

Сигарета – это яд!
Это в легких черный
клад!

Мини – проект.

Всемирная Организация

здравоохранения (ВОЗ)

считает курение одной из
глобальных угроз здоровью и
благополучию населения планеты.

По данным международной
организации, ежегодно от
связанных с курением болезней
умирают

более 5 миллионов человек.





Влияние курения на органы дыхания.

Вред курения

Как же влияет курение табака на состояние здоровья?

Много и длительно курящие люди

- в 10 раз чаще заболевают язвой желудка,
- в 12 – инфарктом миокарда,
- в 13 раз – стенокардией
- в 30 раз раком легких.







Красота - страшная сила, не делайте ее еще страшнее

Каждая девушка заботится о своей внешности. Сколько денег расходуется на различные косметические процедуры, баночки с кремами, декоративную косметику и др. Всем хочется, чтобы кожа выглядела здоровой и сияла. А теперь вопрос: задумывайтесь ли вы о своем внешнем виде, когда берете в рот очередную сигарету. Наверное нет, а то бы не стали проводить последнее действие. Когда вы закуриваете, то запускаете часовой механизм "бомбы замедленного действия".



Влияние курения на легкие.

Если человек
выкуривает в день 1-9
сигарет, то в среднем
он сокращает свою
жизнь на 4,6 года по
сравнению с
некурящими людьми,
если курить 10-19
сигарет, то жизнь
сократится на 5,5 лет,
если выкуривать 20-39
сигарет – на 6,2 года.



Что же мешает курящим отказаться от сигарет?

На основании своих субъективных ощущений курильщики часто сообщают, что сигарета освобождает от чувства стресса.

А, может быть, курение вызывает стресс?

Большинство курильщиков признаются, что первая выкуренная сигарета не только не доставила им удовольствия, но вызвала мгновенное ухудшение самочувствия, а ее вкус показался отвратительным.

Курение - сколько Вы тратите?

Российский курильщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет высшего класса тратит на сигареты около 10.000 рублей в год!

Это означает, что за 10 лет Вы можете выкурить небольшой автомобиль. Как сказал Председатель правительства РФ Владимир Путин, "многие российские семьи на табак и алкоголь тратят гораздо больше денег, чем на спорт".

Мы надеемся, что в ближайшее время тенденция будет сломлена!





ЖУРЕНЦЕМ
КОСНУТЬ ЛЕЗЧЕ!
СМЕРТЬ.

mediator (c) 2003

Сособые благодарности художникам: Бржлову и Верещалку

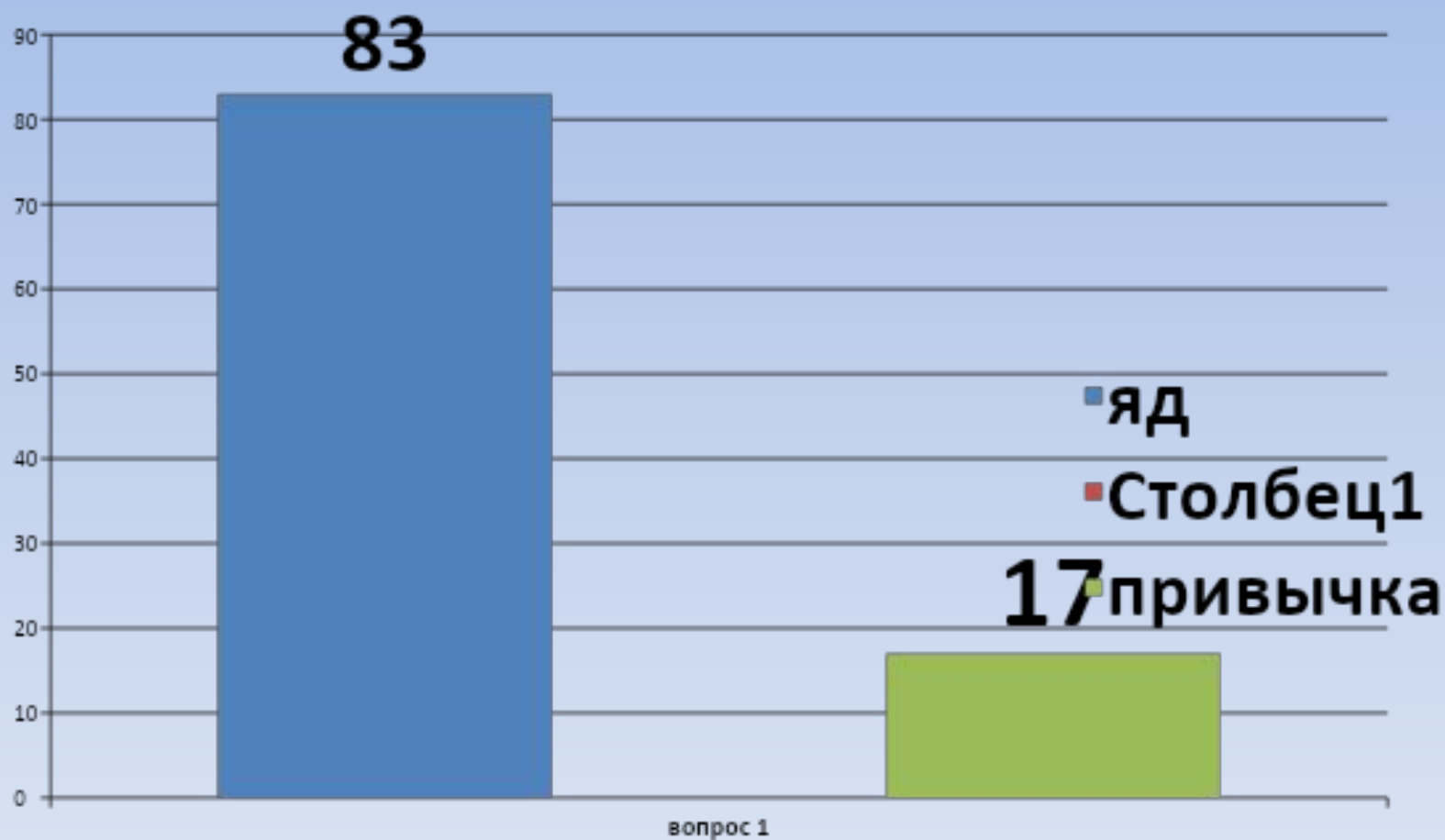
Результаты опроса.

В опросе участвовало

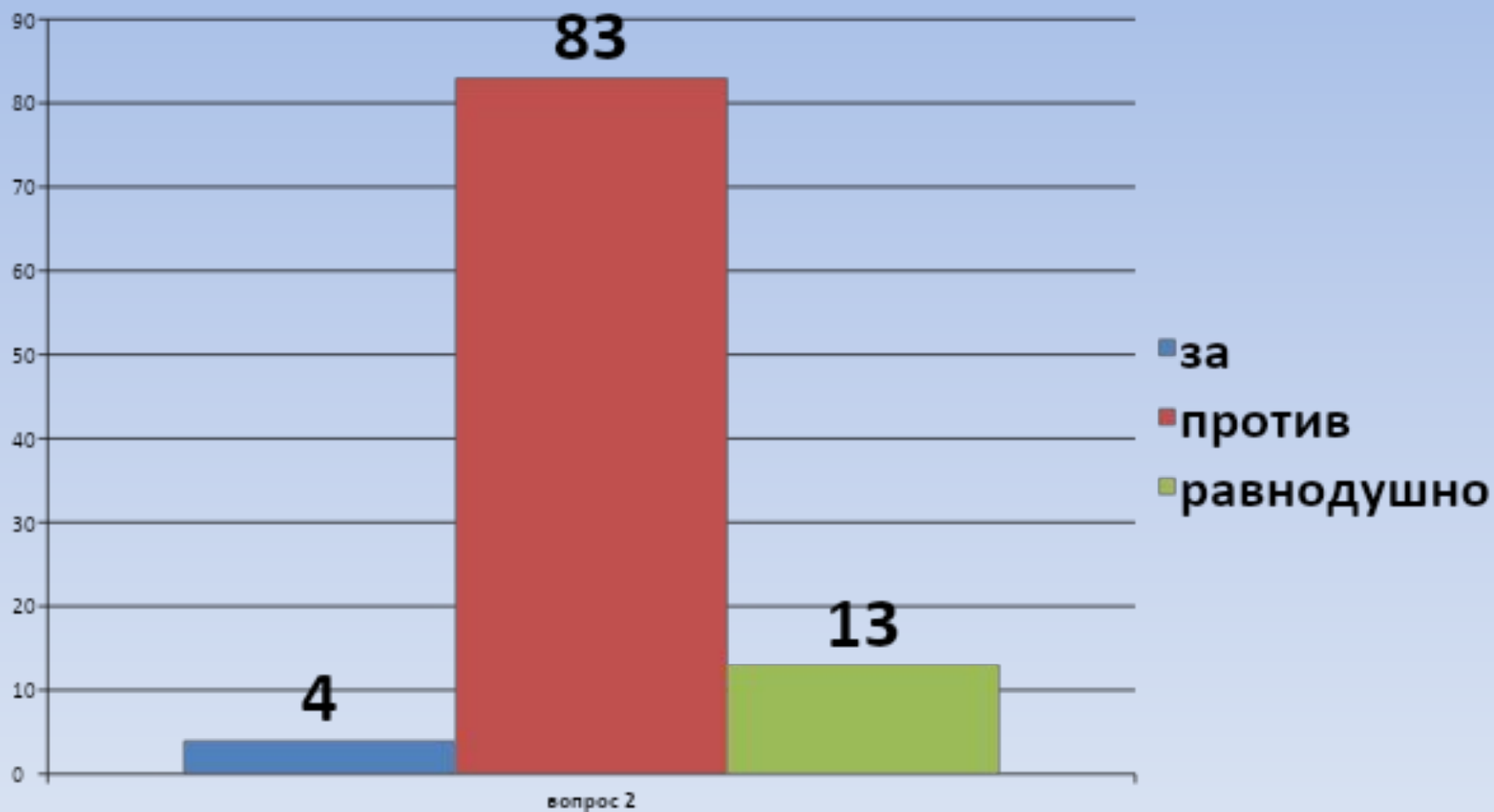
24 учащихся

5 – 11 классов

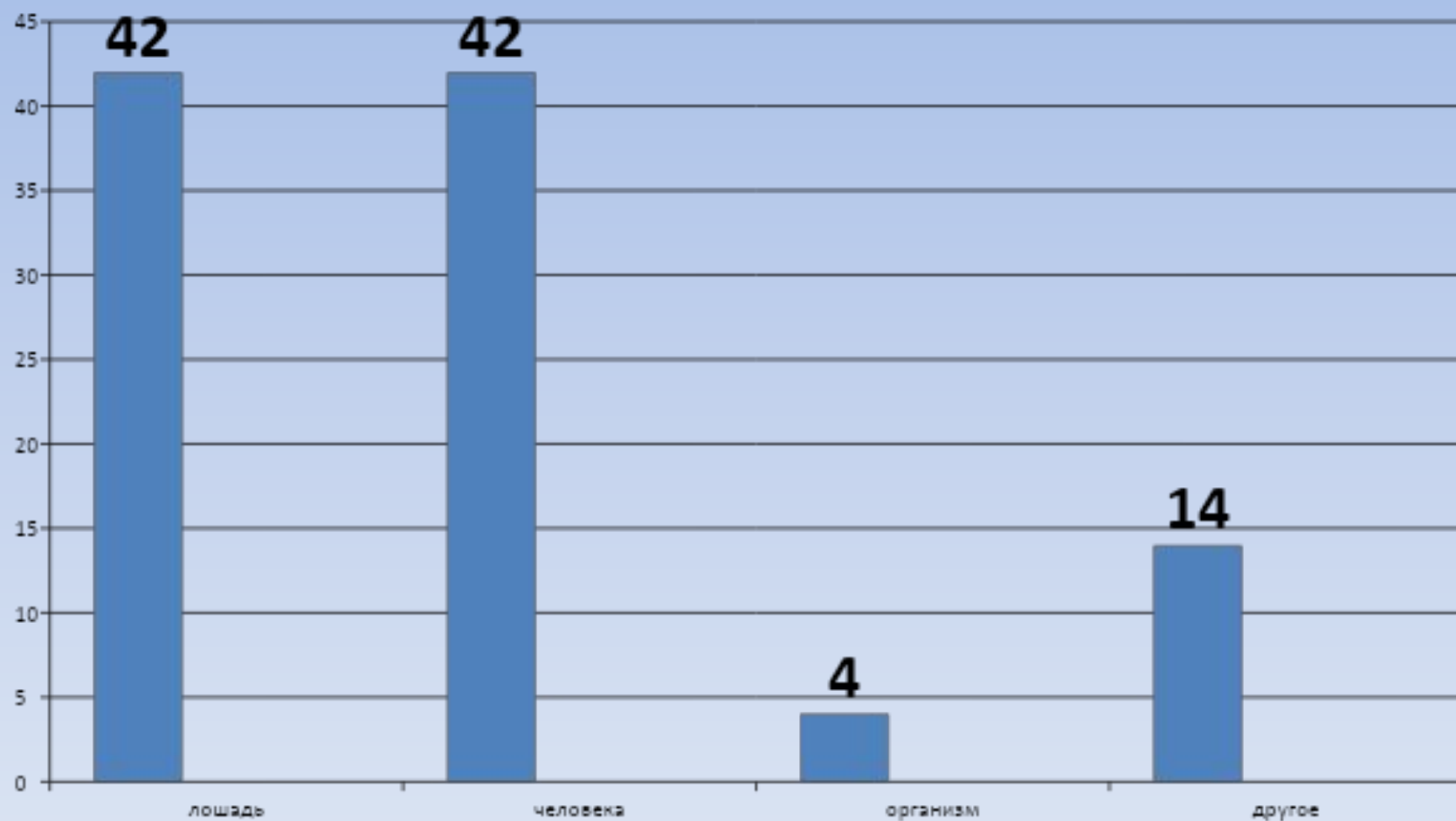
1. Что для Вас сигарета?



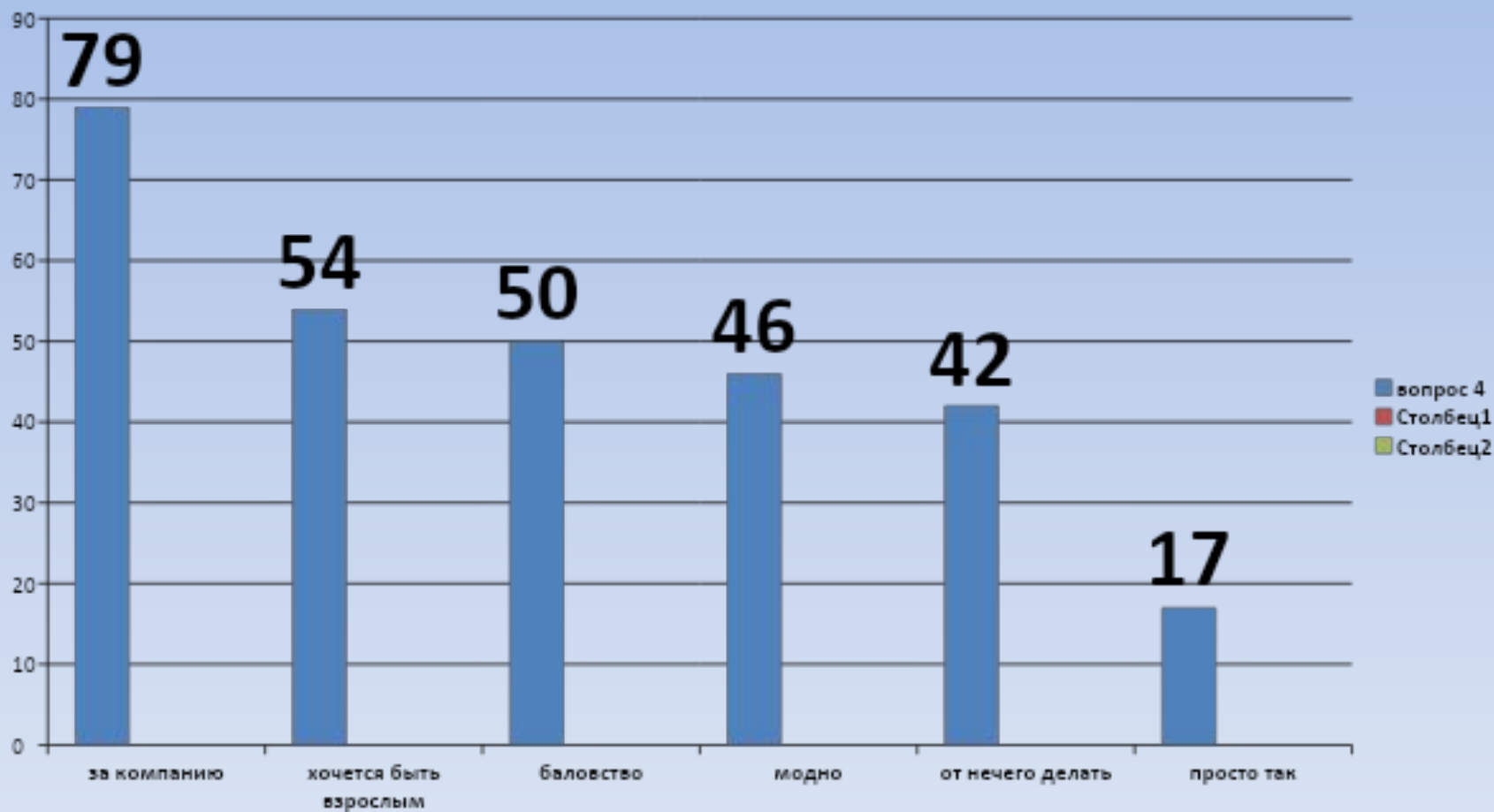
2. Как вы относитесь к курению?



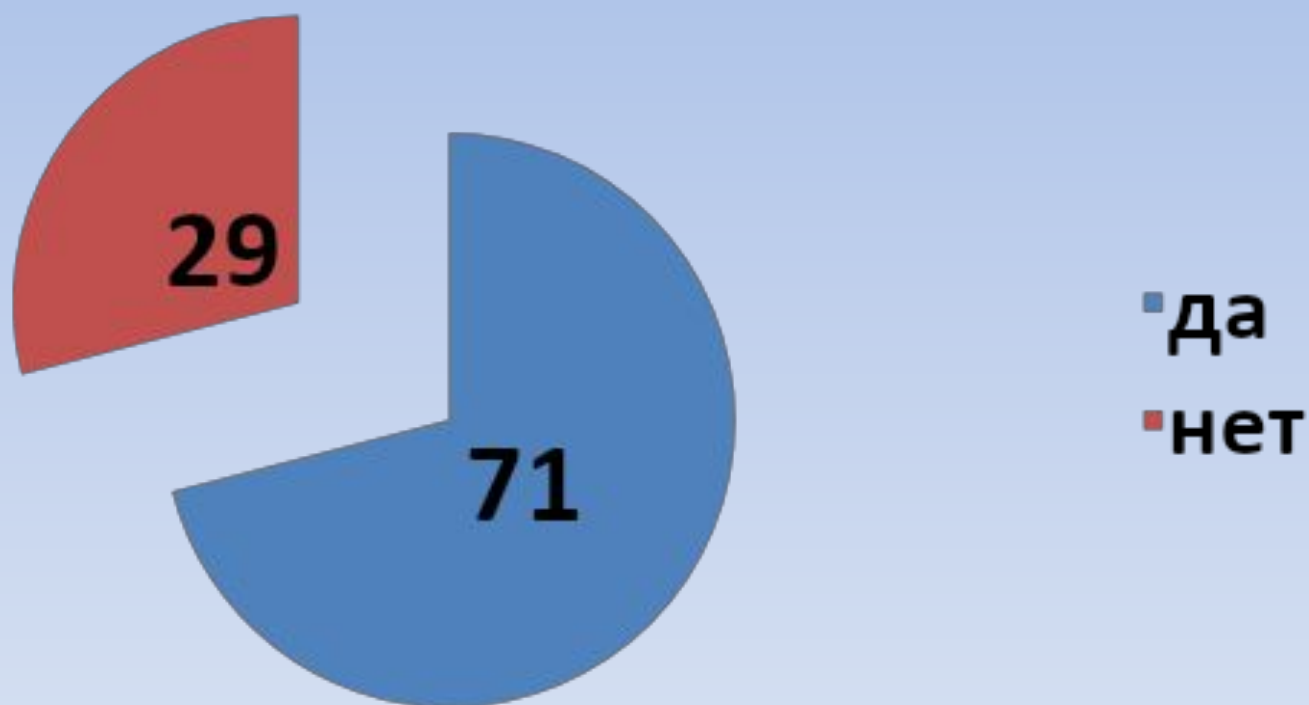
3. Одна капля никотина убивает ...



4. Мотивы, по которым начинают курить подростки.



5. Есть ли курящие у вас в семье?



Когда Вы бросите курить...

...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

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 - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель

через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину

через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день

ТРУД ПОМОГАЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ ТЯГУ



Сигарета – не конфета,



Подросток,

ПОМНИ ЭТО!



ДЫШИТЕ СВОБОДНО