

# \* КУРИТЬ ИЛИ ЖИТЬ

**«Жить или курить» –  
выбирайте сами...**



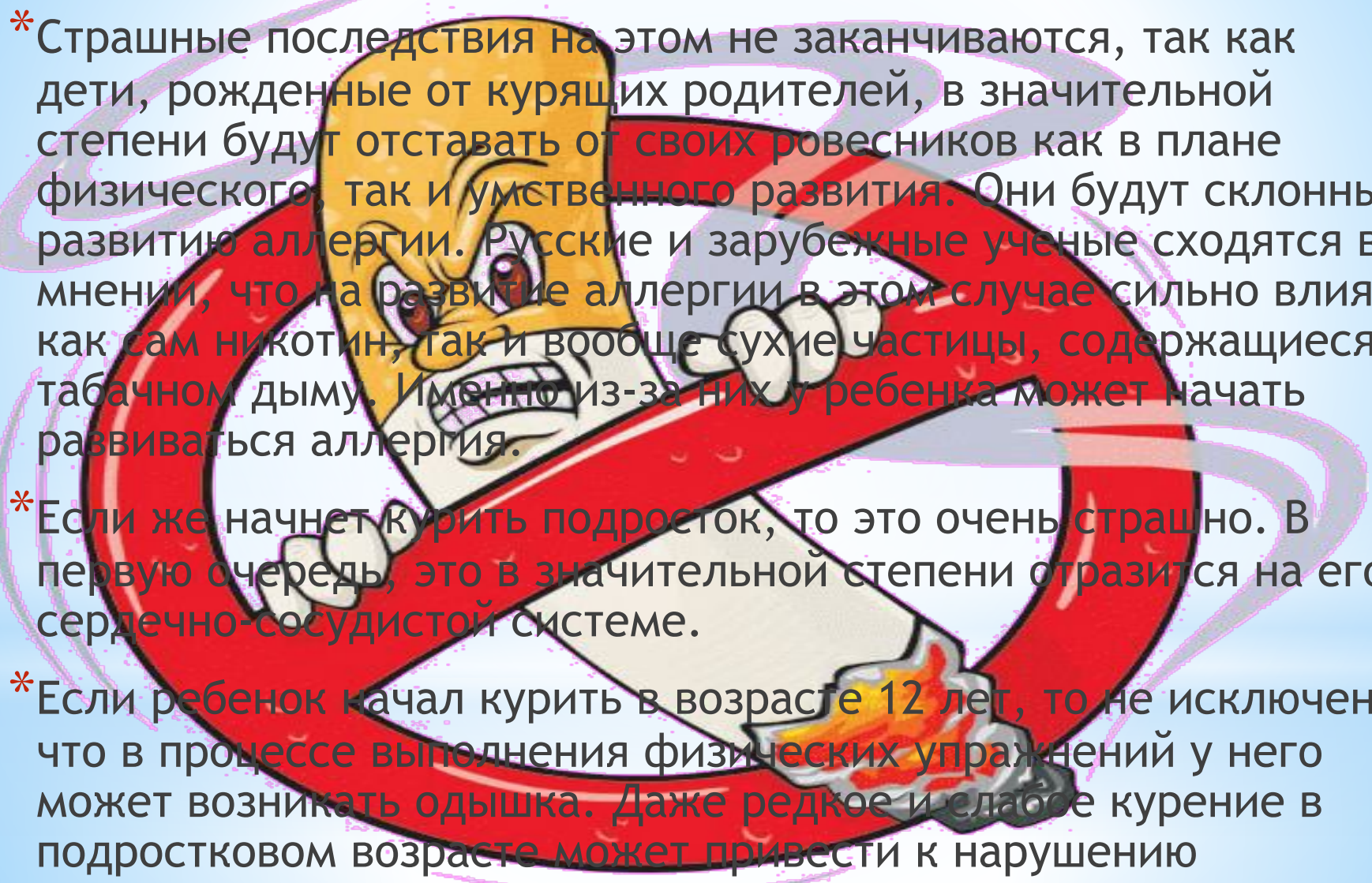
*Кто сигару поджигает –  
Жизнь на годы сокращает,  
Окружающим, себе,  
Может быть, тебе и мне!*

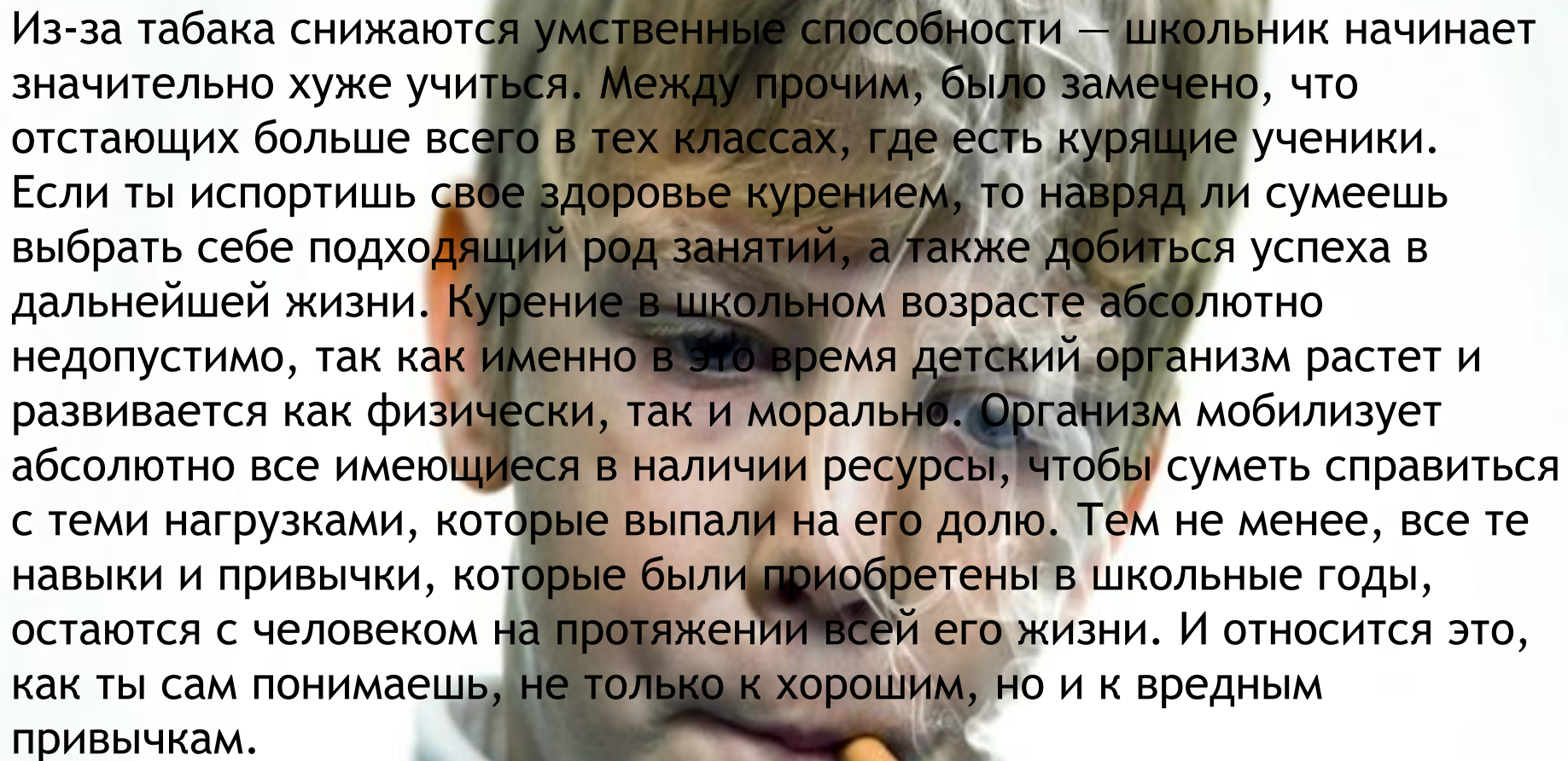
# \* ПОДУМАЙ ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЗЯТЬ СИГАРЕТУ

- \* Никотин является смертельным ядом, причем натурального происхождения. Птица погибает даже от поднесенной к ее клюву ватной палочки, смоченной в никотине. Кролик погибнет от четверти капли этого яда, собака – от половины капли. Человек может умереть от двух-трех капель никотина.
- \* Курильщик не умирает, так как такую дозу он получает постепенно – примерно такое же количество никотина содержится в 20-25 сигаретах.



# \* КУРИТЬ ЭТО НЕ МОДНО

- 
- \* Страшные последствия на этом не заканчиваются, так как дети, рожденные от курящих родителей, в значительной степени будут отставать от своих ровесников как в плане физического, так и умственного развития. Они будут склонны к развитию аллергии. Русские и зарубежные ученые сходятся во мнении, что на развитие аллергии в этом случае сильно влияет как сам никотин, так и вообще сухие частицы, содержащиеся в табачном дыму. Именно из-за них у ребенка может начать развиваться аллергия.
  - \* Если же начнет курить подросток, то это очень страшно. В первую очередь, это в значительной степени отразится на его сердечно-сосудистой системе.
  - \* Если ребенок начал курить в возрасте 12 лет, то не исключено, что в процессе выполнения физических упражнений у него может возникать одышка. Даже редкое и слабое курение в подростковом возрасте может привести к нарушению пищеварения, а также к малокровию.



Из-за табака снижаются умственные способности – школьник начинает значительно хуже учиться. Между прочим, было замечено, что отстающих больше всего в тех классах, где есть курящие ученики. Если ты испортишь свое здоровье курением, то навряд ли сумеешь выбрать себе подходящий род занятий, а также добиться успеха в дальнейшей жизни. Курение в школьном возрасте абсолютно недопустимо, так как именно в это время детский организм растет и развивается как физически, так и морально. Организм мобилизует абсолютно все имеющиеся в наличии ресурсы, чтобы суметь справиться с теми нагрузками, которые выпали на его долю. Тем не менее, все те навыки и привычки, которые были приобретены в школьные годы, остаются с человеком на протяжении всей его жизни. И относится это, как ты сам понимаешь, не только к хорошим, но и к вредным привычкам.

Чем раньше ты возьмешь в руки первую сигарету, тем скорее ты приобретешь эту губительную привычку, избавиться от которой самостоятельно тебе будет крайне проблематично. А здоровье твое из-за нее станет портиться с необычайной быстротой.

# \* ЗА ДЫМОВОЙ ЗАНОВЕСОЙ

- \* Перед тем как взять в руки сигарету, вспомни, что никотин поступает в клетки мозга уже через 7 секунд. За считанные минуты его количество в крови увеличивается в несколько раз. Никотин возбуждает нервную систему и оказывает следующее воздействие на организм:
  - \* — мозг приходит в состояние критической возбудимости;
  - \* — учащается сердцебиение и увеличивается кровяное давление;
  - \* — мышечная деятельность ослабевает, расшатывается эндокринная система. Никотин препятствует выделению в кровь веществ, которые способны нейтрализовать стресс;
  - \* — до предела затормаживается циркуляция крови в капиллярах;
  - \* — понижается аппетит и очень сильно нарушается баланс углеводов.

# \* КАК ВЫГЛЯДЯТ КУРИЛЬЩИКИ





*Лёгкие некурящего и курящего человека:*





Хотя многие курят отравляя себя и близких  
**Я НЕ КУРЮ!!!!**



**И Вам не советую**

В Ваших силах сделать курение «не модным»

**Жизнь и так коротка...**



**Я не курю**  
**И это мне нравится!!!**





**Я НЕ КУРЮ!**

**И ЭТО МНЕ ПРАВИТСЯ!**

СПАМИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!