

Курить - вредно

...

Для человека смертельная  
доза никотина составляет от  
50 до 100 мг, или 2-3 капли.

Именно такая доза поступает  
ежедневно в кровь после  
выкуривания 20 - 25 сигарет.

1 сигарета сокращает жизнь на 15  
минут

1 пачка сигарет - на 5 часов

тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца  
жизни

Кто курит 4 года - теряет 1 год  
жизни;

Кто курит 20 лет - 5 лет;

Кто курит 40 лет - сокращает жизнь  
на 10 лет.

---

# Причины курения табака

По данным опроса среди курящих, начиная с 14 - летнего возраста, выявлены самые популярные, по которым люди курят.

Чтобы казаться взрослыми - 18 %

Потому что все курят - 22 %

Для удовольствия - 24%

Чтобы снять напряжение - 38%

Чтобы расслабиться - 33%

Чтобы поддержать компанию - 34 %



# ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

**ТАБАК** - это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится **НИКОТИН**.

Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит **НИКОТИНА**.

Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет **НИКОТИН** убивает кролика, а из 100 - лошадь.



# Влияние курения на организм человека.

НА ЛЕГКИЕ - жизненно важные органы, отвечающие за процесс дыхания. От состояния легких зависит общее самочувствие человека, его активность и выносливость.

В легкие курильщика скапливаются тяжелые металлы (свинец, кадмий, хром, и др.)

НА КОЖУ - курильщики подвержены риску развития рака кожи. У таких людей после хирургического вмешательства очень долго заживают рубцы. Так как ткани кожи плохо снабжены кислородом.

НА СЕРДЦЕ - у курильщиков риск смерти от сердечно - сосудистых заболеваний на 59% выше, чем у некурящих.

**СКАЖИ КУРЕНИЮ “НЕТ!!!”**

Спасибо за внимание!!!

