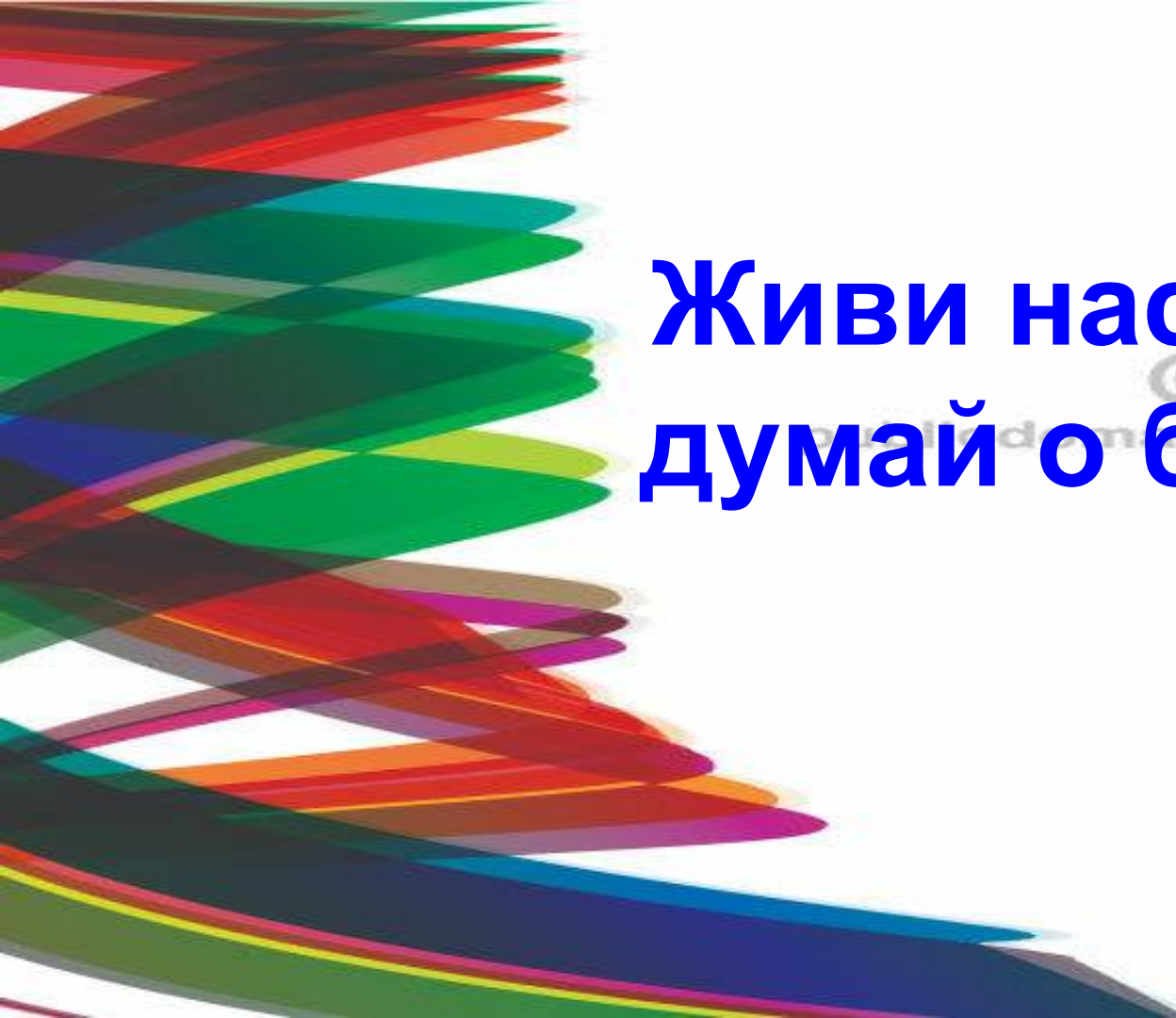




**Живи настоящим,
думай о будущем!**

Курение и подросток

Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу.
Для подростка - ПОЛ ПАЧКИ (!).
Недаром говорят: "Капля никотина убивает лошадь." Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3 сигарет - из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.





Влияние никотина на человека пассивно курящего.

Все больше подростков оказываются втянутыми в курение со школьной скамьи. По статистическим данным 70% школьников курящие, треть из них – девушки. Летальная доза никотина для взрослого – пачка, выкуренная сразу. Для подростка - полпачки. По результатам исследований выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. В последние годы, согласно данным ВНЗ, курение быстро распространяется среди девочек-школьниц, не осознающих, что оно наносит непоправимый вред здоровью и женской красоте. Ученые подсчитали, что за год табак убивает свыше 4 млн. человек. Если не будут приняты срочные меры, то уровень смертности из-за этого фактора достигнет к концу 2020-х годов 10 миллионов.

Курение – это привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких.

Девушкам

- От курения станет хриплым голос.
- Постепенно почернеют, испортятся зубы.
- Запах изо рта настолько неприятен, что не удивляйся, если знакомые парни будут тебя избегать.



Табак – это злейший враг красоты, это ускоритель старения.

- курение отрицательно влияет на внешний вид и приводит к синдрому «лицо курильщика»: увеличивается число морщин, желтеют зубы и ногти, появляется желтоватый оттенок белков глаз и кожи, происходит ее преждевременное увядание.

Молодость, красота и курение

□ Кожа становится дряблой, желтого, землистого или синюшного оттенка. Рано появляются морщинки, трещины, шелушение.

□ Девушки рано теряют свою привлекательность, появляется грубый голос, происходят изменения в менструальном цикле.



Изменения после 5 лет курения



Изменения после 10 лет курения



Отвыкнуть от курения хоть и трудно, но все же можно. Стоит только решиться. (Б. Сигал – ДМН)

- Во многих странах уже вошло в моду некурение. Быть крутым – это значит быть **физически здоровым**, иметь сильное развитое тело, успевать в жизни. Это несовместимо с курением. Хорошо, если скоро так будут считать все подростки и взрослые в нашей стране.
- Сигаретный дым тает легко и быстро, а проблемы остаются.