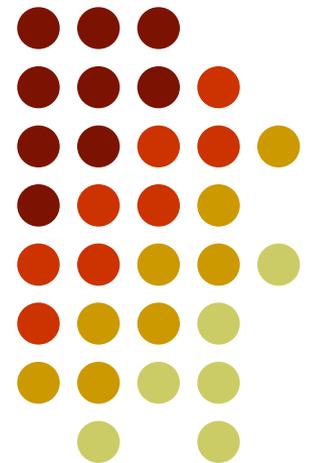
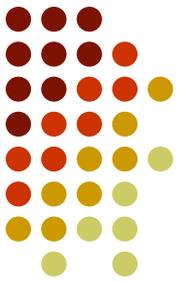


И.В. Гёте: "Курение - занятие для дураков"

Поговорим
о здоровом
образе жизни
(о вреде курения)



Здоровый образ жизни



ЗОЖ – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.



Факты о курении



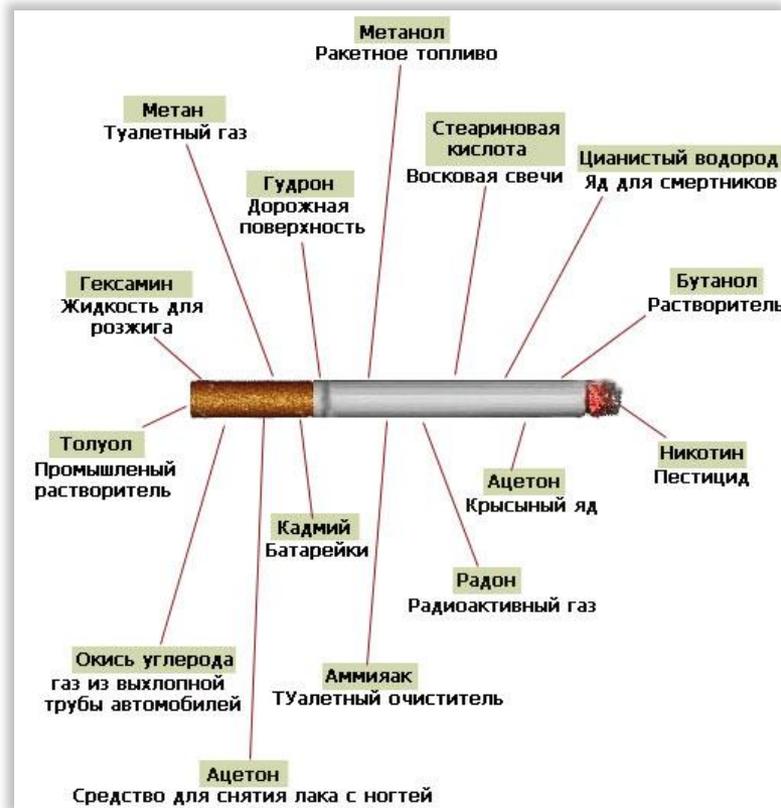
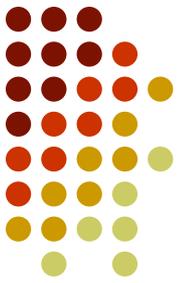
- Курение – это не просто привычка, а форма наркотической зависимости, вроде зависимости от героина.
- В 1588 году житель Виржинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма. Вскоре он сам умер от рака.
- В сигаретах всех марок обнаружен аммиак – компонент, который резко усиливает всасываемость никотина организмом. Однако ни на одной пачке сигарет нет сведений о наличии этого компонента.
- Окурки загрязняют окружающую среду: курильщики ежегодно добавляют 4,5 триллионов окурков к уже существующей на земле массе отходов.

Вред от курения



- В 1604 году Джеймс-1 назвал курение «привычкой, противной Глазу, омерзительной Носу, вредной Мозгу, опасной Легким».
- Шокирующие изображения легких, десен и сердца, поврежденных курением, впервые появились в Канаде на сигаретных пачках.

"Особый вкус" табака...



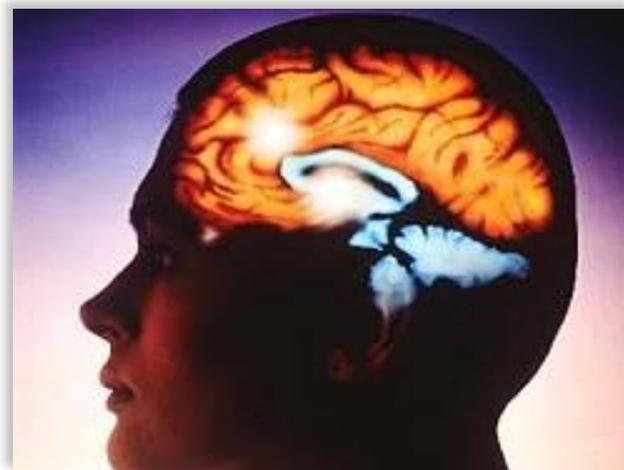
- Средний курильщик делает около 200 затяжек в день или 200 глотков отстоя из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты: аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ плюс удобрения «хорошего» роста злокачественных опухолей бензпирен и дибензпирен – вот подлинный, но далеко не точный список составляющих особого вкуса табачного дыма.

- Затянувшись, ты приложился подышать к трубе химического завода!

Болезни курильщика



- Бронхит – постоянный кашель и неприятный запах изо рта, позднее развивается эмфизема легких при которой грудная клетка раздувается как бочка.
- Микроинсульты – разрывы маленьких сосудов головного мозга.
- «Болезнь крота» - курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения.
- Бесплодие – невозможность иметь детей у курильщиков возрастает во много раз.
- Рак легкого – именно курильщики составляют 96-100% всех больных этим заболеванием.



Немного статистики



- В России 75% мужчин и 21% женщин курит постоянно, причем с каждым годом возраст курильщиков молодеет.
- Курение является более серьезным злом по сравнению с несчастными случаями вроде авиа- или автокатастроф.
- После проникновения сигаретного дыма в легкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг.
- Курение вызывает спад умственной и физической активности.
- При регулярном курении зависимость может развиться за 3-18 месяце, причем у женщин она формируется более стремительно, чем у мужчин.



Мы за здоровый образ жизни!



*Пусть эта сигарета
будет последней
в твоей жизни!*



*«Сломай» вредную
привычку
курить и выбери
здоровый
образ жизни!*

Здоровый образ жизни - это здорово!

