

ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



*Донецкий лицей «Коллеж»
8-а класс*

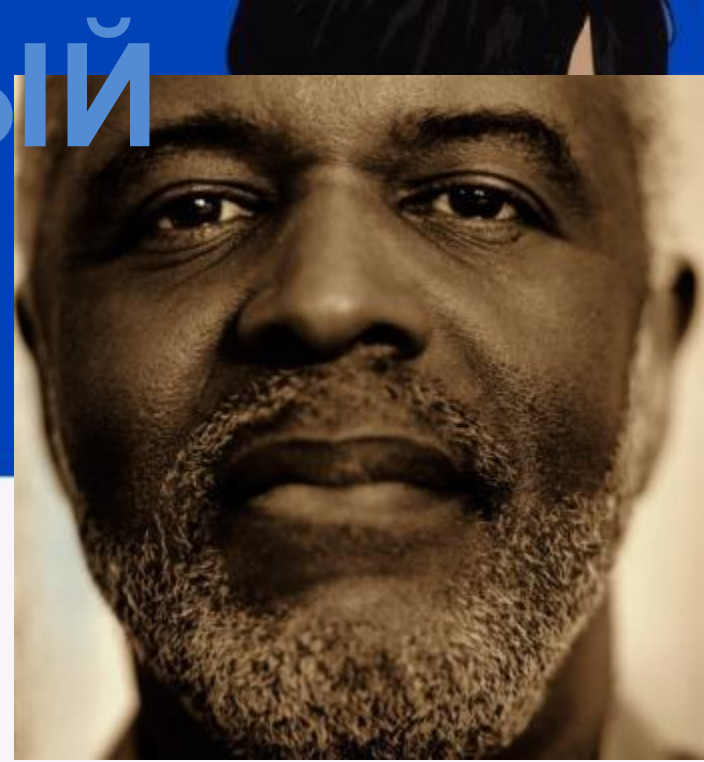
ЖИЗНИ

ЗОЖ

И



ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ



М



ь

ЖИЗН



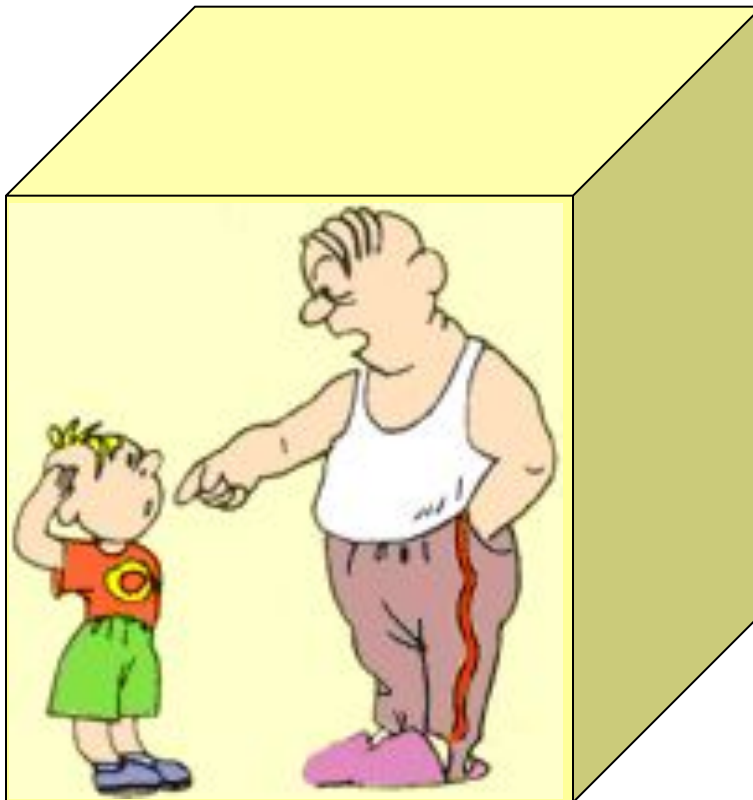
Скажем сигарете:

“НЕТ!”



Кроха – сын пришёл к отцу
И спросила кроха :
« Если я курить начну-
Это очень плохо ?»
Видимо врасплох застал
Сын отца вопросом
Папа быстро с кресла встал,
Бросил папиросу.
И сказал отец тогда,
Глядя сыну в очи:
«Да, сынок, курить табак,
Это плохо очень.»
Сын, услышав сей ответ,
Снова вопрошает:
«Ты ведь куришь много лет
И не умираешь?»
Закурил я с юных лет,
Чтоб казаться взрослым,
Ну, а стал от сигарет
Меньше нормы ростом.
Я уже не побегу
За тобой в припрыжку,
Бегать быстро не могу,
Мучает одышка.
Сердце, лёгкие больны,
В этом нет сомненья.
Я здоровьем заплатил
За своё куренье.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?



Никотин- опасный яд
Сердце поражает,
А смола от сигарет
В бронхах оседает,
Я бросал курить раз **5**
Может быть и боле,
Да беда, курю опять-
Не хватает воли.»
«Ты мой папа , я- твой сын,
Справимся с бедою.
Ты бросал курить один,
А теперь нас двое.
Я и мама не хотим
Мы курить пассивно
К нам ведь тоже никотин
Попадает с дымом.
семейный наш бюджет
Станет побогаче.
Купим мне велосипед,
Чтоб гонял на даче.»
«Ну и кроха! Вот так сын-
Хитрован ужасный.
Все проблемы враз решил,
Ладно. Я согласный.
Но условия скорей
Тоже выдвигаю -
Ты и пробовать не смей.
А я курить бросаю.»

Факты

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от рака, **90 курили**.

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от хронических заболеваний лёгких, **75 курили**.

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от ишемической болезни сердца, **25 курили**.

👉 Если человек **начал курить в 15 лет**, продолжительность его жизни **уменьшается более чем на 8 лет**.

👉 Начавшие курить **до 15 лет**, в 5 раз **чаще умирают от рака**, чем те, кто начал курить **после 25 лет**.





Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем **выше на 30%**, чем у не курящих.



Курение во время беременности **повышает риск мертворождения**, а также число **врождённых дефектов** у ребёнка



Легкое здорового и курящего человека



**1 пачка в
день – это
1 кг. смолы в
год;**

**1 пачка в
день – это 10
тысяч
рублей в год;**

1 сигарета СОКРАЩАЕТ 15 минут жизни



В экономически развитых странах
мода на курение проходит.

Сейчас в моде
стройная фигура, гимнастика,
культуризм, оздоровительные
процедуры.

Курить не престижно.

**КУРЕНИЕ МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ЗДОРОВЬЕ И
КАРЬЕРУ.**

Всё больше предпринимателей отказываются
принимать на работу курящих.

В США 35 млн, а в Англии более 8 млн человек

БРОСИЛИ КУРИТЬ.

Скажи **«НЕТ!»**



**«Опьянение
есть добровольное
безумие».**

ЛУЦИЙ АННЕЙ СЕНЕКА



Сенека

150 г

250 г

350 г

450 г

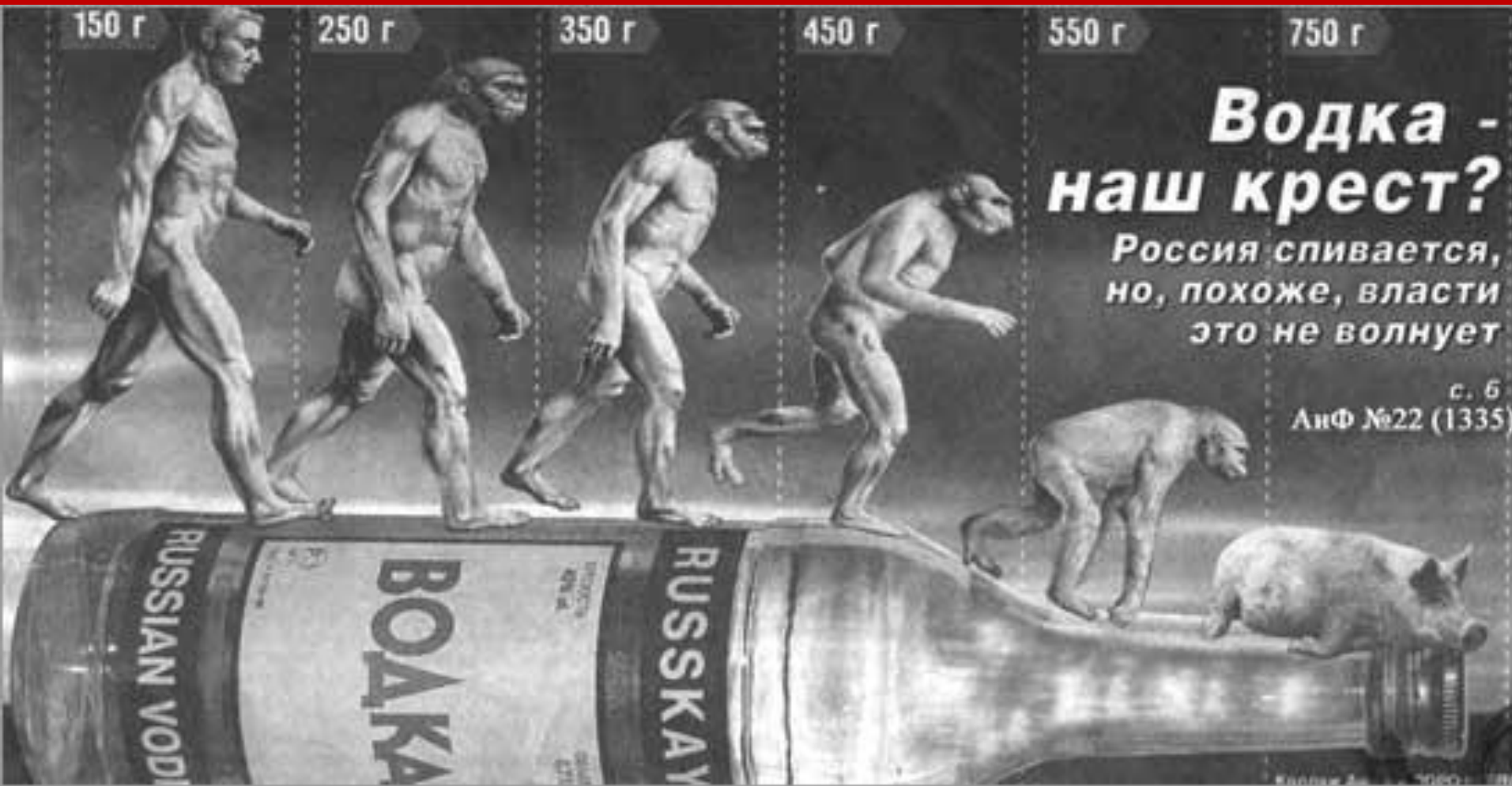
550 г

750 г

Водка - наш крест?

*Россия спивается,
но, похоже, власти
это не волнует*

с. 6
АиФ №22 (1335)





Печень
здорового
И
пьющего
человека

Скажи «НЕТ!» – алкоголю

НАРКОМАНИИ

НЕТ!



Что касается алкоголизма среди молодежи, то, согласно данным статистики, в Донецкой области среди юношей и девушек возрастом до 17 лет на учете состоят более 300 больных алкоголизмом. По информации Минздрава, в Украине 1% подростков 12-13 лет ежедневно употребляют



У 20% детей наркоманов
– «слабоумие» и
физическое уродство –
это каждый четвертый
ребенок!



1971 г. "Современное распятие". Из ж-ла Mad, сент. 1971.
www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html



**200 ТЫСЯЧ человек
больны СПИДОМ,
из НИХ
молодежь от 15 – 20 лет
составляет 72%!**

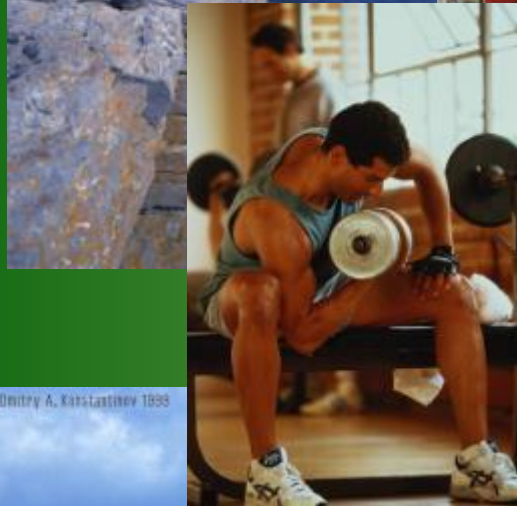
Донецкая область входит в пятерку наиболее пораженных наркоманией регионов Украины. На учете в наркодиспансерах области числятся свыше 10 тысяч наркозависимых. В реальности таких больных как минимум в 10 раз

Не приближайся к пропасти!



Скажи «НЕТ!» - наркотикам

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



МЫ



ЖИЗНИ

© Dmitry A. Krasovskiy 1998