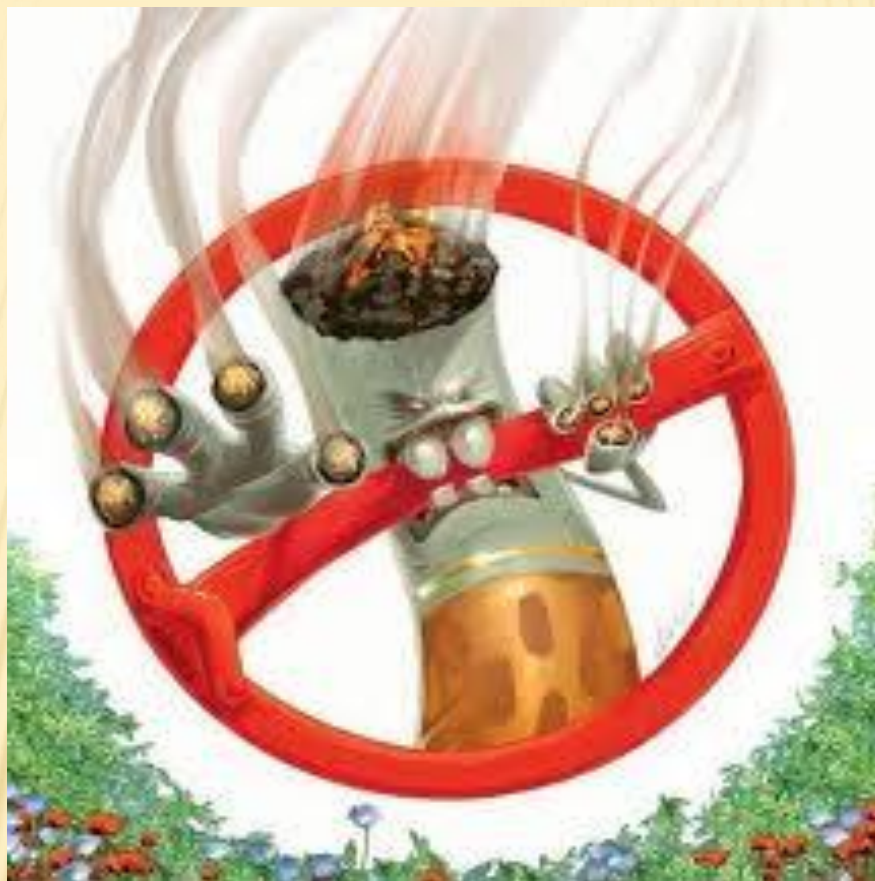


«КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!»





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...

**БУДУ УЛЫБАТЬСЯ!**



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



**Я не курю!**  
**и это мне нравится.**

**Порокам, что заводят в Ад,  
Мы скажем дружно «Нет!».  
Пусть расцветает счастья сад,  
Жизнь длится сотни лет!**





Девушка + сигарета =

вонь изо рта,  
гнилые зубы,  
грубый голос, усики  
и бесплодие!

И кому ты с этим нужна?

НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ



**Мне понравилась  
девчонка одна,  
И курила так изящно она.  
Тёмной ночью я её  
проводил,  
И к груди своей,  
прощаясь, прижал.  
Прислонился я губами к  
лицу  
И целую, словно  
пепельницу.  
И теперь я больше с ней  
не знаком,  
От меня с тех пор несёт  
табаком.**

## Болезни, вызываемые курением

### Злокачественные опухоли

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

### Хронические болезни

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)



**Цыплёнок, цыплёнок,  
Брось курить, пока,  
Не стал цыплёнком табака!**





# КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,  
ВОСТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСЛАБИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ  
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ГРИМ ВДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОЙМЕТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ,  
ПЕРЕСТАНЕТ ВЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШИТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ ВЫСТРЕЛ  
БЕГТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОКОНЧИТЕ МЕЖАМЕ ИЛИ МЕДИЦИНСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РАСКРЫВАЮТСЯ КОРОНАРНЫЕ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЖАЮТСЯ НАПОЛОВИНУ  
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПИЧУ В ДЕНЬ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШАЮТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ  
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПИЧУ В ДЕНЬ



КУРЕНИЕ СПОСОБСТВУЕТ  
ОБРАЗОВАНИЮ  
РАКА.



Курильщик, опомнись,  
ведь ты не дурак:  
Раз куришь табак, значит  
дело — табак!  
Куренье — причина  
ужасного рака  
(Заряд никотина убил  
Пастернака).



... если не бросить курить

**Последнюю каплю увидеть  
смогу**

**В туманное утро на летнем лугу.**

**Еще раз скажу, ожидая ответа:**

**Курильщик, запомни, твой враг —  
сигарета!**



**Он уже имеет мозг,  
позвоночник и  
никотин в своем  
организме**

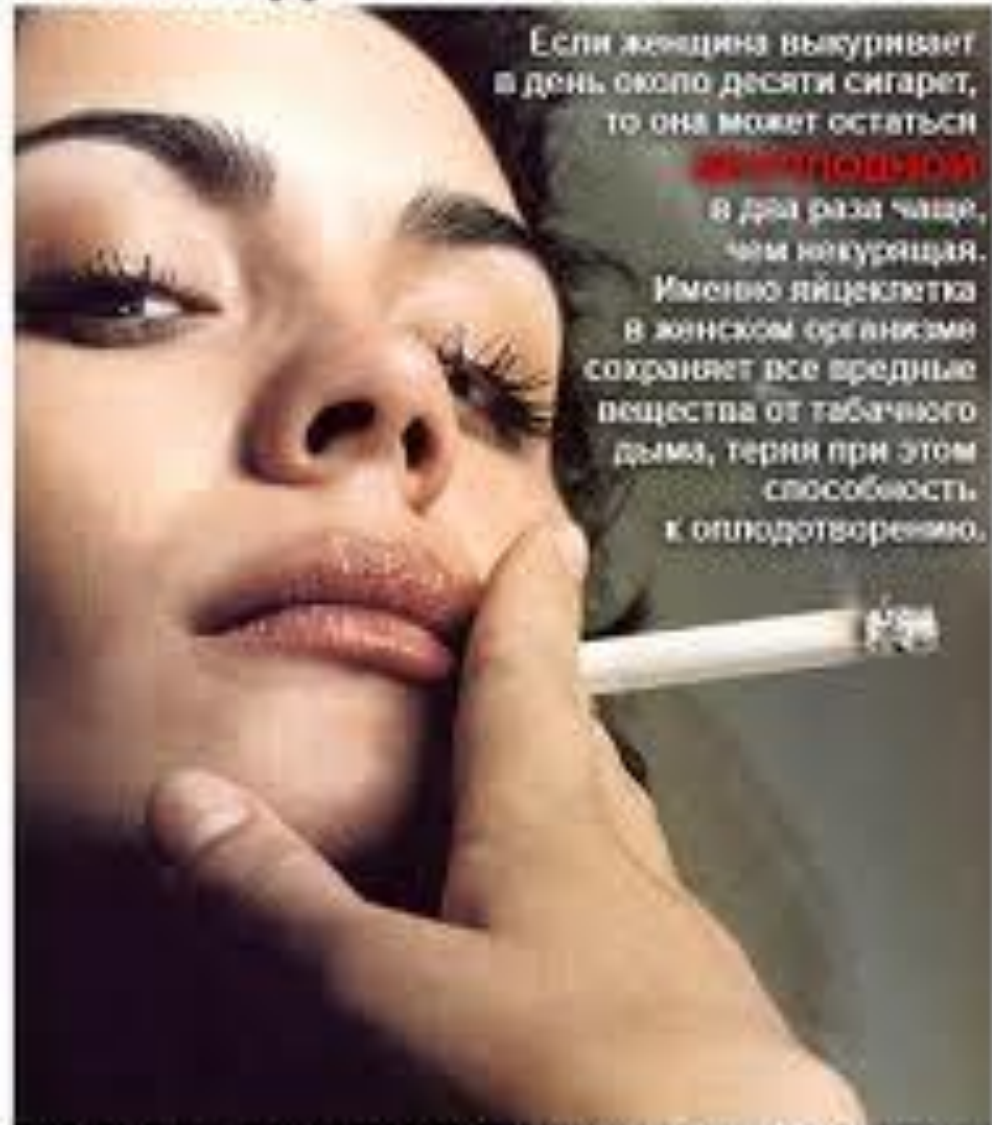
**Куренье – вред, куренье – яд,  
Нам все об этом говорят,**

**А мы все курим,  
Смолим, смакуем  
И в ус не дуем.**

**А дым колечками пускаем:  
Вы дышите – мы выдыхаем**



# Я НИКОГДА НЕ СТАНУ МАТЕРЬЮ



Если женщина выкуривает в день около десяти сигарет, то она может остаться **бесплодной** в два раза чаще, чем некурящая. Именно яйцеклетка в женском организме сохраняет все вредные вещества от табачного дыма, теряя при этом способность к оплодотворению.

# И МНЕ НА ЭТО НАПЛЕВАТЬ!

**Могу сказать немного  
резче:  
Приравниваю их к нулю.**

**Я не люблю волос  
пропахших,  
И запах тяжкий изо рта,  
Еще пугает у курящих  
На снимках легких  
чернота.**

**Курилки вызывают  
жалость,  
А, может быть, отчасти  
грусть...  
Курить я даже не  
пыталась,  
Плохой привычки я  
боюсь.**





**«ты бы не курила!»:  
Но табачная реклама  
Дочку задурила.**

**Изо рта «духан»  
смердящий,  
Зубы расшатались...  
А мальчишки  
некурящим-  
«хитреньким»  
достались.**

**У неё пародонтоз  
Поразил две челюсти  
Поцелуй её в засос -  
Ощущения прелести:  
У неё десна «горит»,  
Боли постоянные –  
Любит тонкие курить  
«соски» окаянные.**

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



**не огорчай своё сердце  
табачищем**





**вред**

**Курящий живет постоянно в дыму**

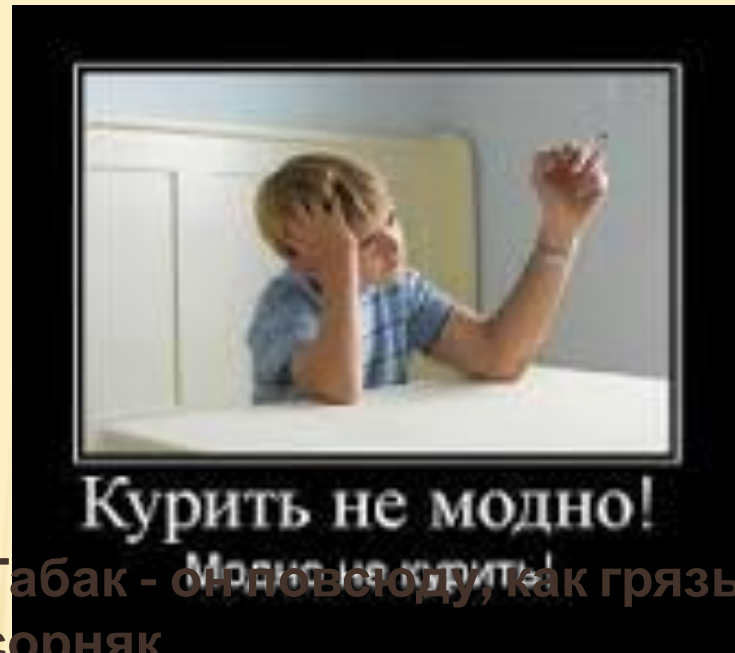
**И что тут приятного? Я не пойму.**

**И зубы желтеют и пахнет рука**

**Вина этих бед на плечах табака**

**Коль спросят меня, чем чревато курение**

**Отвечу не думая – портится зрение**



**Табак - он повсюду, как грязь, как сорняк**

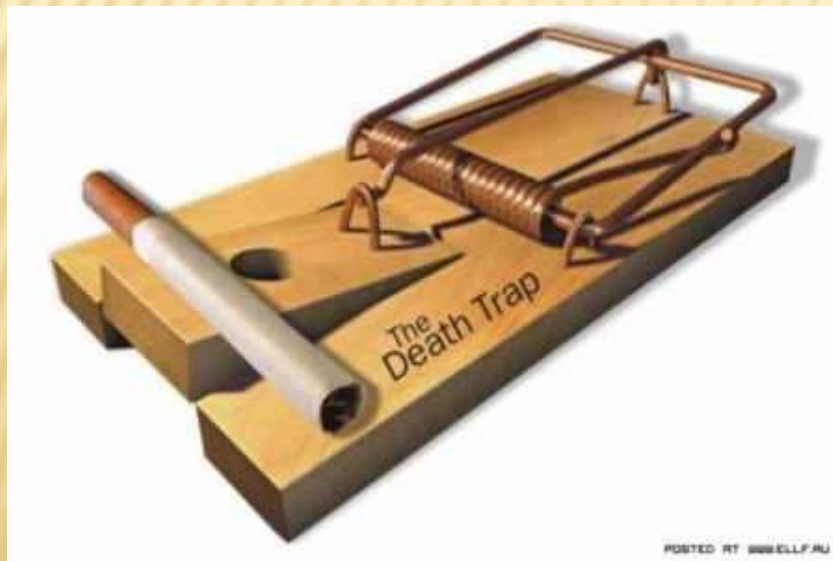
**А грязь у людей вызывает столбняк**

**Когда ты не куришь – ты крепок как сталь.**

**В зубах с сигаретой – ты хрупкий хрусталь.**

**Не важно богач ты а может быть и нищий**

**Не верь, что сигара – для разума пища.**



POSTED AT SWELLP.RU



**Мы будем жить борясь  
И смерти не боясь,  
Привычкам вредным  
нас не одолеть!  
Наркотики – долой,  
Объявим пьянству бой  
И дыму ядовитых  
сигарет!**



**Кинь сигарету  
пока она не кинула тебя...**

- ? **И если жизнь важна**
- ? **И вам она нужна,  
Возьми друзей за руки и  
борись.  
Труд, физкультура,  
спорт –**
- ? **И это наш девиз!  
Здоровый образ жизни  
– это жизнь!  
Здоровый образ жизни  
– наша жизнь!**



# МЫ – ПРОТИВ ТАБАКА!

---



Материал для презентации взят с сайта -  
<http://www.hohmodrom.ru> и <http://tema.baseway.ru>

---