

# ПЛОХИМ ПРИВЫЧКАМ- НЕТ!



Выполнил ученик 10 класса

Алиев Шамиль

# ЧТО ИЗ СЕБЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СИГАРЕТА



Уменьшилось ли у вас желание курить?

Если вы бросите  
курить, через  
некоторое время  
вы спросите  
себя: "Зачем я  
курил вообще?"

## КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,  
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...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

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ  
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ  
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ  
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



Попробовав один раз ,ты будешь  
затянут навсегда!!!



Алкоголь поступает из желудка в кровь в течение первых двух минут. Кровь разносит его по всему организму. Наибольшему воздействию подвергаются клетки головного мозга, в первую очередь больших полушарий головного мозга.



После первой дозы алкоголя мозг дает незамедлительную реакцию в виде ухудшения условно-рефлекторной деятельности, замедленного формирования сложных движений, нарушения координации, происходит изменение соотношения процессов возбуждения и торможения ЦНС.



Однажды ты вспоминаешь, что раньше соображал быстрее, а теперь уже не в состоянии победить приятеля в шахматы, стал более рассеянным — часто теряешь вещи, проезжаешь свою остановку и забываешь день рождения друга.



Если вы решили серьёзно бросить курить или пить — найдите те потребности, которые вы удовлетворяли посредством сигареты и рюмки.