

«Курить или



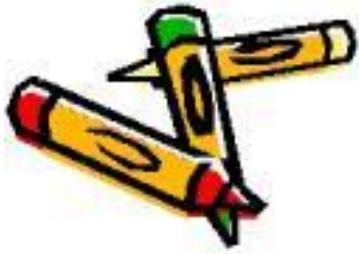
не курить?»



Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.

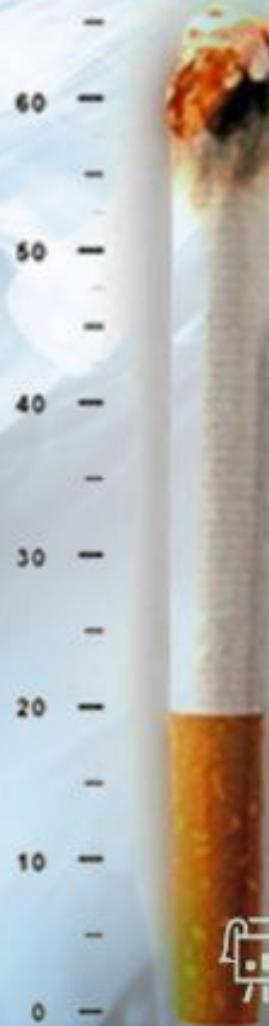
# Причины курения

- Решение курить или не курить подросток принимает сам. А далее вступают в силу физиологические и психологические механизмы.



# Ты куришь?

- Хочешь самоутвердиться или быть похожим на кумира? Ищешь новых ощущений? Делаешь всё наперекор родителям? Есть необратимое последствие необдуманных поступков – подорванное здоровье.



КАК  
ДОЛГО  
ТЫ  
БУДЕШЬ  
ЖИТЬ?



MyShared

# \*ПОДУМАЙ ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЗЯТЬ СИГАРЕТУ

- \*Никотин является смертельным ядом, причем натурального происхождения. Птица погибает даже от поднесенной к ее клюву ватной палочки, смоченной в никотине. Кролик погибнет от четверти капли этого яда, собака — от половины капли. Человек может умереть от двух-трех капель никотина.
- \*Курильщик не умирает, так как такую дозу он получает постепенно — примерно такое же количество никотина содержится в 20-25 сигаретах.



**Курить или не курить – это совсем не личное дело. От этого страдают и окружающие. Существует более 10 способов бросить курить.**

## **А еще лучше – не начинайте курить вообще!**

**Присоединяйтесь к тем, многим миллионам человек, которые уже бросили курить в мире за последние годы !!!**



# *КУРИТЬ ВСЕГДА вредно!*



Как  
долго  
ты  
будешь  
жить?

Курение вредит  
здоровью практически  
всего организма, резко  
снижая качество и  
продолжительность  
жизни.



# **«Жить или курить» – выбирайте сами...**



*Кто сигару поджигает –  
Жизнь на годы сокращает,  
Окружающим, себе,  
Может быть, тебе и мне!*

# Курить или не курить?

## Какие вещества в сигарете кроме никотина?



Монооксид углерода – угарный газ



ДДТ(дуст) – яд от насекомых-вредителей



Синильная кислота – яд, использовалась в газовых камерах



Мышьяк – крысиный яд



Цианиды – соли синильной кислоты, сильные яды



Метанол – топливо для гоночных автомобилей



Кадмий – применяется в технике, канцероген



Формальдегид – консервант для анатомических препаратов



Бутан – компонент смеси для зажигалок



Ацетон и толуол – растворители



## Если отказаться от курения, начинается обратный отсчет

20 минут

Ваше артериальное давление восстановится

2 дня

Никотин выведен из организма, обоняние и вкусовые рецепторы придут в норму

1 неделя

Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи

2 недели

Кровообращение улучшится, что снижает риск многих заболеваний

6 месяцев

Объем легких увеличится, вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса

3-9 месяцев

кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием исчезнут

1 год

риск сердечного приступа снизится наполовину. На 80% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни.

5 лет

риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 лет

Риск рака легких станет таким же как у некурящего человека



В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны!