

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

Решили бросить
курить и нужна
поддержка?

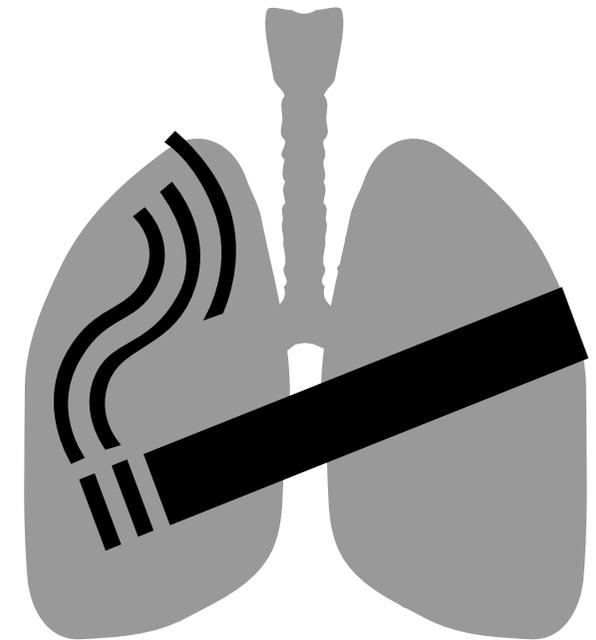
<https://бросаемкурить.рф>

Единый
федеральный
телефон доверия
для детей,
подростков и их
родителей

8-800-2000-122
круглосуточно,
бесплатно с любого телефона

ОНЛАЙН-
ДОВЕРИЕ,
для детей,
подростков и их
родителей

help.semia@yandex.ru



"Что уносит
дым
сигаретный?"

информационный буклет

12+

Курение и Ваш внешний вид:

Курение отрицательно влияет на ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому «Лицо курильщика». От многолетнего курения мышцы сосудов начинают судорожно сжиматься, в результате в ткани образуется множество маленьких трещин. Эти повреждения приводят к очень неблагоприятным последствиям.

Пассивное курение:

Курение действует не только на вас. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

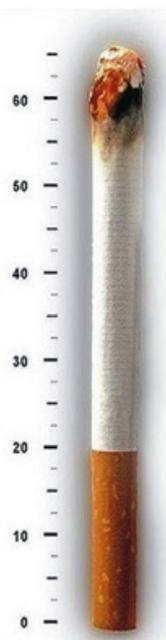
Курение и сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание.

К счастью многие изменения обратимы.



Как долго живет курящий человек?

*Биологи России сошлись
во мнении:*



- **1 сигарета** сокращает жизнь на **15 секунд**;
- **1 пачка** сигарет - на **5 минут**;
- кто курит **1 год** - теряет **3 месяца** жизни;
- кто курит **4 года** - теряет **1 год** жизни;
- кто курит **20 лет** - теряет **5 лет** жизни;
- кто курит **40 лет** - теряет **10 лет** жизни.

А что если совместить: спорт и курение?

Общеизвестно, что спорт — это в первую очередь физические нагрузки. И в это время нам особенно необходим кислород. Иначе мы не справимся. А что если все-таки совместить: спорт и курение? Тогда наша дыхательная система очень быстро начнет работать с перебоями. Снизится жизненная емкость легких. Недостаток кислорода в крови приводит к забитости мышц и какие-то, казалось бы, аутсайдеры легко нас обгоняют.

Если возник вопрос:

«А не заняться ли спортом?» - значит не все нас устраивает и есть желание что-то изменить. Может быть, просто надоело чувствовать себя вечно уставшими и слабыми, постоянно болеть и бороться с плохим настроением? Конечно, лучше всего сразу и решительно **бросить все вредные привычки!**