

«Курить или



не курить?»



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

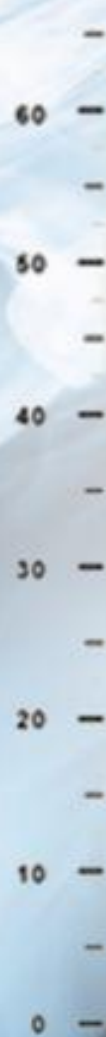
Причины курения

- 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?

* 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!

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



Метанол – топливо для гоночных автомобилей



ДДТ(дуст) – яд от насекомых-вредителей



Кадмий – применяется в технике, канцероген



Синильная кислота – яд, использовалась в газовых камерах



Формальдегид – консервант для анатомических препаратов



Мышьяк – крысиный яд



Бутан – компонент смеси для зажигалок



Цианиды – соли синильной кислоты, сильные яды



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 снизит 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!