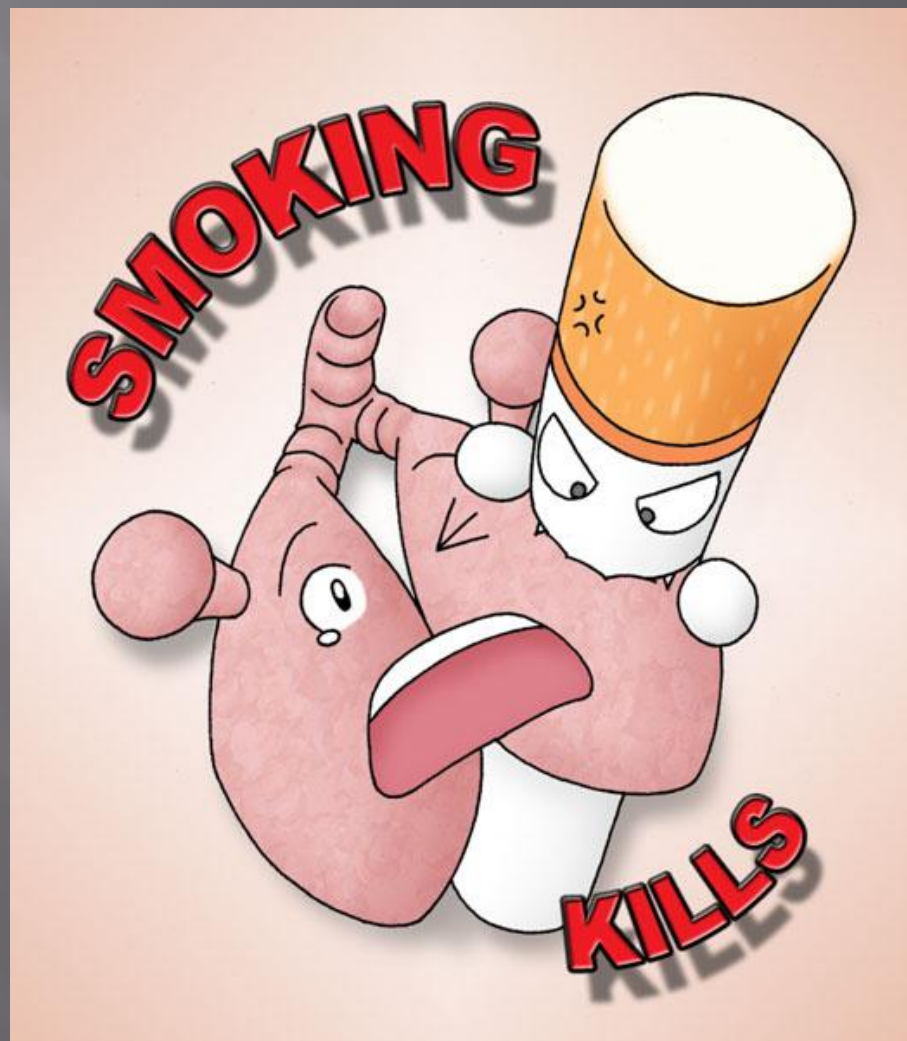


**БРОСАЙ КУРИТЬ
СЕЙЧАС!**



О вреде курения
известно всем и
каждому с детских
лет. Любой
курильщик может
прочитать об
опасности его
здоровью на пачке
сигарет.



Тревожная статистика.

- Выкуривая одну сигарету, человек теряет 15 минут своей жизни. В зависимости от стажа курильщика и интенсивности курения жизнь курящего уменьшается на 2-10 лет. После выкуренной сигареты биение сердца учащается на 10-17 ударов в минуту.



- Курильщик вдыхает табачный дым, содержащий более 2000 различных веществ, 100 из которых чрезвычайно опасны для живого организма, а 14 способствуют развитию рака. В дыме присутствуют такие радиоактивные вещества как свинец, полоний, висмут. Человек выкуривая в день пачку сигарет, за год получает облучение в 500 рентген!



Больше всего от курения страдают лёгкие.

Легкие курильщика.

Легкие здорового человека



один убивал себя за 50 рублей за пачку, а другой умер бесплатно..

КУРИ ДАЛЬШЕ!

Последний умер в 89, а первый не дожил и до 50

В лёгких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа.

Мучительный кашель травмирует ткани лёгкого.

Табачный деготь обволакивает легкие, скапливается внутри.

Легкие каменеют.



У курильщиков развиваются болезни:

- рак губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких;
- сердечно-сосудистые заболевания (инфаркт, инсульт, тромбоз артерий);
- дыхательных органов(бронхит, бронхиальная астма, воспаление голосовых связок, туберкулез легких);
- Пищеварительной системы(хронический гастрит, колит, язва, цирроз печени);
- нервной системы(невриты, полиневриты)



Курящий наносит большой вред здоровью окружающих.

В той части, которая выделяется непосредственно в воздух при курении, содержание некоторых ядовитых веществ больше, чем в потоке курильщика. Человек, который находится в течение часа в сильно накуреном помещении, получает такую же дозу ядовитых веществ, как и выкуривший четыре сигареты. Пассивный курильщик вдыхает 70% вредных веществ



У курящих школьников:

- отставание в физическом и интеллектуальном развитии
- уменьшается объем памяти, им труднее заучивать материал
- они становятся рассеянными, снижаются внимание, наблюдательность
- часты головные боли, головокружения, нередко развиваются невриты
- быстрая утомляемость и пониженная работоспособность
- вызывает расстройство сна и аппетита



Почему подростки начинают курить?

- желание быть похожим на взрослых
- любопытство
- предлагают (заставляют) взрослые ребята
- скука
- за компанию
- чтобы похудеть
- престиж
- так как курят члены семьи



Выводы

- Курение наносит серьезный вред здоровью человека, сокращает жизнь
- Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего
- Сигаретный дым опасен для здоровья не только для курящих, но и дышащих этим дымом
- Уничтожается красота человека, особенно женщины
- Никотин забирает свободу, делает человека своим рабом



**КУРИТЬ - ЭТО НЕ КРУТО
ЭТО ОТСТОЙ**

Знаешь ли ты ?

- Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 6-10 минут ...
- Выкуривая 1 пачку сигарет , курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы
- Ежегодно в России умирает около 1 миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Для взрослого человека одна пачка, выкуренная за один прием, смертельна!
- Во всем мире 31 мая отмечают День без табака.



Собери пословицы

1) уму, не, табак, товарищ.

2) курит, табак, себе, сам, враг, кто.

3) здоровьем, курить, вредить.

**4) хочешь, если, бросай, долго, курить,
жить.**

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека

Получен от природы дар
Не мяч и не воздушный шар,
Не глобус это, не арбуз –
Здоровье. Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить,
Здоровье нужно сохранить.

