

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 двое 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

Улучаются спортивные показатели – начнете быстрее 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 по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день



«Самый лучший способ бросить курить – никогда не начинать!»

Марк Твен.

«От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой»

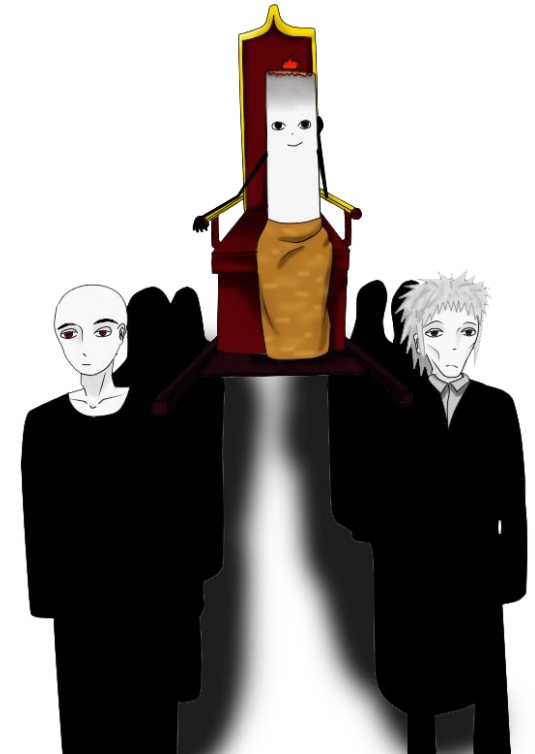
В. Гете.

«Всякий курильщик должен знать и понимать, что он отравляет не только себя, но и других»

Н. Симашко.



Жизнь без сигарет



Ребята! Курение – это медленное отравление ядохимикатами. Никотин, который вы вдыхаете в легкие – высокотоксичный яд, который поражает клетки мозга. Весь организм курильщика испытывает **УДУШЕНИЕ**.

СИГАРЕТА - УДАВКА НА ШЕЕ. Табак это канцероген, который вызывает возникновение злокачественных опухолей.

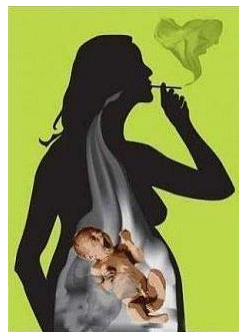
*Каждая выкуренная сигарета стоит
куращему 15 минут жизни.*

Согласно *статистике у курищих
продолжительность*, жизни меньше, чем у
некурящих, *на 5-7 лет.*

Задумайтесь над этим!



ЗАДУМАЙСЯ! Никотин вызывает повышение артериального давления. Одна выкуренная сигарета повышает его на 10 мм рт.ст. Кроме того, при курении страдает память, снижается ее объем, скорость заучивания. Курение неблагоприятно сказывается на оценках .



Девушкам, курить нельзя,
Их это губит изнутри,
Курение вызывает рак,
Когда ты куришь,
вспоминай:
- ты МАТЬ,

Дорогой мой
господин!
Я твое легкое.
Ты меня из- за дня в
день убиваешь,
Ты не можешь не
делать мне больно? От каждого вздоха
сигаретного дыма я темнею.
А помнешь, как нам было весело и здорово
когда мы дышали свежем воздухом .



И если хочешь жить свободно
И чистым воздухом дышать
Бросай курить, и погибать!»

Каждый взрослый
говорит,
«Курение здорово
вредит!
Твой вид - серый
цвет лица,
Пугает каждого
мальца.
Сейчас курить
поверь не модно,



С каждой выкуренной сигаретой твоя
жизнь становится короче.

Выбери Здоровый образ жизни!

