

# Прославленный вратарь сборной России по хоккею с шайбой Владислав Третьяк говорит:



«Если курить – это значит полжизни спортивной отнять у себя. Как стать большим мастером в спорте?

В первую очередь нужно любить вид спорта, который выбрал.

Второе – нужно очень много трудиться.

Третье – самое главное в жизни спортсмена – это отказаться от курения».

# Подсчитано

- Население земного шара ежегодно выкуривает **12 миллиардов (12 000 000 000)** папирос и сигарет
- Общая масса окурков, бросаемых, где попало, достигает **2520000 т**

# Подсчитано

Курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу **720** тонн синильной кислоты, **384000** тонн аммиака, **108000** тонн никотина, **600000** тонн дегтя и более **55000** тонн угарного газа и других составных частей табачного дыма.

## Подсчитано

В течение **30** лет курильщик  
выкуривает примерно  
**20000** сигарет, или **160** кг табака,  
поглощая в среднем **800** г  
никотина.

В момент затяжки, температура на  
кончике сигареты достигает  
**600** градусов.

# Хочешь жить – бросай курить!!!

Если вы закурите, не думайте, что вас не коснутся отрицательные последствия от курения! Вы не исключение и живёте, как и все организмы, по законам природы. Каждая сигарета отгрызает кусок от отмеренного вам отрезка жизни, стоит ли продолжать?

# Ученик, может быть ты, хочешь, получить «нечто особенное»?

- ✓ «привлекательный» внешний вид: желтые зубы и пальцы, серый оттенок кожи, ранние морщины
- ✓ быть похожим на пепельницу, с таким же неприятным запахом
- ✓ отдышку и сердцебиение при физических нагрузках
- ✓ постоянно прятаться от родителей и учителей

**Тогда ты действительно  
можешь попробовать  
завести себе пагубную  
привычку, от которой  
потом будет очень сложно  
избавиться.**

Хотя многие курят

Отравляя себя и близких людей

**Я не курю**

И вам не советую

В наших силах сделать курение "не модным"

Жизнь и так коротка



# **Ученик, если ты хочешь:**

- **сохранить свое здоровье**
- **состояться в жизни как личность**
- **выглядеть молодо и привлекательно**
- **всегда быть в хорошей спортивной форме**
- **быть самостоятельным человеком**
- **не быть рабом вредной привычки**

**Не допусти, чтобы табак  
помешал тебе реализовать  
свои возможности и поставь  
большую жирную точку. Ведь  
твой выбор – никогда не  
начинать!**

# Спасибо за внимание!

