

# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Табак (никотин) вызывает усиленную работу сердца, нарушает функции нервной системы, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желёз.



Человек умрёт, если выкурит 20 сигарет в течение часа. А для подростков это число – в два раза меньше – 10 сигарет!



## БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕ ПРОСТО, НО МОЖНО!

Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно **СВОИМ** решением.

*Несколько советов, помогающих в борьбе с курением:*

- ✦ не поддерживать отношения или меньше общаться с людьми, с которыми ассоциируется процесс курения;
- ✦ общаться со спортсменами или просто людьми, которые не увлечены этой смертельной привычкой;
- ✦ заниматься спортом или вести здоровый образ жизни. Занятие спортом помогает человеку бросить курить. Тренировки помогают очистить тело от вредных веществ, которые успели накопиться в организме во время курения.

Наиболее эффективными занятиями, помогающими в борьбе с курением, являются: бег, фитнес, танцы, йога.

### ПОМНИТЕ!

Ни одно живое существо не убивает себя добровольно, а мы это делаем, да ещё и возводя это в модную тенденцию. Курить – это не модно! Именно под таким девизом мы должны все жить!



*Профилактика вредных зависимостей и пропаганда здорового образа жизни»*

КОУ ОО «Крутовская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»\*.

Автор: Паршина Виктория, 9 класс.

# Хочешь жить- бросай курить!



## Цель её – убить вас!

## Пять причин бросить курить:

- Первая и главная – здоровье. О вреде никотина и смол на организм пишут даже на сигаретных пачках.
- Вторая причина – здоровье ваших близких. Пассивное курение, когда некурящий вынужден дышать сигаретным дымом, наносит организму вред не меньший, чем курение активное.
- Третья причина – экономического плана. Если покупать сигареты ежедневно или блоками, привыкнув к этой статье расходов, то кажется, что на вашем бюджете курение отражается не значительно. Попробуйте подсчитать сумму, уже израсходованную на сигареты – за последний год, два, три. Впечатляет? Новый компьютер можно купить, особо не напрягаясь.
- Четвертая причина – отношение. Курильщик вполне осознанно меняет общение с близкими людьми на общение с сигаретой.
- Пятая причина – внешность. У курильщиков желтые зубы и подушечки пальцев, вялая и морщинистая кожа.

60  
лет

50  
лет

40  
лет

30  
лет

20  
лет

10  
лет

смерть

## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Для юношей



- Курение замедляет рост человека.
- Курящий человек не может быстро бегать и долго танцевать.
- Курящий человек ощущает боль гораздо острее, чем человек, не имеющий вредной привычки.
- Табачный дым способствует облысению

Для девушек

- Курение убивает женскую красоту.
- От курения на зубах образуется налет, во рту появляется неприятный запах.
- У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с косоглазием и другое.



Задымили мы, друзья, полстраны,  
И девчонки курят, и пацаны.  
Уверяют, ничего не боясь,  
Будто курят, не затягиваясь.

И кайфуют от своих сигарет,  
Но ведь вам и нам от них только вред.  
Наш народ не зря говаривал так:  
Если плохо, значит, дело – табак!

Не курите, господа, не курите,  
И здоровьишко своё берегите.  
В нашей жизни много дыма и так,  
А иначе ваше дело – табак!

Подсчитать советую молодым,  
Сколько денег превращается в дым.  
Сколько стоит только пачка одна,  
Ведь приличная у каждой цена.

Сэкономьте, ну хотя бы, за год –  
И получите приличный доход.  
Много денег никому не вредит,  
Будет легче взять машину в кредит.

Не курите, господа, не курите,  
И здоровьишко своё берегите.  
В нашей жизни много дыма и так,  
А иначе ваше дело – табак!

(А. Арканов)