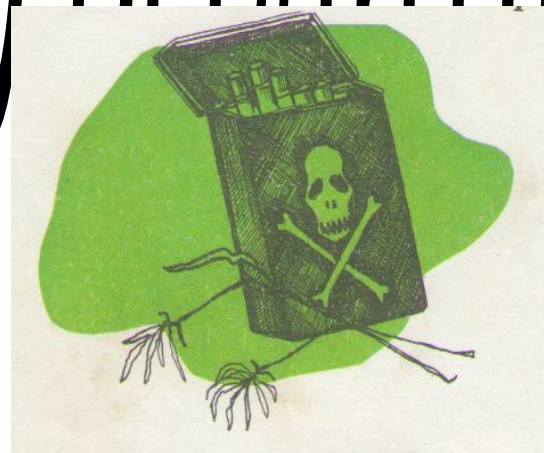
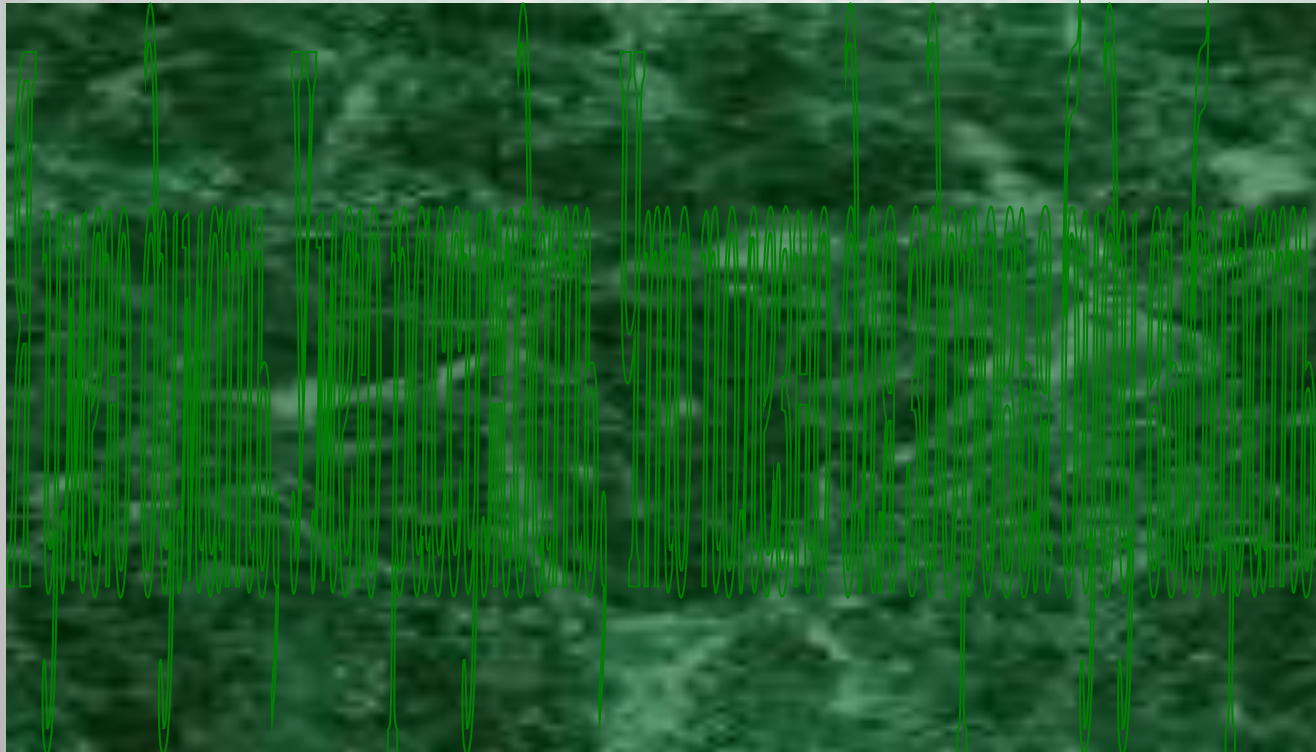


КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

Для обучающихся
5-9 классов





**Для человека
смертельная доза
никотина составляет от
50 до 100 мг, или 2-3
капли.**

**Именно такая доза поступает
ежедневно в кровь после
выкуривания
20 – 25 сигарет.**

Как долго ты будешь жить?

**1 сигарета сокращает
жизнь на 15 минут**

**1 пачка сигарет – на 5
часов**

**Тот, кто курит 1 год, теряет
3 месяца жизни.**

**Кто курит 4 года – теряет 1
год жизни;**

Кто курит 20 лет – 5 лет;

Кто курит 40 лет – сокращает жизнь на 10 лет.



ПРИВЫЧКИ бывают

Полезные

Вредные

**ЗАНЯТИЕ
СПОРТОМ**

**Занятие любимым
делом
ХОББИ**

КУРЕНИЕ

АЛКОГОЛЬ

ТОКСИКОМАНИЯ

НАРКОТИКИ

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛЕЗНЫХ и ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Положительные последствия

**Не буду подвергать свои лёгкие бронхолёгочным заболеваниям.
Уменьшаю риск заболеть раком лёгких, сахарным диабетом.
Буду иметь здоровый цвет лица.
Менее подвержен заболеваниям сосудов.
Увеличиваю продолжительность жизни.**

Отрицательные последствия

**Быстрее портятся зубы, имеют жёлтый налёт.
Землистый цвет лица.
Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.
Снижение памяти.
Сокращение жизни.**

Причины курения табака

По данным опроса среди курящих, начиная с 14 – летнего возраста, выявлены самые популярные, по которым люди курят.

ЧТОБЫ КАЗАТЬСЯ ВЗРОСЛЫМИ – 18%

ПОТОМУ ЧТО ВСЕ КУРЯТ – 22%

ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ- 24%

ЧТОБЫ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ – 38%

ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ – 33%

ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ КОМПАНИЮ – 34%

Дети в возрасте 8 – 10 лет закуривают из любопытства и подражания взрослым.

Последствия употребления табака



ТАБАК – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится **НИКОТИН**.

**Чем ниже сорт
табака,
тем больше
он содержит
НИКОТИНА.**

НИКОТИН отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается, и приводит к инфаркту, инсульту, возникновению различных сердечно – сосудистых заболеваний.

**Учёные установили, что извлечённый
из 5 сигарет НИКОТИН убивает
кролика,
а из 100 – лошадь.**



Влияние КУРЕНИЯ на организм человека

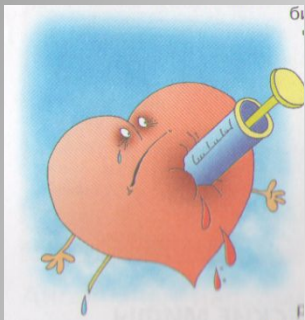
НА ЛЁГКИЕ Лёгкие – жизненно важные органы, отвечающие за процесс дыхания. От состояния лёгких зависит общее самочувствие человека, его активность и выносливость.

В лёгких курильщика скапливаются тяжёлые металлы (свинец, кадмий, хром и др.)

НА КОЖУ

Курильщики подвержены риску развития рака кожи. У таких людей после хирургического вмешательства очень долго заживают рубцы. Так как ткани кожи плохо снабжены кислородом.

Влияние КУРЕНИЯ на



организм человека

На сердце

У курильщиков риск смерти от сердечно – сосудистых заболеваний на 59% выше, чем у некурящих.

Следовательно, происходит кислородное голодание, что приводит к ишемической болезни сердца.

НА ПИЩЕВАРЕНИЕ

Нарушения работы органов пищеварения объясняется тем, что НИКОТИН, дым, частички табака во время курения вместе со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражение. Поступление табачного яда нарушает ритм деятельности желудочно – кишечного тракта. Нередко на этом фоне развивается раковая опухоль. Смертность от этих заболеваний в 4 раза выше, чем у некурящих.

По статистическим данным в мире 3 миллиона подростков ежедневно выкуривают по 12 сигарет в день.

Причём дети начинают курить в среднем с 11 лет.

Учитывая эту статистику, по подростковому курению наша страна занимает одно из первых мест в мире.

ЭТО САМАЯ РАСПРОСТРАНЁННАЯ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА в РОССИИ.

В нашей стране курят 63% мужчин и 40% женщин. Причём возраст курильщиков неуклонно снижается.

Не дай обмануть себя!



Сигарета не подарит тебе свежести и не даст ощущения приключения, как об этом кричит реклама.

НАСТОЯЩИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕ ИМЕЮТ НИЧЕГО ОБЩЕГО С ТАБАКОМ,

НЕПРАВДА, что сигарета помогает расслабиться. **НИКОТИН ТОЛЬКО ВОЗБУЖДАЕТ НЕРВНЫЕ ОКОНЧАНИЯ НА КОРОТКИЙ СРОК. ЛУЧШЕ ПОГУЛЯЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ.**

НЕ ДАЙ ОБМАНУТЬ СЕБЯ!



НЕПРАВДА, что сигарета поможет найти решение твоих проблем.
Дым рассеется, а проблемы за это время станут только острее.

НЕПРАВДА, что сигарета помогает думать. **КУРЕНИЕ, НАОБОРОТ, РАСПЫЛЯЕТ ВНИМАНИЕ,**

НЕПРАВДА, что «лёгкие» сигареты приносят меньше вреда. **ОНИ ТАКЖЕ ВРЕДЯТ ЗДОРОВЬЮ**

"9 заповедей ЗДОРОВЬЯ"

ЧЁТКИЙ РЕЖИМ ДНЯ;

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА;

БОЛЬШЕ СМЕХА;

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ;

ЛЮБОВЬ К СЕБЕ и ДРУГИМ

НЕ ПИТЬ, НЕ КУРИТЬ;

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ;

ЗАНЯТИЯ ПО ДУШЕ;

**ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ**

**Ну что ж, мой друг,
Решенье за тобой,
Ты в праве сам
командовать судьбой,
Ты согласиться можешь, но отказ
Окажется получше в сотню раз,
Ты в праве жизнь
свою спасти**

**Подумай, может, ты на правильном пути,
Но если всё – таки успел свернуть,
То потрудись себе здоровье ты вернуть.**

СКАЖИ

Курению



«НЕТ!!!»

СКАЖИ ЖИЗНИ

“ДА”

СПАСИБО
за
ВНИМАНИЕ

БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!