

## Выполняй заповеди здоровья

### Первая заповедь: двигайся.

Движение активизирует жизненные процессы, тренирует органы, задерживает старение. Благодаря движению улучшается настроение, возрастают работоспособность и устойчивость организма к болезням. Поэтому действует закон: кто больше двигается, тот дольше живет.



### Вторая заповедь: избегай действия на организм вредных химических веществ, которые загрязняют воздух и воду.

Но самыми вредными веществами для человека являются алкоголь, никотин, наркотики. Любое из этих веществ отравляет организм, нарушая течение жизненных процессов. Это приводит к заболеваниям, которые сопровождаются страданиями и сокращают жизнь.



### Третья заповедь: соблюдай режим дня.

Благодаря этому все тело, каждый орган имеют возможность полностью восстанавливать свои жизненные силы и начинать деятельность в привычное время.



Большинство ребят относятся к жизни серьезно и думают о будущем.

Любой современный человек уделяет внимание спорту, старается хорошо выглядеть и быть здоровым.



**Никогда  
не начинайте курить!**

Министерство здравоохранения  
Пензенской области



**Никогда  
не начинайте  
курить!**



В наше время курение стало проблемой общечеловеческого значения.

Курение – самое массовое увлечение нынешнего поколения молодежи

Армия курильщиков стремительно увеличивается.

Коварству табака нет предела. По подсчетам английских врачей, например, Великобритания потеряла за последние 35 лет миллион своих жителей из-за этого пристрастия.

### **Почему же курение табака так губительно действует на человека?**

При курении под влиянием высокой температуры из табака выделяется около 30 вредных веществ: сероводород, аммиак, азот, окись углерода, различные эфирные масла.

#### **Главный яд табака - никотин.**

По своей токсичности он не уступает синильной кислоте.

Однократная доза чистого никотина в 0,08 - 0,16 грамма смертельна для человека. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу облучения, в несколько раз большую установленной международной нормы радиации для человека.

Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения и др. Никотин влияет и на органы чувств, понижает остроту зрения и слуха, притупляет обоняние и вкус.

### **Курение сокращает жизнь в среднем на 10 лет**



### **Так следует ли за такое сомнительное удовольствие платить такую дорогую цену?!**

80% курящих взрослых страдают этим пагубным пристрастием с детства.



### **Страшные последствия, которые несет употребление табака.**

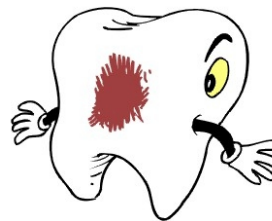
#### **1. Развитие злокачественных опухолей.**

При курении происходит сухая перегонка: воздух при затяжке табаком нагревается до температуры 60 градусов и извлекает из него различные вещества, которые вместе с дымом поступают в легкие. Наибольшее значение при перегонке имеют аммиак, оксид углерода, канцерогенные вещества ("канцер" на латинском языке - рак).

#### **2. Быстрое разрушение зубов.**

Температура воздуха, поступающего в рот в процессе курения, обычно на 40 градусов ниже температуры дыма. Такие перепады температуры отражаются на состоянии зубной эмали. Со временем на ней появляются микроскопические трещинки, «входные ворота» для микроорганизмов.

Разрушение зубной эмали способствует отложению на поверхности табачного дегтя, вследствие чего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах.



### **3. Воздействие на слюнные железы.**

Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества раздражают слюнные железы. Наступает усиленное выделение слюны.

### **4. Возникновение бронхита.**

Слизистые оболочки гортани, трахеи также подвергаются действию табачного дыма. Составные части табачного дыма раздражают слизистые оболочки легких. Поэтому постоянное курение часто сопровождается бронхитом. Значительно сокращается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям.

В результате поступления дыма кровь, вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом. Нарушается течение одного из самых важных процессов - дыхания, без которого невозможна жизнь.

Встраиваясь в обменные процессы, происходящие в организме, у человека развивается зависимость к табаку.

Курящий убеждает себя, что без табака он не может нормально работать, жить и вскоре становится рабом своей страсти.

### **РЕБЯТА!**

**Вы сейчас находитесь на очень важном жизненном рубеже. Не далек тот день, когда вы вступите во взрослую жизнь. И встретить вы ее должны во всеоружии, хорошо подготовленными и физически, и морально.**

