

**«Курение**

**или**

**здоровье**

**- выбирайте сами!»**



**Не торопиться взрослеть,**

**не нагружать себя**

**преждевременно взрослыми**

**проблемами и болезнями.**

**Вам жить дальше, и**

**ржавые остовы кораблей — не для вас!**

**Не оставайся наедине со своими проблемами!**

**Вместе мы справимся!**

**Не оставайся наедине со своими проблемами!**

**Вместе мы справимся!**

j0115876j0115876 По оценкам социологов, Россия—сегодня одна из самых курящих стран мира. А наши школьники в «табачном»

смысле также впереди планеты всей: 80% рано или поздно пробуют сигареты. Более того, по оценкам независимых

экспертов, за последние 10 лет средний возраст ребенка—курильщика снизился на 3-4 года. Начинают курить уже с с младших классов школы с 7-8 лет. К 17-18 годам многие превращаются уже в заядлых курильщиков.

Почему подростки начинают курить?

· из любопытства;  
чтобы казаться взрослее;

· за компанию;

· потому что модно.

Выкуривая 1 пачку сигарет курильщик забивает свои легкие за год 1 литром никотиновой смолы.

Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут. За последние 5 лет бросили курить 30 млн человек.

Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением. Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.

Никотин вызывает большое количество **заболеваний:**

j0115876j0115876j0115876 Инсульт,

 Инфаркт миокарда,

 Болезни крови и артерий ног,

 Поражает органы чувств, пищеварения и дыхания,

 Поражает нервную систему.

**Когда Вы бросите курить…**

Через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца;

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 станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель;

Через полгода улучшатся спортивные показатели—начнете быстро бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

Через год риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками;

Через 5 лет резко уменьшится вероятность умереть от рака легких.

j0115876j0115876j0115876