

СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

1. Примите решение об отказе от курения! Составьте список причин, по которым Вы решили бросить курить.
2. Объявите о своем решении близким и окружающим, предложите им присоединиться к Вам. Попросите знакомых не курить при Вас.
3. Выбросьте пепельницы, зажигалки, сигареты и всё, что было связано с курением.
4. Ведите активный образ жизни: больше двигайтесь, ходите пешком, регулярно делайте зарядку, занимайтесь спортом.
5. Правильно питайтесь.
6. Пейте больше жидкости исключите из рациона алкоголь и кофе.
7. При необходимости обратитесь к врачу и воспользуйтесь назначенными лекарственными препаратами, что вдвое увеличит Ваши шансы на успех.



8. Порадуйте себя: купите что-нибудь на все сэкономленные от покупки сигарет деньги!

ЗНАЙТЕ, что никогда не поздно бросить курить!

Подумай о последствиях!

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



**ВРЕМЯ
БРОСАТЬ
КУРИТЬ !**



МБОУ С(К)ОШ № 57
г. Челябинск
социальный педагог Белькова
Наталья Витальевна

ФАКТЫ О КУРЕНИИ...

1. Курильщик не доживает 12-17 лет до естественной смерти;
2. Курильщики в 20 раз чаще болевают раком, чем некурящие;
3. Горящая сигарета является уникальной химической фабрикой, производящей более 40 канцерогенных веществ (возбудителей раковых опухолей);
4. По данным ВОЗ - каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения;
5. У курящих женщин выкидыши и мертворождения встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих;



СЛОМАЙ СИГАРЕТУ, ПОКА СИГАРЕТА НЕ СЛОМАЛА ТЕБЯ!

Когда Вы бросите курить...

- через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- 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, изо рта при выдохе;

КУРЕНИЕ
УБИВАЕТ



- через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;
- через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.