



Здоровый образ жизни – это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его продуктивную работу. Злоупотребление алкоголем или курением вызывает зависимость. Кроме того, спиртосодержащая продукция запрещена нерожавшим девушкам – спирт «убивает» яйцеклетки, вероятность остаться бездетной увеличивается в разы. Табак провоцирует онкологические заболевания.



Курение является одной из самых старых вредных привычек человечества. Но сегодня большое внимание уделяется ведению здорового образа жизни и борьбе с табакокурением.



«Самый лучший способ бросить курить — не начинать курить с детства.»

Задумайтесь о своем здоровье, подарите своему организму привычки здорового образа жизни. И будьте уверены – организм отплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней.



ЧТО ТАКОЕ ТАБАКОКУРЕНИЕ?

Табакокурение – это никотиновая зависимость, которая разрушительно воздействует на различные органы человека.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Табак (никотин) вызывает усиленную работу сердца, нарушает функции нервной системы, лёгких, печени, органов пищеварения, половых желёз.



Человек умрёт, если выкурит 20 сигарет в течение часа. А для подростков это число – в два раза меньше – 10 сигарет!

ТЕБЕ ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:

Кальян – это безопасно и модно!

Один час курения кальяна равен 100 выкуренным сигаретам. Дым от кальяна влияет на организм человека до 6 часов. Так что кальян опасен и вреден для здоровья.

Электронная сигарета замена обычным сигаретам

Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигарет и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусных добавок. Курильщику от этого не лучше, ведь электронная сигарета содержит никотин. Поэтому электронная сигарета не заменяет обычную сигарету.

Курение снимает стресс, успокаивает

Мнение о том, что курение расслабляет и успокаивает в корне неверно. Наоборот, курильщики больше подвержены депрессии и различным психическим расстройствам.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

Для юношей

- ! Курение замедляет рост человека.
- ! Курящий человек не может быстро бегать и долго танцевать.
- ! Курящий человек ощущает боль гораздо острее, чем человек, не имеющий вредной привычки.
- ! Табачный дым способствует облысению.



Для девушек

- ! Курение убивает женскую красоту.
- ! От курения на зубах образуется налет, во рту появляется неприятный запах.
- ! У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с косоглазием и другое.

