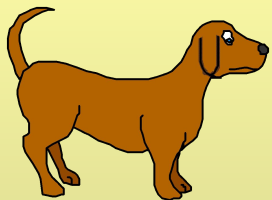


Чем опасен никотин?

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



Кролик погибает от $1/4$ капли никотина



Собака погибает от $1/2$ капли никотина



Человек погибает от 2-3 капель никотина

Что делает курение с нашим внутренними органами



ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ:

1. Снижается выносливость, ухудшается дыхание. Подросток больше не сможет бегать столько же, сколько бегал раньше, не сможет полноценно играть в футбол и в другие активные игры. Эти изменения он заметит уже через полгода, максимум через год. Через 2-4 года курения, отдышка не позволит пробежать и короткие дистанции и прежнее здоровье не вернется уже никогда! О спортивной карьере можно забыть! Курящий ребенок и спорт понятия на 100% несовместимые. Задумайтесь...

ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ:



ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ:

2. Снижается активность мозга: Ухудшается память, становится сложнее заучивать тексты, снижается способность решать логические задания. Другими словами ребенок тупеет.

3. У курящих детей в первую изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными.

ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ:



ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ:

4. Если ребенок начал курить до 14 лет, с большой долей вероятности , уже через пару лет он заработает хроническое заболевание желудка.

5. Детское курение часто сопровождается ослаблением зрения.

6. Заболевания простудного характера станут для ребенка нормой. Так как никотин разрушает витамин С.

ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ:

7. У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В1, В6, В12, Это является причиной того, что **тормозится общее развитие, замедляется рост.**

8. Курение в раннем возрасте **ухудшает слух**, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.

9. Вследствие курения часто развивается **малокровие.**

ЕСЛИ ПОДРОСТОК НАЧАЛ КУРИТЬ:

10. Неприятный запах изо рта, желтые зубы и вонючая одежда не позволит полноценно общаться с некурящими друзьями, противоположным полом и взрослыми людьми.

11. Развивается зависимость от табака, и если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта в самочувствии. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить.

12. К курящим детям начинают хуже относиться родители и другие взрослые (например учителя), отдавая своё внимание некурящим.

Страшные цифры



Подсчитано,
что курильщик за год
выкуривает 1,55 кг табака.

Подсчитано, что население
Земного шара за год
выкуривает:

12 000 000 000 000 000 папирос и сигарет!

Поистине астрономические цифры.

Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

