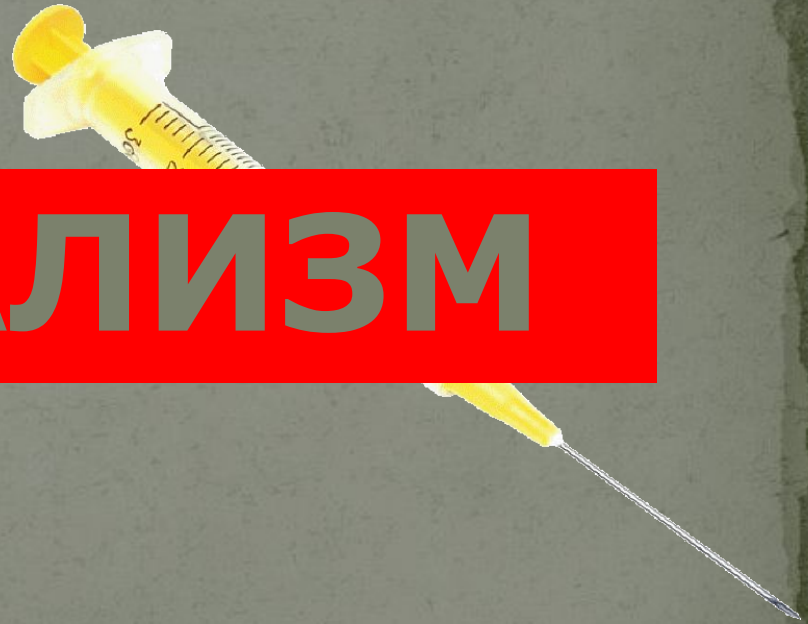


ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



АЛКОГОЛИЗМ



КУРЕНИЕ

НАРКОМАНИЯ

Человек сам себе
часто злейший враг.

Цицерон

Причины курения

ПРИЧИНОЙ КУРЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ: влияние товарищей, любопытство, баловство, подражание взрослым. Подростки в процессе подготовки к вступлению во «взрослую жизнь» усваивают «взрослые нормы» поведения, в том числе и курение. Подростки видят в курении признак самостоятельности, взрослости. Курение в компании становится своего рода обязанностью, ритуалом, средством к сплочению.



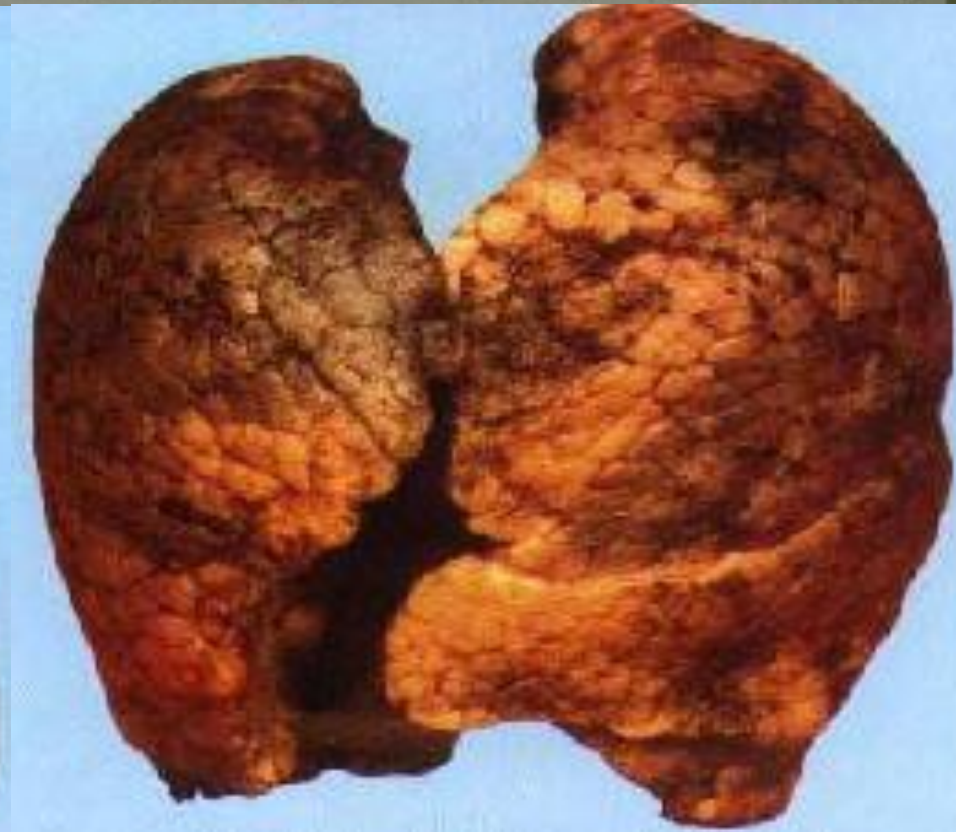


ОТИН – ЯД!

- У начинающего курильщика даже одна выкуренная папироса может вызвать острое отравление, для которого характерны: тошнота, бледность, холодный пот, общая слабость, учащение пульса, головокружение, шум в ушах. Дым от 25 папирос содержит около двух капель чистого никотина, то есть такое количество яда, которого достаточно для того, чтобы убить собаку. Мышь погибает моментально, если ей впустить в глаз одну каплю никотина.



Курение вызывает рак





14.07.2006

Курение вызывает рак



Курение и подростки

- Ребенок - это не совсем копия взрослого по всем параметрам. У него еще находятся в стадии развития все системы и органы, имеет свои особенности и состояние обмена веществ в организме. Поэтому ребенок, подросток значительно чувствительнее, уязвимее к действию любых вредных веществ, в том числе и табачных ядов, чем взрослый человек.
- У курящих детей в первую очередь изменяются функции центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Такие дети, прежде всего, становятся легко возбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными.
- Постепенно развивается зависимость от табака, и если нет сигареты, появляется состояние дискомфорта в самочувствии, что выражается в виде беспокойства. Все мысли заняты тем, чтобы поскорее закурить.
- У курящих подростков нарушаются обменные процессы в организме, особенно усвоение витаминов А, В₁, В₆, В₁₂, а витамин С разрушается. Это является причиной того, что тормозится общее развитие, замедляется рост.
- Вследствие курения часто развивается малокровие, а также близорукость.
- Появляются воспалительные процессы в носоглотке.
- Курение в раннем возрасте ухудшает слух, поэтому курящие дети, как правило, хуже слышат низкие звуки.

Цена сигареты

● **Каждые 10 секунд от последствий употребления табака на планете гибнет один человек .**



Цена сигареты

**507 часов
В ГОД
у вас ворует**



сигарета!

Ученые, изучающие продолжительность жизни курящих и некурящих людей, пришли к выводу, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

Губительная сигарета

Ежегодно в мире
Умирает свыше **5** миллионов
человек

В России каждый год
курение уносит жизни **220**
тысяч человек



**ЧТО ОТНОСИТСЯ
К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ?**

- 1. АЛКОГОЛИЗМ**
- 2. ЗАНЯТИЕ СПОРТОМ**
- 3. КУРЕНИЕ**
- 4. НАРКОМАНИЯ**
- 5. ЗАРЯДКА**

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ КУРЕНИЯ?

- 1. ВЛИЯНИЕ ТОВАРИЩЕЙ**
- 2. ЛЮБОПЫТСТВО**
- 3. ПОДРАЖАНИЕ ВЗРОСЛЫМ**
- 4. ПЛАТЯТ ДЕНЬГИ**

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ВЫЗЫВАЕТ КУРЕНИЕ?

1. РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

2. РОСТ УШЕЙ

3. ЯЗВУ ЖЕЛУДКА

4. СИНЯКИ ПОДМЫШКАМИ

ЦЕНА СИГАРЕТЫ?

- 1. 50 КОПЕЕК**
- 2. 15 МИНУТ ЖИЗНИ**
- 3. 5 МИЛЛИОНОВ
ЖИЗНЕЙ В ГОД**

ПАМЯТКА

Мы вас призываем – любите себя,
Свой мозг, свою печень и сердце,
друзья.

Сделайте вывод сами немедленно –
Курить человеку опасно и вредно!

Помните:

- курение угнетает нервную систему;
- курение поражает легкие и сердце;
- курение обостряет течение всех болезней;
- курящий человек неприятен окружающим;
- здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках.

Хочешь жить –
бросай курить!

