

**СКАЖИ
КУРЕНИЮ**



**ТАБАЧНЫЙ ДЫМ И ЗДОРОВЬЕ
НЕСОВМЕСТИМЫ!**

**Мы за здоровый
образ жизни!**



Памятка

Аргументы против курения

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.



Почему подростки начинают курить?

1. Влияние рекламы, кино, телевизора.
2. Стремление показать себя «крутым» и - взрослым.
3. За компанию.
4. Слабая воля.
5. Нечем занять досуг.
6. Непонимание опасности курения.
7. «Покурю и смогу бросить».
8. Не занимаюсь спортом.
9. Из любопытства.



Почему девочки начинают курить?

- Девочки бывают недовольны своей комплекцией, начинают курить, чтобы похудеть
- А в результате получают все признаки курильщика: грубый голос, серый цвет лица, жёлтые зубы и все сопутствующие курению заболевания (некоторые из заболеваний ещё больше увеличивают вес).



Французские ученые установили,

что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице стареет быстрее, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.



Курение

Вещества, входящие в состав табачного дыма, вызывают спазм сосудов, и ткани организма получают значительно меньше питательных веществ и кислорода, чем нужно.



Болезни



Гипертония
Атеросклероз
Инфаркт
миокарда
Эндартериит
Тромбофлебит



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

Бензопирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака

Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у курильщика горят губы и плохо пахнет изо рта

Ацетон

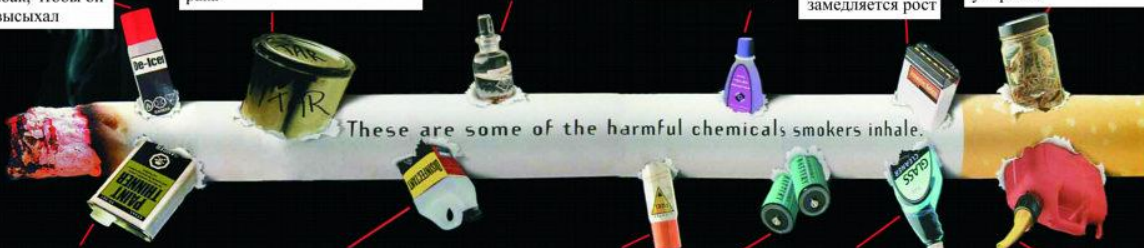
Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Этот химикат применяется в бальзамировании тел умерших



Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность

Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий

Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ

Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в организме курильщика долгие годы

Аммоний

Он помогает усваивать табак, из-за чего курильщики становятся все более пристрастны к нему

Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке

Болезни развивающиеся у курильщиков

- Бронхиальная астма
- Хронический бронхит
- Рак губы, языка, гортани, трахеи
- Ишемическая болезнь сердца
- Гастрит
- Язвенная болезнь



Пассивное курение может способствовать развитию атеросклероза.



К ЧЕМУ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ



Рак легкого является одной из самых распространенных злокачественных опухолей. Факторы, влияющие на заболевание раком легкого: усиление загрязнения атмосферного воздуха и табакокурение.

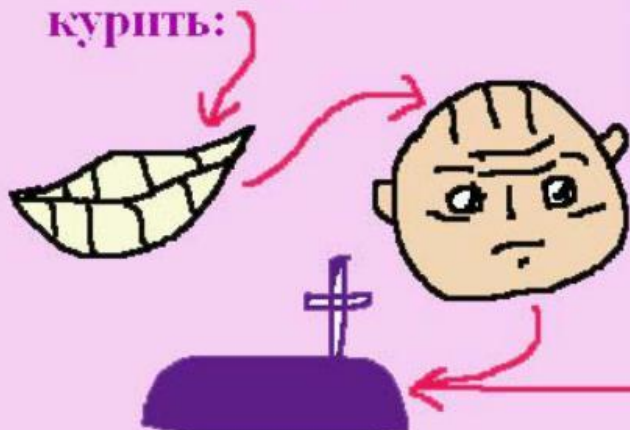
PPt4WEB.ru

Табачный дым и зубы.

При сгорании табака образуется сажа, табачный дым, дёготь. Из-за этого зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда беспрепятственно попадают микробы, вызывая кариес.



Если ты будешь
курить:



сперва у тебя будут
жёлтые зубы, потом
у тебя будет
хриплый голос, твоё
лицо покроется
морщинами и в
конце концов

ТЫ УМРЁШЬ!

Скажи **НЕТ**
КУРЕНИЮ и тогда
будешь счастлив не
только **ТЫ**, но и те,
кто рядом с тобой!



9 СОВЕТОВ КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ:

Хотеть этого.

Помните, что сигарета - вред для здоровья, опасность для потомства, расточество и привычки, материальные затраты.

Выбрать момент.

Начните не в период экзаменов, повышенные нагрузки на работе, а во время отпуска.

Создать благоприятные условия.

Бросайте курить с коллегой, товарищем, женой (мужем), потому что это взаимная психологическая поддержка.

Бросить совсем.

Полумеры не эффективны, так как когда появляется усталость или возникает какая-либо проблема, человек увеличивает количество выкуриваемых сигарет.

Подавлять соблазны.

Рвите табак, зажигалку, пепельницу, не держите сигарет ни при себе, ни дома.

Избегайте общения с курящими людьми

Влиять на сознание и подсознание.

Постоянно подтверждайте свое решение бросить курить. Повторяйте это несколько раз в день. Расклейте на заметки, объявления, почему нужно бросить курить.

Улучшить питание.

Не переедайте, жуйте пищу подольше, избегайте кофе, чай, алкогольные напитки принимайте витамины.

Нормализовать режим труда и отдыха.

Не переутомляйтесь, достаточно долго спите, слушайте релаксирующие кассеты.

Активизировать кровообращение и дыхание

Гуляйте, бегайте, катайтесь на велосипеде плавайте, танцуйте. Из водных процедур выберите контрастный душ

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф 1 – курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. Мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2 – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40 % мужчин и 90 % женщин не курят.

Миф 3 – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удается лишь сотому курильщику.

Миф 4 – курить немного - это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5 – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6 – курение помогает оставаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурки, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином. Кролики погибают от ¼ капли никотина, собаки – от ½ капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.

- Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин. Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.

- Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.

- У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

- Курение Замедляет рост и развитие некоторых органов.

ПРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет.

Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи: «Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»
2. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это»
3. Используй перерыв правильно:

- Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;

- Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;

- Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»;

- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.



Хотя многие курят,
Отравляя себя и близких людей,

Я НЕ КУРЮ!!!

И Вам не советую!!

В ваших силах сделать курение “не модным”

Жизнь и так коротка...

Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт ;)



Я не курю! и это мне нравится.

<http://www.11veinternet.ru/users/delka1012/>