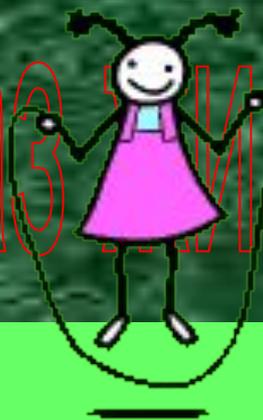


Устный журнал



Мы -

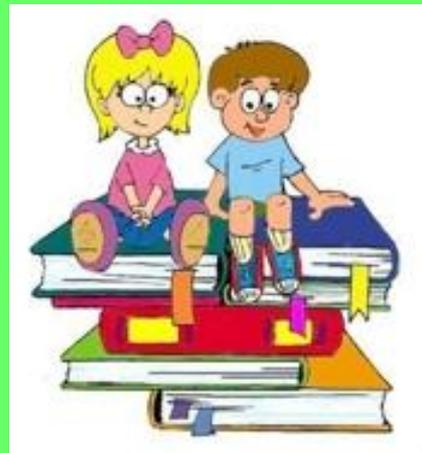
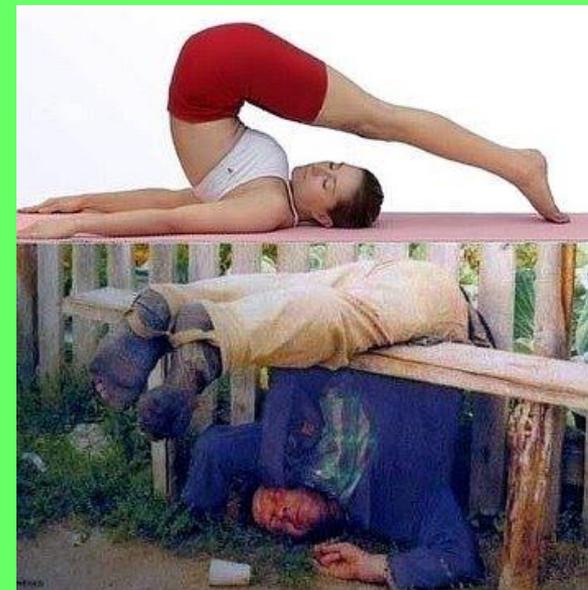
за здоровый образ жизни!





- Учредитель журнала - МКОУ «Плотниковская ООШ» **Притобольного района Курганской области**
- Главный редактор - Злыднева В.Е.
- Редакционная коллегия - учащиеся 8 класса
- Обложка - Обласова Игоря

Что же такое счастье?





Страница редактора



***Пока гром не
грянет***



Наркомания – зависимость организма на физиологическом уровне от успокаивающих одурманивающих веществ





Курение отнимает жизнь



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

Действие на организм курения

Приводит к развитию самых сильных химических, физических и психологических зависимостей

Может вызывать судороги.

Вызывает возбуждение мозга, депрессию, которая порождает желание вести больше никотина.

Увеличивает активность кишечника (вызывает диарею).

Снижает температуру кожи, обусловленное сужением кровеносных сосудов.

Уменьшает мышечный тонус, что дает чувство расслабления

Оказывает негативное влияние на головной и спинной мозг, всю нервную систему в целом.

Вызывает увеличение кровяного давления и частоты сердечных сокращений.



Запомните: Алкоголь вреден!

А знаете ли вы...

«Вино входит – ум выходит» – эту старую пословицу нужно помнить каждому человеку . На Руси, между прочим, был утвержден орден «За пьянство», которым в 17-18 веках награждали пьяниц.

Представьте себе выпивоху с медалью весом около 4 кг, которую он был обязан носить длительное время на шее.

А знаете ли вы...



- Что каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни!
- Тогда, если курильщик употребляет 1 пачку сигарет в день, то за год вы сокращаете свою жизнь на 76 дней, причём, если вы всё остальное время дышите чистым воздухом.
- Поэтому 20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращают жизни на 10 – 15 лет!

А знаете ли вы...

- В Англии курильщикам отрубали головы и выставляли на площади для всеобщего обозрения.
- В Италии – монахов, замеченных в курении, заживо замуровывали в монастырской стене.
- В Турции – курильщикам вырывали ноздри, сажали на кол.
- В России – в 1649 г. царь Михаил Романов издает указ: «Запрещаю ввозить табак, а пойманных торговцев повелеваю ссылать в дальние города, также портить им ноздри и резать носы. Всех у кого будет найдено богомерзкое зелье пытать и бить кнутом, пока не сознается, откуда получил.»





В России курение получило распространение в период царствования Петра Первого.

Во время пребывания за границей в Голландии Петр стал заядлым курильщиком. Вернувшись в Россию в 1697 году, он снял запреты на табак.



В 18 веке в России начали выращивать табак. При Екатерине Второй в Крыму были уже целые табачные плантации и табачные фабрики. Развивалась новая отрасль промышленности – табачная.

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Табак выращивается в **120** странах мира.
Дым, образующий при курении табака, представляет собой газообразную смесь **многих ядовитых веществ**.

В момент затяжки температура на кончике сигареты достигает

600°– 900° C.

При курении образуются токсичные вещества.
Наиболее ядовит **никотин**, который вызывает у человека пристрастие к **табаку**.





Крошка сын к отцу пришёл...







Здоровий образ життя вибираю я!





ЗДОРОВЬЕ -



это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

Никогда не пробовать **курение, наркоманию, токсикоманию, употребление спиртных напитков.**