

«Жить или курить»- выбирайте сами....



**Кто сигарету поджигает-
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне!**

город Покчи

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство многих врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая болезнь, и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез.

Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти. При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин - стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода, вследствие чего наступает кислородное голодание мозга.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на их нервной и сердечной системах. Курение замедляет физической и психическое развитие. Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками!

Здоровье - это твой личный ответственный выбор. Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь. Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры. Твое здоровье - в твоих руках. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни. Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в жизни. Все препятствия на этом пути преодолимы.

Хочешь быть здоровым и успешным?

- 1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.**
- 2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты, употребляй витамины.**
- 3. Развивай свой ум, интеллект.**
- 4. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся.**

Не разрушай свое здоровье и жизнь!

- 1. Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на жизнь.**
- 2. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь.**
- 3. Недостаток движения и физических нагрузок вредны для здоровья.**
- 4. Не употребляй психоактивные вещества, алкоголь, они разрушают ткань мозга и весь организм.**

