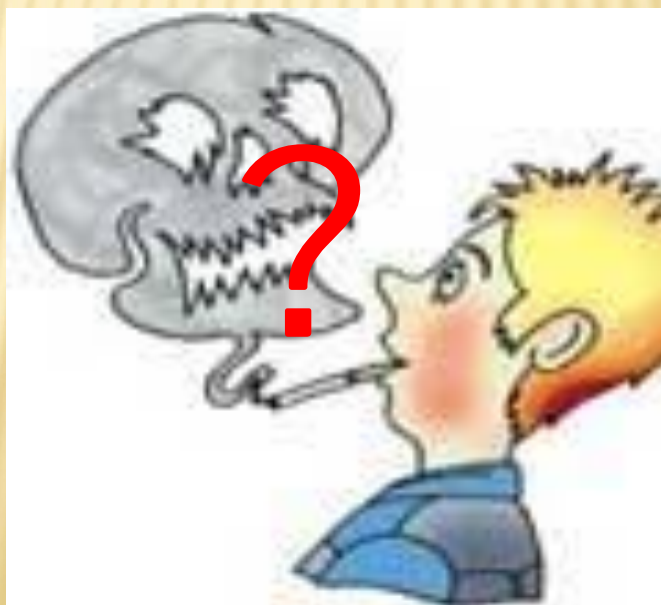
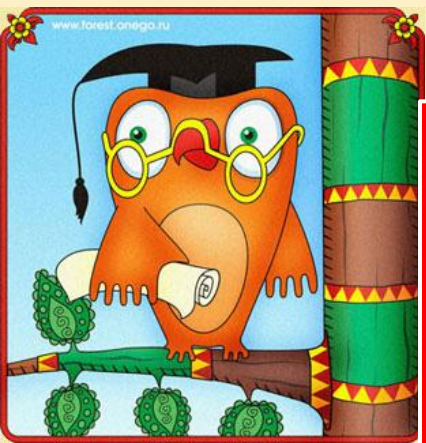


КУРЕНИЕ или ЗДОРОВЬЕ - ВЫБИРАЙ САМ





ПРИВЫЧКА

Неосознанное
повторение одного и
того же действия

Историческая справка

Все началось в XV в., когда Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Там его изумлённые матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свёртывали их сухих листьев в трубки, брали их в рот и поджигали... Туземцы втягивали дым и пускали его наружу... Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчались как от сильной боли, но, по их словам, уже не могли жить без этого «табако»...

Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с лёгкой руки его матросов – в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острых ощущений. Впрочем, быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.



активное курение отнимает 8-10 лет жизни



Курение не решает ничего!



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!**



СЕРДЦЕ

- При первой затяжке происходит замедление пульса, а затем сердце начинает биться в учащённом ритме- повышается артериальное давление;
- Оксид углерода, поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови- развивается атеросклероз;
- Воздействие оксида углерода и никотина препятствует переносу кислорода из крови в ткани- возникает инфаркт;
- Поражаются сосуды нижних конечностей- ноги зябнут, бледнеет кожа, немеют пальцы.;



Медицинская справка

В состав табачного дыма входит более трёх тысяч вредных веществ. Причём одно страшнее другого. Это: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ и др. 25% этих веществ оседает в организме курильщика, 5% остаётся в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух.

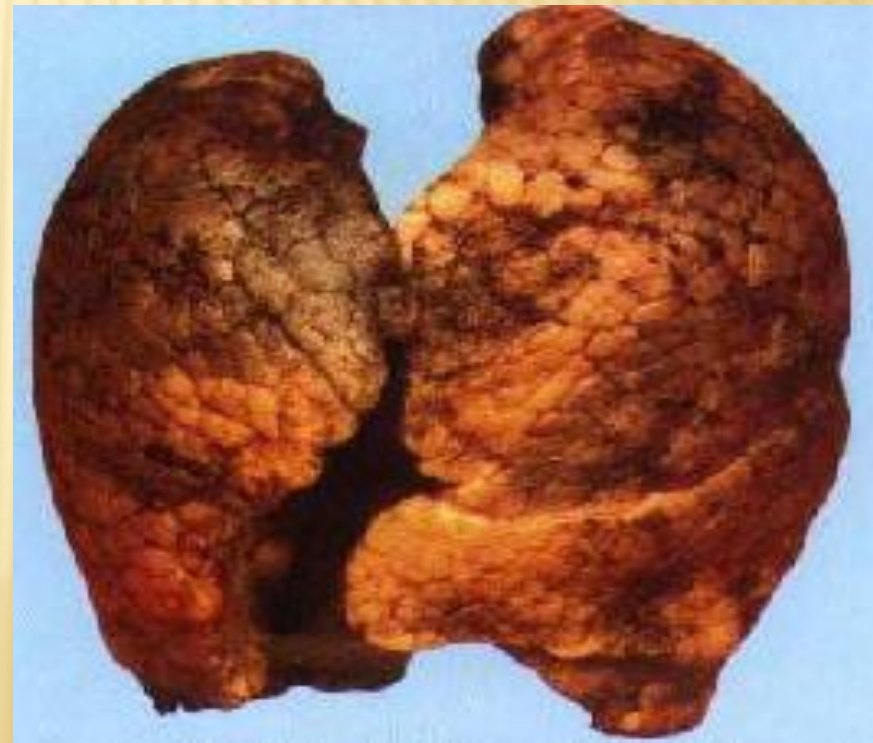


ЛЁГКИЕ



Не курящего человека

Курильщика



ЖЕЛУДОК

- Развивается *кариес*;
- Ухудшается *аппетит*, *обоняние*, *вкус извращается*;
- Развивается *рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы*.

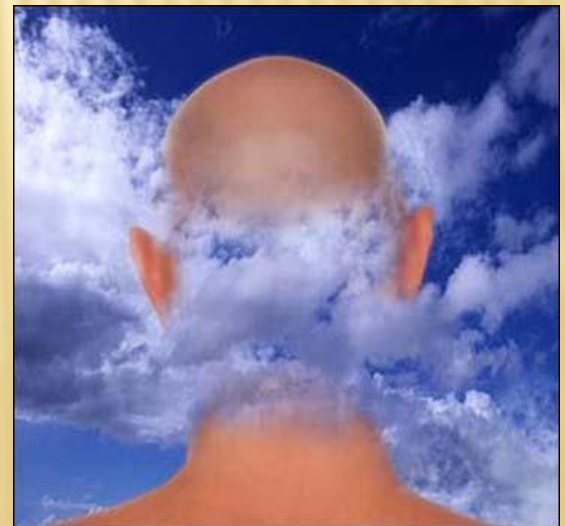
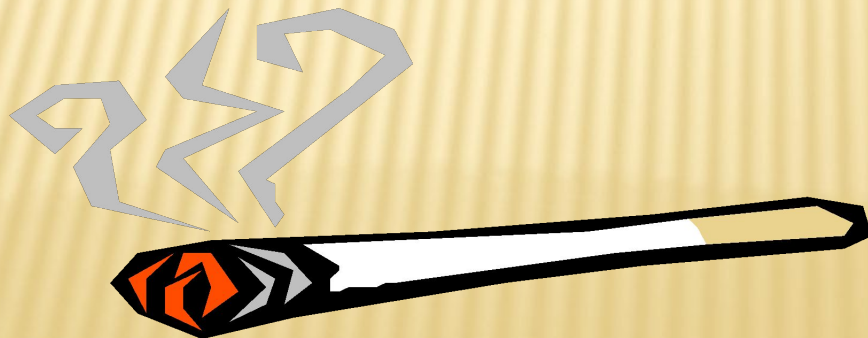


Курение мешает успешным занятиям спортом.

Ослабление памяти и понижение концентрации внимания.

Отстают в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.

Расстройство сна и аппетита



Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ

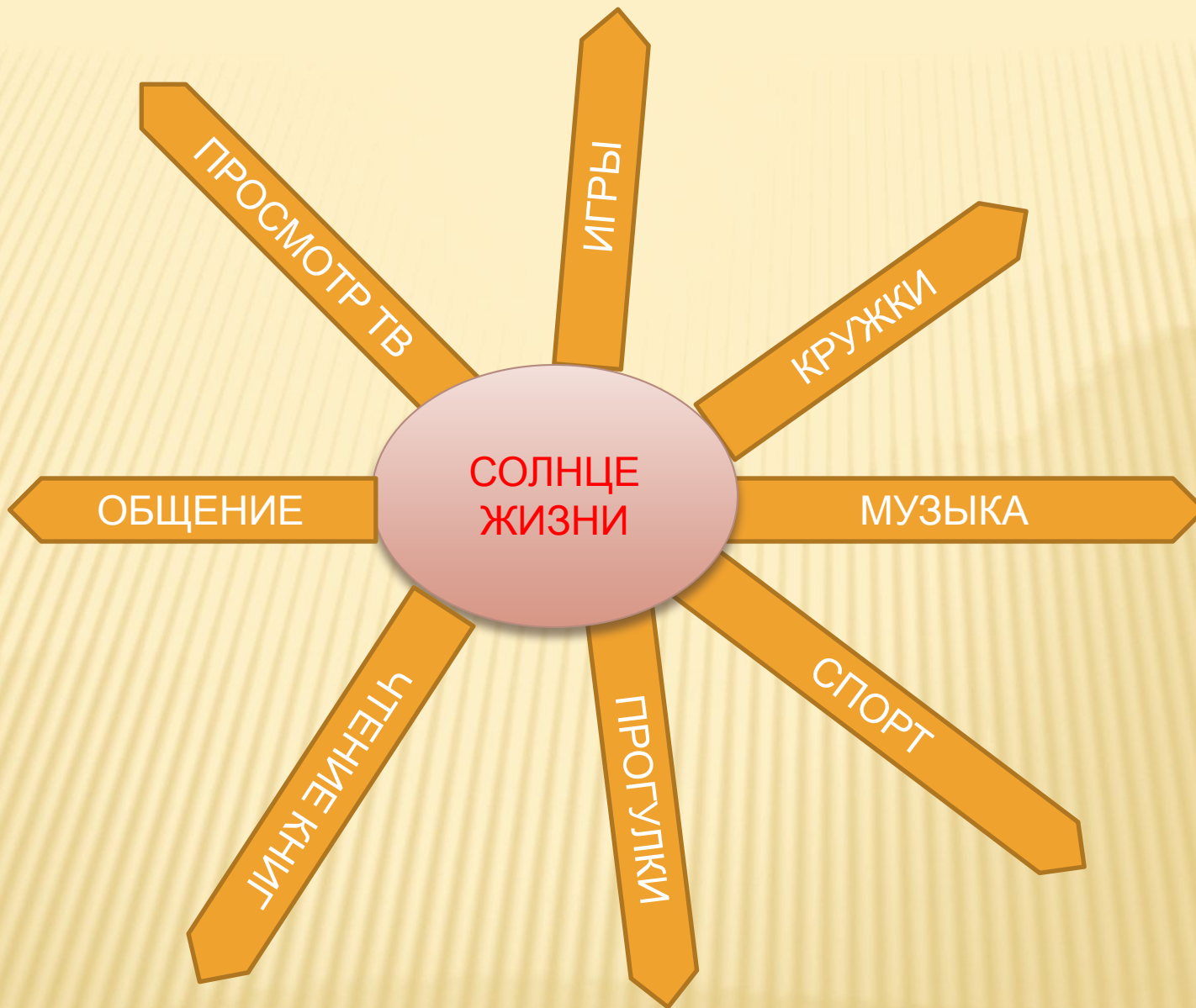


3 миллиона человек
от курения!



6 миллионов человек от
алкоголизма!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около
10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет!



Рецепт долголетия

ЗАКАЛИВАНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ
ДВИЖЕНИЕ ПИТАНИЕ

РЕЖИМ
ДНЯ

ГИГИЕНА



Игра "Собери и прочитай пословицу".

КУРИЛЬЩИК-

ПОПРАЦАЙСЯ С УМОМ

ТАБАК И ВЕРЗИЛУ

САМ СЕБЕ МОГИЛЬЩИК

ТАБАК-

СВЕДЕТ В МОГИЛУ

КУРИТЬ--

ЗАБАВА ДЛЯ ДУРАКОВ

КОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ ТАБАК-

УДАЛЯЕТСЯ МУДРОСТЬ

ПОЗДОРОВАВШИШЬ С СИГАРЕТОЙ

ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ



- Брось сигарету! Табачный дым

Полон химических ядов!

- Брось сигарету – тебе говори

Себя отравлять не надо!

**Мы желаем счастья
и здоровья Вам...**

to Super from Bank