

НИКОТИН - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. Курильщик не погибает по тому, что доза вводится постепенно, не в один прием.



Ребёнок растёт в табачном дыму – это страшно!

ДОКАЗАНЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- ✓ внезапная смерть детей в раннем возрасте
- ✓ низкий вес при рождении
- ✓ респираторные заболевания и астма у детей школьного возраста

МАМА, НЕ КУРИ!

НЕ КУРИТЕ
в присутствии детей!

МБДОУ «ДС КВ №12 «РОСИНКА»

**ОПАСЕН ДЫМ
ОТ СИГАРЕТ
И НАМ В ТОМ ДЫМЕ
МЕСТА
НЕТ...**

«Курение вредно», - знаем мы.
Мы быть здоровыми должны.
Мы выбираем танцы, спорт-футбол, хоккей, бег и скейтборд.

«Курить нельзя», - скажи и ты.
И сигарету на цветы
Смени на воздух, на друзей,
На красоту планеты всей.

Мы будем в чистом мире жить,
Творить, смеяться и дружить.
Пусть счастье будет нам на всех,
Любовь, здоровье и успех!

п.г.т. Высокий, ул. Гагарина, 10
телефон: 8 (34643) 55-1-36



п.г.т. Высокий

Скажи курению «Нет!»

В наше время каждый второй человек курит. Люди, зная что курение вредит, здоровью все равно курят по две, по три пачки в день. Ведь каждая скуренная сигарета уменьшает человеку жизнь **на 15 минут**. Теперь представьте что человек в день скуррил 10 сигарет, т.е. у него жизнь **уменьшилась на 7 дней**. А это продолжается изо дня в дне, из года в год

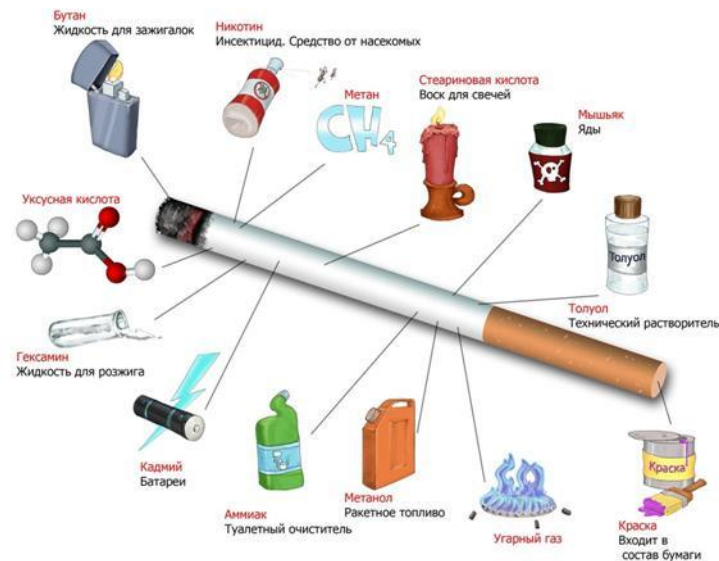
Курильщики наносят себе большой материальный ущерб. Сколько денег ежегодно они пускают на ветер, в прямом смысле слова, которых хватило бы на приобретение полезных вещей! И еще: дурной запах изо рта, желтые зубы, грубый голос—все эти неизбежные последствия вреда курения не делают человека привлекательным.

Многочисленные медицинские исследования показали, что основной вред курения выражен в том, что табакокурение приводит к **нарушению ритма сердечных сокращений**, тормозит, затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы. Наиболее значительный вред курения выражается в том, что способствует развитию таких опасных для жизни заболеваний: как инфаркт миокарда и рак легких.

Курильщики подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «**пассивное курение**». Это можно пояснить следующим: средняя концентрация никотина в организме некурящих людей после полуторачасового пребывания в накуреном и непроветренном помещении увеличивается в **8 раз**.

Химический состав сигареты

К настоящему времени выявлено, что табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым – около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак и около 2\3 наносят разрушающий вред нашему организму.



**31 мая —
ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ!**



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 2 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 улучшатся спортивные показатели—начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

... через 1 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.