

Памятка о вреде курения

Курение - вред очевиден

От курения станет хриплым твой голос.

Постепенно почернеют, испортятся зубы.

Кожа лица постепенно приобретет землистый цвет.

Резко ухудшатся обоняние, вкусовые качества.

Запах изо рта настолько будет неприятен, что не удивляйся, если знакомые будут тебя избегать.

Ты будешь просыпаться с горечью во рту и головными болями оттого, что всю ночь кашлял(а).

Закурив, ты удешевляешь себя, унижаешь свое достоинство, делаясь легкомысленным и более глупым. И только твоя молодость не дает увидеть катастрофу, тебя ожидающую.

Курение мешает успешным занятиям спортом.

Ослабевает память и понижается концентрация внимания.

Отстанешь в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.

Что происходит, когда мы не курим или бросаем курить:

через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

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 - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель.

через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.

через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.

через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.