

# Скажи вредным привычкам – НЕТ!!!



## Курение отнимает жизнь.

Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

Курение добавляет **болезни**. Все органы человеческого тела **страдают** от табака. Курильщики в 10-30 раз чаще **умирают** от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

Для детей курение **в 2 раза опаснее**, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали **после 2-3 сигарет**, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится **1200 ядовитых веществ**. Самый страшный из них никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте - **смертельному яду**.

Ученые, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно

думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.



Из чего состоит табачный дым?

В дыме тлеющего табака содержится около 4000 химических веществ и 40 из них наиболее опасны для организма человека:

- никотин;
- цианид;
- бензапирен;
- формальдегид;
- мышьяк;
- окись углерода;
- углекислый газ;
- синильная кислота и др.

Помимо отравляющих веществ в никотиновом дыму есть радиоактивные компоненты:

- висмут;
- полоний;
- свинец.

Никотин по своим отравляющим свойствам близок к синильной кислоте, которая входит в состав химического оружия и вызывает кислородное голодание во всех тканях организма.

1. Твоя жизнь **укорачивается** вместе с тлеющей сигаретой ровно на столько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.
2. Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч рос. рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, гаджеты или накопить еще на более ценные вещи.
3. **Курение лишает** тебя способности нормально ощущать вкус пищи.
4. **Курение наносит тебе вред** всего за несколько секунд. Уже одна затяжка приводит к учащению пульса, повышению кровяного давления, увеличению содержания в крови окиси углерода и снижению уровня кислорода.
5. **По данным статистики:** каждый год от курения гибнет больше людей, чем от СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф, злоупотребления алкоголем и огнестрельных ранений, вместе взятых.
6. Курящий человек **производит неприятное впечатление**. Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?
7. Твои зубы потемнеют, **кожа на лице** и пальцы пожелтеют, а вокруг рта образуются морщины.
8. Твое дыхание станет **зловонным**, а твоя одежда будет пахнуть застоявшимся табачным дымом.
9. Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку. **Сегодня модно быть здоровым и бодрым.**
10. Закаленный ковбой, изображенный на рекламе сигарет «Мальборо», умер от рака легких.

Дядя-курильщик

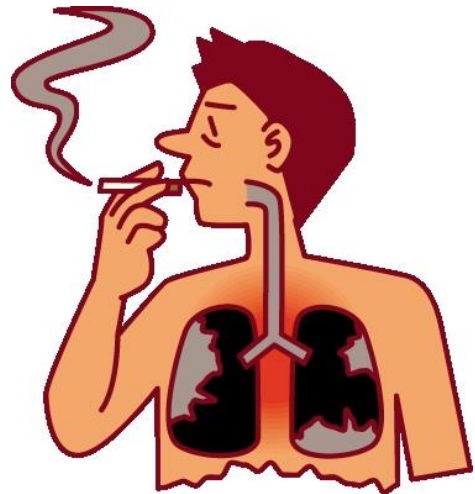
Как за столиком в буфете  
Дядя курит – дым столбом!  
Выбрось, дядя, сигарету -  
Задымилось всё кругом!

Ну зачем ты, дядя, куришь?  
И не слушаешь врача;  
Почернел ты, будто **буря**,  
Как на юге саранча!

Всех ты **ядом** травишь, дядя,  
И себя **не бережёшь**;  
Всё дымишь, на стену глядя!  
Всё внутри себе **сожжёшь**.

Лучше, дядя, бы детишек  
Ты бездомных накормил!  
Сколько денежек, рублишек  
Ты напрасно прокурил?

Я усвоил, дядя, прочно –  
Нужно нам себя беречь!  
И одно я знаю точно –  
**Сигареты брошу в печь!**



Мама и папы,  
Бабушки и дедушки,  
Юноши и девушки,  
И даже малыши!

Мы хотим Вам предложить  
Без куренья жизнь прожить.  
Быть здоровым так легко:  
Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,  
Музыкой, литературой,  
Жить, мечтать, творить, любить  
И, конечно, не курить.

Словно трубы не дымите,  
Мы Вас просим: **НЕ КУРИТЕ!!!**



**КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...**

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,  
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ  
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ  
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ  
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ  
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПЛЧКУ В ДЕНЬ!

[nairse.ru](http://nairse.ru)

Скажи вредным привычкам –  
**НЕТ!!!**