

А ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ ЭТО?

В бронхах — хронический
бронхит курильщика
Слизистая оболочка
пищевода истончена,
повышенно ранима.

В желудке — хронический
Гастрит курильщика
или даже язва.

Слизистая оболочка толстого
кишечника тоже изменена,
нарушена его моторика.

Мелкие артерии, артериолы —
повышенно возбудимы,
склонны к спазмам...

Расстроена работа потовых
и сальных желёз кожи.

Волосы истончены, секутся и
Выпадают.

Оголяются шейки зубов,
развивается пародонтоз.

Пять причин бросить курить

Первая и главная-это здоровье
О вреде никотина и смол на
организм пишут даже на сигаретных
пачках.

Вторая причина – здоровье ваших близких.
Пассивное курение, когда некурящий
вынужден дышать сигаретным дымом,
наносит организму вред не меньший, чем
курение активное.

Третья причина –экономического плана.
Если покупать сигареты ежедневно
или блоками, привыкнув к этой
статье расходов,
то кажется, что на вашем бюджете курение
отражается не значительно.
Попробуйте подсчитать сумму,
уже израсходованную на сигареты –
за последний год,
два, три. Впечатляет?

Четвертая причина –отношение.
Курильщик вполне осознанно меняет общение с
близкими людьми на общение с сигаретой

Пятая причина – внешность.

У курильщиков желтые зубы и
подушечки пальцев, вялая и
морщинистая кожа.

ОГБУСО «Дом–интернат для
престарелых и инвалидов
г. Черемхово и Черемховского
района»



Брось курить

“Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет
целые нации”

О. Де’Бальзак.

Советы как бросить курить
ЛУЧШЕ ВООБЩЕ НЕ НАЧИНАТЬ
КУРИТЬ.

Назначьте день отказа от сигарет.
Избавьтесь от всех сигарет,
зажигалок. Расскажите своим родным,
близким, друзьям, что Вы решили
бросить курить, попросите их о
поддержке. Убедите их не курить при
вас и не оставлять окурков.

Посоветуйтесь с врачом.

Постарайтесь отвлечь себя от
позывов покурить (прогуляйтесь,
займитесь чем-нибудь, хотя бы
положите в рот леденец).

Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить
стресс, примите горячую ванну,
займитесь гимнастикой, почитайте
книжку. Пейте больше соков и воды.
Сосчитайте, сколько денег удалось
экономить, отказавшись от сигарет.
Купите себе подарок на эти деньги.



Что смотришь? Иди курить!

КУРИТЬ ВРЕДНО



**Вы платите за сигареты,
Чтобы убить себя.
Они богаты...
Вы уже мертвы...**

**Сколько бы вам ни было лет
13-30-60, сигарету не брать!
Помогите другу, отцу, деду
бросить курить и не дайте
себе пойти
на поводу компании,
в которой курить престижно.
Занимайтесь спортом и
будьте здоровы!**

