

СКАЖИ

«НЕТ»

зависимости!

**ПОМНИ!
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ
ЗДОРОВЬЮ!**

- У курильщиков чаще возникают хронический бронхит, туберкулез, рак легких, другие заболевания легких.
- Причиной более 2 миллионов ежегодных случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний является табак. (инфаркт, инсульт, аневризма аорты).
- Сокращение жизни в среднем на 10-15 лет.
- Курение родителей отрицательно влияет на здоровье их детей.

Хочешь жить – бросай курить !

Легкие не курящего человека. **Легкие курящего человека.**



Всемирная организация здравоохранения

ТАБАК ГУБИТ СЕРДЦЕ:
ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЬЕ, А НЕ ТАБАК.

ПРЕКРАЩЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ МИЛЛИОНОВ СЛУЧАЕВ СМЕРТИ ЛЮДЕЙ ОТ ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ.

Без табака !

ХОЧЕШЬ ЖИТЬ?

**ОТКАЖИСЬ
ОТ
КУРЕНИЯ !**

Считается, что за год в мире из-за никотина умирает примерно 6 миллионов человек, включая пассивных курильщиков, кто пострадал из-за вторичного табачного дыма.

ВОЗ прогнозирует, что при отсутствии должных мер к 2030 году количество умирающих из-за курения достигнет 8 миллионов человек ежегодно.

По статистике, в России курят около 43,9 миллиона человек (39,1 % населения). Согласно медицинским исследованиям, пассивные курильщики наносят огромный вред своему здоровью. Дым содержит те же опасные вещества для кожи и легких, что и дым, вдыхаемый курильщиком.

Сигаретный дым содержит около 4000 компонентов, большая часть которых считаются опасными для человеческой жизни и, конечно, для здоровья.

Никотин является естественным компонентом табачных растений является сильным ядом. Он легко проникает в кровь, накапливается в жизненно важных органах, приводя к нарушению их функций. Он обладает в три раза большей токсичностью, чем мышьяк.



**Просьба, внимательно
прочитать информацию !**

ВНИМАНИЕ!

По данным опроса Всемирной организации здравоохранения, доля курящих среди молодежи в России достигает 30%. Это один из самых высоких показателей в мире.

Влияние курения на организм подростка

- снижение способности к запоминанию информации и её восприятию;
- ухудшение остроты зрения;
- замедление реакций в движениях;
- снижение мышечной силы;
- истощение нервных клеток, что приводит к преждевременной усталости, снижению мозговых способностей в решении логических задач;
- активизация функционирования щитовидки, что сопровождается учащением пульса, повышением температурных показателей, появлением жажды, раздражительности, нарушениями сна;
- отрицательное воздействие на кожные покровы (появлением угрей, себореи, изменением оттенка кожи)
- частыми головными болями, раздражительностью и снижением работоспособности;
- задержка роста.

**Здоровье - это вершина,
на которую
Человек должен подняться сам!**
И.Брахман



**Всемирная организация
здравоохранения**



**МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**

**Здоровье главное богатство
человека.
Может ли человек прожить
счастливо жизнь, если у него
нет здоровья?**

**МАОУ СОШ №2
г. Карпинск**

**31 мая
Всемирный день
без табака**

Всемирный день без табака
отмечается ежегодно 31 мая. Провозглашён
в 1987 году Всемирной организацией
здравоохранения

*Берегите свое здоровье,
Выбирайте жизнь!*

