Систематическиезанятиябудутхорошим подспорьем в укреплении здоровья,нопожалуйста,незабывайте,чтосовмещениеспортаикуренияэтобольшаянагрузкадляорганизма.Непереусердствуйте,иначе ухудшениесамочувствия сведет ваш благородный порывкнулю.

Спортсампосебе станетотличнымлекарством против курения.Ведьтакиеупражненияпомогаютнетолькоукрепитсяфизически,ноиразвиваютвыносливость, упорство в достижении целей,незаурядную выдержку. А это именно то, чегоизначальнонехватало,чтобыпокончитьсвреднойпривычкой.Сигаретынесмогутконкурироватьсотличнымнастроением,приливомсил,бодрости,ипоспортивномуподтянутой внешностью. Здоровый образ жизнигораздо лучше помогает решать те проблемы,которые мыпривыклизакуривать

**«БРОСАЙКУРИТЬ,ВСТАВАЙНАЛЫЖИ!»**

## МБОУ «Ромодановская средняяобщеобразовательнаяшкола№2»

***Немногостатистики:***

**КУРЕние**

# испортвещине

*ВРоссийскойФедерациикуритоколо50% взрослого населения, а около 100. 000 россиян ежегодно умираетот курения. Ученые полагают, чтов настоящее время на нашей планетенасчитываетсяоколомиллиардакурильщиков. Заболевания, которые прямо иликосвенносвязаныскурением,каждыйгодуносяттрисполовиноймиллионажизней.Черездвадцать лет общая смертностьоттакихболезнейдостигнетдесятимиллионовипревыситчисложертвВИЧ-инфекци.*

# совместимые!

Курение и сигаретный дым вступаетв непосредственный контакт с легкими, сильноувеличиваярискзаболеванияраком,пневмонией, эмфиземой, хроническимбронхитомидругимилегочнымизаболеваниями, затрудняющими дыхание.К счастьюмногиеизменения обратимы.

## Курение и ваше сердце:

Эффект воздействияхимическихвеществ, содержащихся в табачном дыме,наорганизмявляетсяосновнымфакторомрискачтобы заболеть инфарктом миокарда и другимисердечнымизаболеваниями.

Инфарктмиокарда,сердечно-сосудистоезаболевание, характеризующееся образованиеминфарктавмышцесердцаврезультатенарушениякоронарногокровообращения(атеросклероз,тромбоз,спазмвенечныхартерий).Развитиюинфарктамиокарда(большейчастьюнафонеприступовстенокардии) способствуют в том числеикурение.

## Курение и Ваш внешний вид:

Курениеотрицательновлияетнавашвнешнийвид.Оновызываетпожелтениезубови ногтей, а так же увеличиваетчисломорщиниприводитксиндрому«Лицокурильщика».Многиелюдисчитают,чтокурениепомогает контролировать вес. Но на самом делебросив курить в среднем люди набираютне более 3-х кг. Правильная диета и физическиеупражненияпомогутвамконтролироватьвеспосле того как вы бросили курить.Отмноголетнегокурениямышцысосудовначинаютсудорожносжиматься,врезультатевтканиобразуетсямножествомаленькихтрещин.Этиповрежденияприводяткоченьнеблагоприятнымпоследствиям.Во-первыхкровяныетельцаприобретаютбольшуюклейкость,образуякровяныесгустки,аво-вторых,появляются мелкие шрамы, и гладкаясама по себе внутренняя поверхность сосудовстановится шершавой.

Эти шероховатости способствуют скоплению час-тичек жира и извести, а это ускоряет возникнове-ниеатеросклероза.

## Курение и зрение:

Медицинскиеисследованияпоказали,чтокурение может стать причиной слепоты.В основном это происходит с пожилыми курящимиотвозрастногоперерожденияглазнойоболочки.

## Курение и слух:

Исследование показало: курящие в 1,7 разачаще становятся тугоухими. Среди курящих людейв возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%.Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Средибросившихкуритьтугоухостьюсталистрадать47,3%.

## Курение и стрессы:

Даже если вам не хочется курить, ваш орга-низм уже привык к никотину и «просит еще». По-стояннаяпотребностьвникотине держит васна пике нервного напряжения, увеличивая стрес-сы. Ксчастьюэтотэффектобратим.

## Курение и диабет:

Если у вас диабети вы курите,то вы подвергаетесь большому риску осложнений,включая проблемы с глазными сосудамиисосудамиконечностей.

## Курение и рак:

Курениеможетвызватьракворганах,которыевходятвсоприкосновениесдымом,такимикаклегкие, горло и рот. Так как химические веществаиз дыма проникают в кровь, рак может возникатьвомногих других органах.

## Пассивноекурение:

Курениедействуетнетольконавас.Табачныйдым попадает в легкие окружающих и это можетвызватьлюбыеосложнения,какиенаблюдаютсяу обычных курильщиков.

## Можетлиспортпринестипользукурящим людям?

Общеизвестно, что спорт — это в первуюочередь физические нагрузки. И в это время намособеннонеобходимкислород.Иначемынесправимся. Насыщение крови кислородом имеетпервостепенное значение для работы организмабезпроблем.Ачтоесливсе-такисовместить:спортикурение?Тогданашадыхательнаясистемаоченьбыстроначнетработатьсперебоями. Снизится жизненная емкость легких.Начнутся патогенные процессы и в бронхах, и всамих легких. Во время первой же пробежки мыбыстроначнемзадыхатьсяикашлять.Недостатоккислородавкровиприводиткзабитостимышцикакие-то,казалосьбы,аутсайдеры легко нас обгоняют. Всем известно,чтокурениеприводитксердечнососудистымзаболеваниям, а в спорте, понятно, тахикардияне поможет, а превратит тренировки в не оченьприятный процесс. Ну и слабые сосуды, тоже непоспособствуют спортивнымдостижениям.

Есливозниквопрос:**«Анезанятьсяли**

**спортом?»**- значит не все нас устраивает, ноестьжеланиечто-тоизменить.Можетбыть,простонадоелочувствоватьсебявечноуставшимиислабыми,постоянноболетьиборотьсясплохимнастроением?Конечно,лучшевсего сразу и решительно бросить все вредныепривычки!

Неполучается?Тогдапопробуемпостепенновытеснитьплохое,заменяяегохорошим.Ивоттут-тоспортнамипоможет!Занятияспортом,вкакой-томере,способныкомпенсировать вред от курения. В чем именноспорт помогает? Умеренная физическаяактивностьпомогаеторганизмусамовосстанавливаться. Даже если вы куритедостаточнодавноизаплечамибагажхроническихзаболеваний,спортпоможетзначительно улучшить общее самочувствие. Аведьдлякурящегочеловекаоченьважновернутьхорошийтонусорганизму.