

# Здоровье и курение несовместимы



# ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

## Гликол пропилена

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

## Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

## Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

## Ацетон

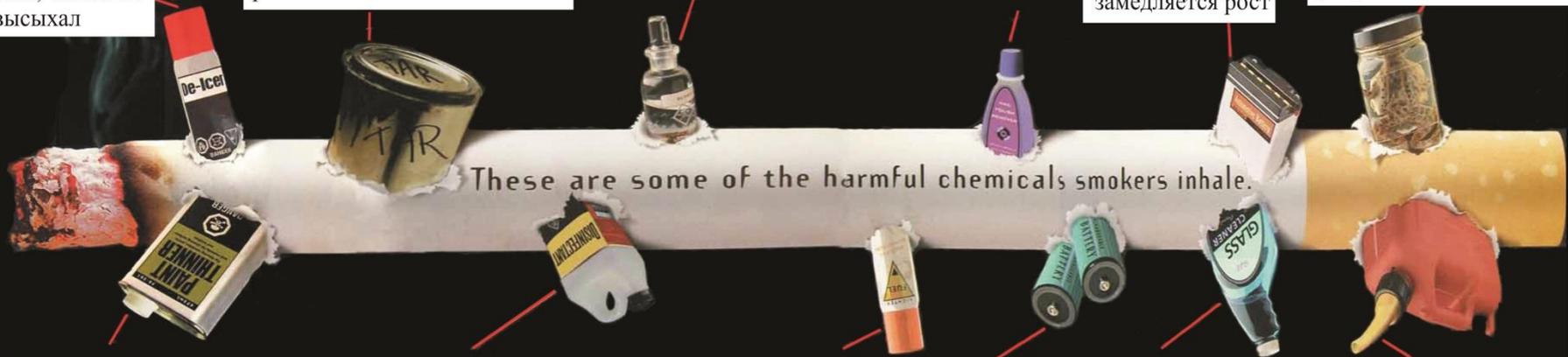
Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

## Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

## Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



## Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

## Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

## Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

## Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

## Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

## Бензин

Его можно залить на любой бензопомпе

# К ЧЕМУ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ?

- ▶ Потеря денег = траты во вред себе
- ▶ Разрушение и выпадение зубов
- ▶ Нет белоснежной улыбки – желтые зубы..
- ▶ Быстрое старение организма = дряблая серая кожа
- ▶ Неприятный запах изо рта, от рук, от волос, от одежды (никакие дезодоранты и духи не спасают!!)
- ▶ Болезни всех органов (кашель, слабость, боли в сердце, боли в животе, головные боли, тошнота и рвота)
- ▶ Во всем мире погибают от последствий употребления табака более 500 человек каждый час!

# Курение – медленное самоубийство

1 сигарета – сокращает жизнь на 15 минут

1 пачка сигарет – на 5 часов

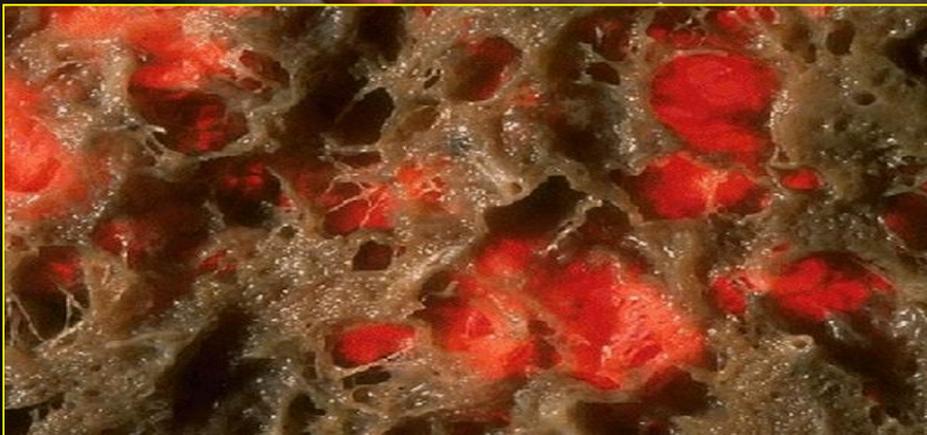
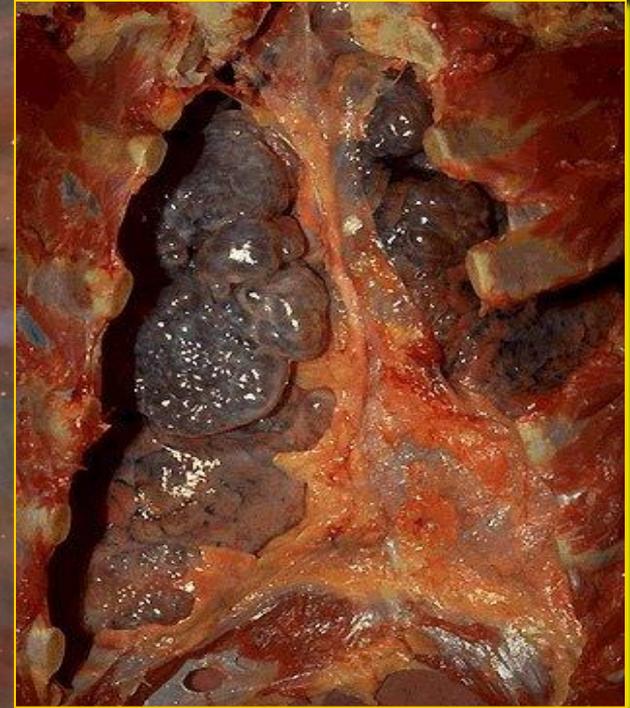
Тот, кто курит **один год**, теряет **3 месяца** жизни

Кто курит **20 лет** - **5 лет** жизни

Кто курит **40 лет**, теряет **10 лет** жизни

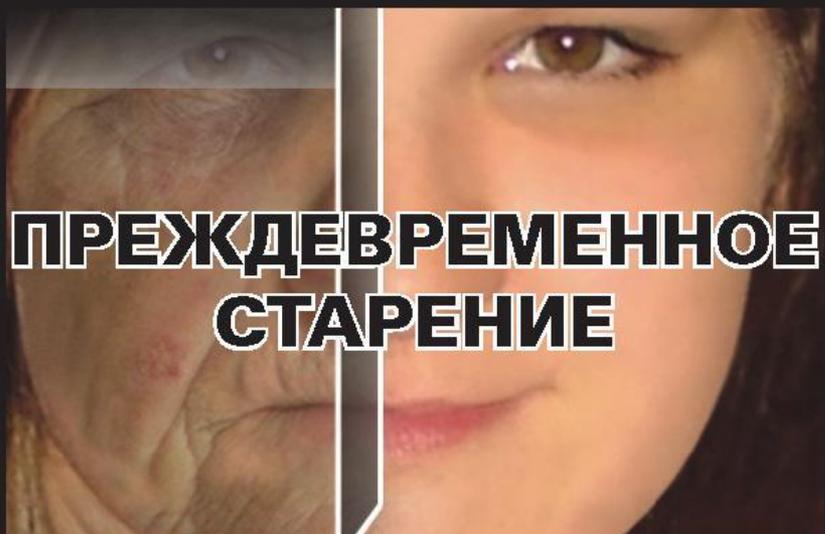
Курильщик не погибает сразу, потому что доза никотина вводится небольшими порциями.

# Легкие некурящего и курильщика





Smoke contains **benzene**,  
**nitrosamines**, **formaldehyde**  
and **hydrogen cyanide**



**ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ  
СТАРЕНИЕ**



# Систематическое поглощение малых доз никотина вызывает зависимость от никотина, человек становится рабом привычки

- **Зависимость – это постоянная потребность организма в чем-либо (наркотики, никотин, алкоголь, может быть компьютерная зависимость)**
- **Зависимость - это психическое заболевание.**
- **Лечат ее врачи-психиатры.**
- **Человек не может быть свободной личностью, если им командует никотин.**



# Сколько стоит навредить себе - быть зависимым от никотина?

Средняя стоимость пачки сигарет – 100 руб.  
Если покупать из расчета 1 пачка на 2 дня,  
то годовые траты во вред себе составят:

**18 000 руб. - это Ваш годовой абонемент в бассейн  
или в спортзал, обучение на водительские права!**

**За 2 года можно сэкономить 36 000 руб. ,  
вот она - долгожданная поездка на море!**



**Женский организм очень чувствителен к воздействию сигаретного дыма, ухудшение состояния наступает быстро – раннее старение, болезни!!**



# **ВНИМАНИЕ!!**

## **НЕ КУРИТЕ ВО ВРЕМЯ БЕРМЕННОСТИ, ЕСЛИ ХОТИТЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

### **Курение – это:**

- ✓ **Нарушение питания ребенка в утробе матери и, как следствие, - гипотрофия (малый рост и вес плода)**
- ✓ **Увеличение числа врожденных дефектов (пороков) развития ребенка**
- ✓ **Слабое здоровье новорожденных**
- ✓ **Потеря ребенка во время беременности (невынашивание беременности)**
- ✓ **Мертворождения**
- ✓ **Недостаточное образование молока у кормящих.**

**Ему  
не нравится!**

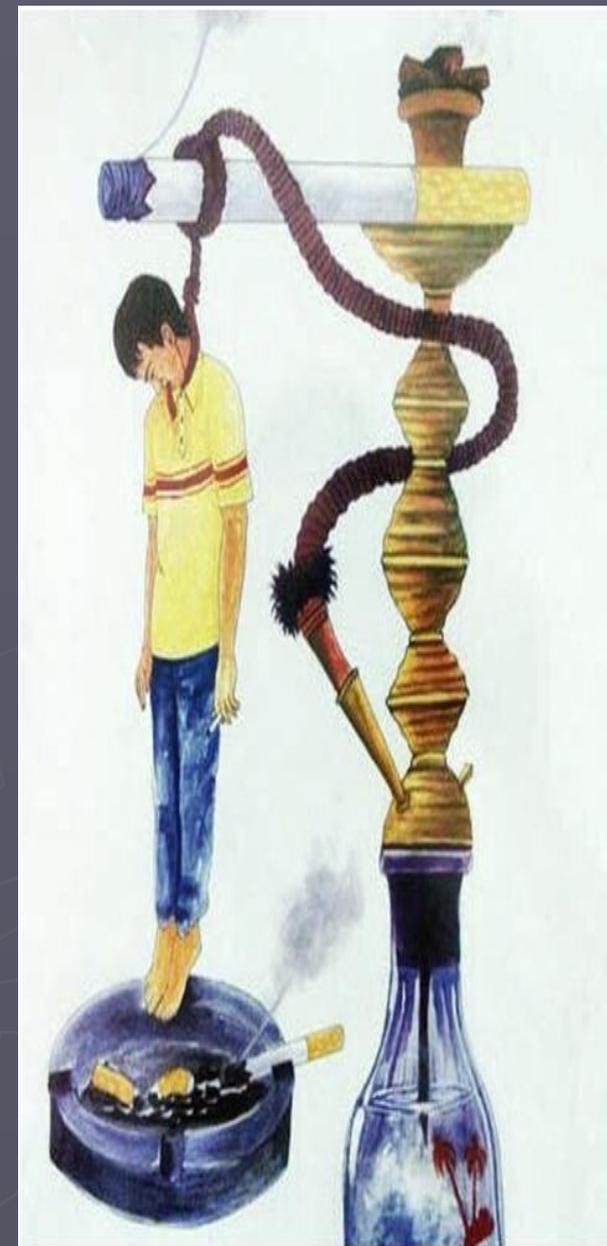




## **КАЛЬЯН УБИВАЕТ!**

- ▶ **ТАБАК ДЛЯ КАЛЬЯНА** содержит **НИКОТИН**, а значит воздействует как сигарета, нанося **ОГРОМНЫЙ ВРЕД** организму:  
нарушается зрение, беспокоят головные боли, боли в сердце, снижается физическая активность и работа клеток мозга.
- ▶ При сгорании фруктовых добавок в кальянной смеси образуется большое количество смол, углеродов, ацетальдегида – риск развития рака легких и желудка

- ▶ При вдыхании кальянной смеси в течение 45 минут курильщик потребляет больше угарного газа, чем при выкуривании пачки сигарет, что крайне опасно развитием болезней сердца и головного мозга!
- ▶ Кальянная смесь при вдыхании проникает глубоко в легкие, что приводит к воспалению легких и раку легких
- ▶ Курящие кальян страдают бесплодием, а если рождаются дети – то имеют малый вес, их организм ослаблен.
- ▶ Высок риск заражения гепатитами, герпесом, туберкулезом: при курении кальяна вырабатывается много слюны, которая попадает в жидкостный фильтр кальяна, на мундштук, потом передаётся остальным курильщикам.



**Мы - за здоровый образ жизни!**



# Что мешает здоровому образу жизни?

1. Чрезмерное повышение уровня комфорта (кондиционеры, личный автотранспорт и т.п.).
2. Малоподвижный (сидячий) образ жизни, характер труда и досуга (работа в офисе, отдых перед телевизором или с компьютером на диване).
3. Лень – враг здоровья!
4. «Вредные привычки» (алкоголь, курение, употребление наркотиков).



# ПЛЮСЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ▶ Хорошее самочувствие!
- ▶ **Отличное настроение!**
- ▶ Энергичность!
- ▶ **Подтянутость и сила мышц!**
- ▶ Пластика движений!
- ▶ **Привлекательная внешность!**
- ▶ Красивая улыбка!
- ▶ **Успехи в учебе!**
- ▶ Бонусы на работе  
(работодатели больше ценят  
редко болеющих сотрудников)
- ▶ **Здоровый образ жизни  
выгоден материально: не надо  
тратить деньги на лекарства**



# Здоровый образ жизни – С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- ▶ Найдите несколько минут для утренней зарядки (гантели, отжимания, наклоны).
- ▶ Аналогично утренней, можно делать и "вечернюю зарядку".
- ▶ Вечерние и воскресные прогулки на лыжах или велосипеде
- ▶ Сходите в бассейн. Вы почувствуете гибкость своего тела!
- ▶ Сыграйте в волейбол или баскетбол с друзьями на улице или в спортивном зале любой школы. Это заряд положительных эмоций!
- ▶ Запишитесь в спортзал. Кроме здоровья и удовольствия вы найдете там много единомышленников и друзей!



# Здоровый образ жизни – это как?

- Ходите много пешком!
- Физкультура – ежедневно!
- **Исключите фаст-фуд!**
- Ешьте 4-5 раз в день умеренными порциями  
Обязательны – каши, супы, овощи и фрукты
- **Сон должен быть не менее 7-8 часов!**
- Одевайтесь по погоде.
- **Читайте хорошие книги.**
- Общайтесь в приятными людьми.
- **СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО !**



# Будьте здоровы и счастливы!



*Счастье - как здоровье,  
когда его не замечаешь,  
значит, оно есть.*

*/И. Тургенев/*