

Каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

У курящих рак легких возникает в 20 раз чаще, чем у других.

2мг никотина убивает человека.

У людей, выкуривающих 38 пачек сигарет в месяц- поражается 1 артерия мозга.

Из 100 случаев заболеваний туберкулезом- 85 у курильщиков.

Курящий человек живет на 12 лет меньше, чем не курящий.

Ежегодно в мире от болезней связанных с курением умирает 2,5 млн. человек.

Сердце курильщиков сокращается в сутки лишних 20-25 тыс. раз

Вероятность приобрести инфаркт миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у не курящих, а смертность в 5 раз чаще.

100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсичными веществами.



“Я счастлив!”

Я сегодня дышу как слон,
Походка моя легка,
И ночь пронеслась,
Как чудесный сон,
Без единого кашля и плевка...
Я стал определенный
Весельчак и остряк-
Ну просто- душа общества.
Я порозовел и пополнил в лице,
Забыл и гриппы и кровать.
Граждане, вас интересует рецепт?
Открыть? Или... не открывать?
Сообщаю: граждане- я
Сегодня бросил курить!

**Помните: здоровье,
радость жизни и счастье в
ваших руках**

п. Пангоды МОУ СОШ №1
Отряд юных помощников «СТРАЖИ»

2018год



**Минздрав предупреждает:
Курение вредно не только
для вашего здоровья**

Вред курения, последствия курения: неизвестное об известном

Обращая внимание на современную статистику рождаемости, продолжительности жизни и смертности, мы отмечаем ужасающие результаты: огромный процент неполноценных детей, продолжительность жизни мужчин в среднем 59 лет, а по некоторым регионам России - 54 года, в то время как в США - 73 года. Женщины пока у нас живут дольше, в среднем 63 года. Современные исследования ученых-генетиков доказали влияние алкоголя и курения на программу воспроизводства рода человеческого. При курении и употреблении алкоголя блокируется центр, отвечающий за эту программу. Причем удар наносится в основном на последующие поколения. В прошлые века в старорусских общинах курильщикам разрывали ноздри в наказание и как предупреждение девушкам, желающим вступить в брак, что здесь потомство может быть испорчено. А если девушка курит или пьет, то угроза



Назначьте день и бросайте курить!

через 20 минут у вас нормализуется пульс и снизится повышенное артериальное давление;

через 24 часа у вас уменьшится риск развития инфаркта миокарда;

через 2 дня к вам вернутся нормальные ощущения вкуса и запаха;

через 2-3 недели нормализуются функции легких, улучшится микроциркуляция, снабжение тканей кислородом, и вам станет заметно легче ходить;



через 1 год риск развития инфаркта миокарда снизится в два раза по сравнению с одним днем отказа

через 5 лет риск заболевания раком носоглотки и пищевода сократится вдвое, а риск инсульта и ин-

через 10 лет ваши шансы получить рак легких сравняются с таковыми у некурящих.



Только факты

В мире 90% смертей от ра-ка легких, 75% - от хронического брон-хита и 25% - от ишемической болезни сердца обусловлены курением.

Каждые десять секунд на планете умирает один заядлый куриль-щик. К 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды.

Каждая сигарета сокращает жизнь на 8 минут. Человек, выкурива-ющий в день по 10 или чуть больше сигарет, умыш-ленно отбирает у себя приблизительно 6 лет жизни!

Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее, чем мил-лиона граждан нашей страны.

