

МУК «Межпоселенческая центральная районная библиотека
Бессоновского района Пензенской области»
библиотека с.Пазелки

«Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

Кто курит табак,
 тот себе враг,

Мы за здоровый
образ жизни !!!



Какой вред наносит курение?



**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



- *Сильно страдает память
- *Ухудшается острота зрения



**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



- * Истошаются нервные клетки
- * Происходит патология зрения

Запомните!



**Сигареты – не ваши
друзья, даже если они
выглядят дружелюбно
и привлекательно**

**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



- *Наступает быстрая утомляемость**
- *Повышается внутриглазное
давление**



**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



***Возникает раздражительность
*Нарушается сон**



**СКАЖИ
НЕТ
ТАБАЧНОМУ ЯДУ**

**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



- *Возникают поражения кожи**
- *Изнашиваются сердечные мышцы**

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



Мы за здоровый
образ жизни !!!



ПОСЛОВИЦЫ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

- Один курит, а весь дом болеет.
- Куриль много табака- поубавится ума.
- Куриль- здоровью вредить.
- Кто табачье зелье любит-
тот сам себя губит.
- Заядлого курильщика муха
крылом пересибёт.
- Хочешь жить- умей дышать.



Мы за здоровый
образ жизни !!!



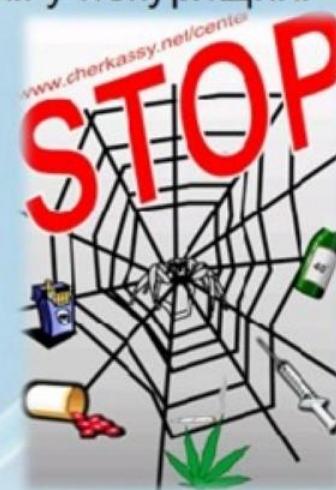
Знаешь ли ты?

Никотин-это яд Каждая сигарета сокращает жизнь курильщика

У курящих людей продолжительность жизни на 5-7 лет меньше, а смертность вдвое выше, чем у некурящих.

Курильщиков подстерегают:

- **РАК ЛЁГКИХ** (чем больше вы курите, тем большему риску подвергаете себя);
- **ЯЗВА ЖЕЛУДКА** (вызывает сильные боли, изжогу);
- **СЕРДЕЧНЫЕ ПРИСТУПЫ** (никотин вызывает спазм кровеносных сосудов);
- **ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ И ЭМФИЗЕМА ЛЁГКИХ** (сопровождаются кашлем, одышкой, общей слабостью);
- **ПОЖАРЫ И СВЯЗАННЫЕ С НИМИ НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ.**



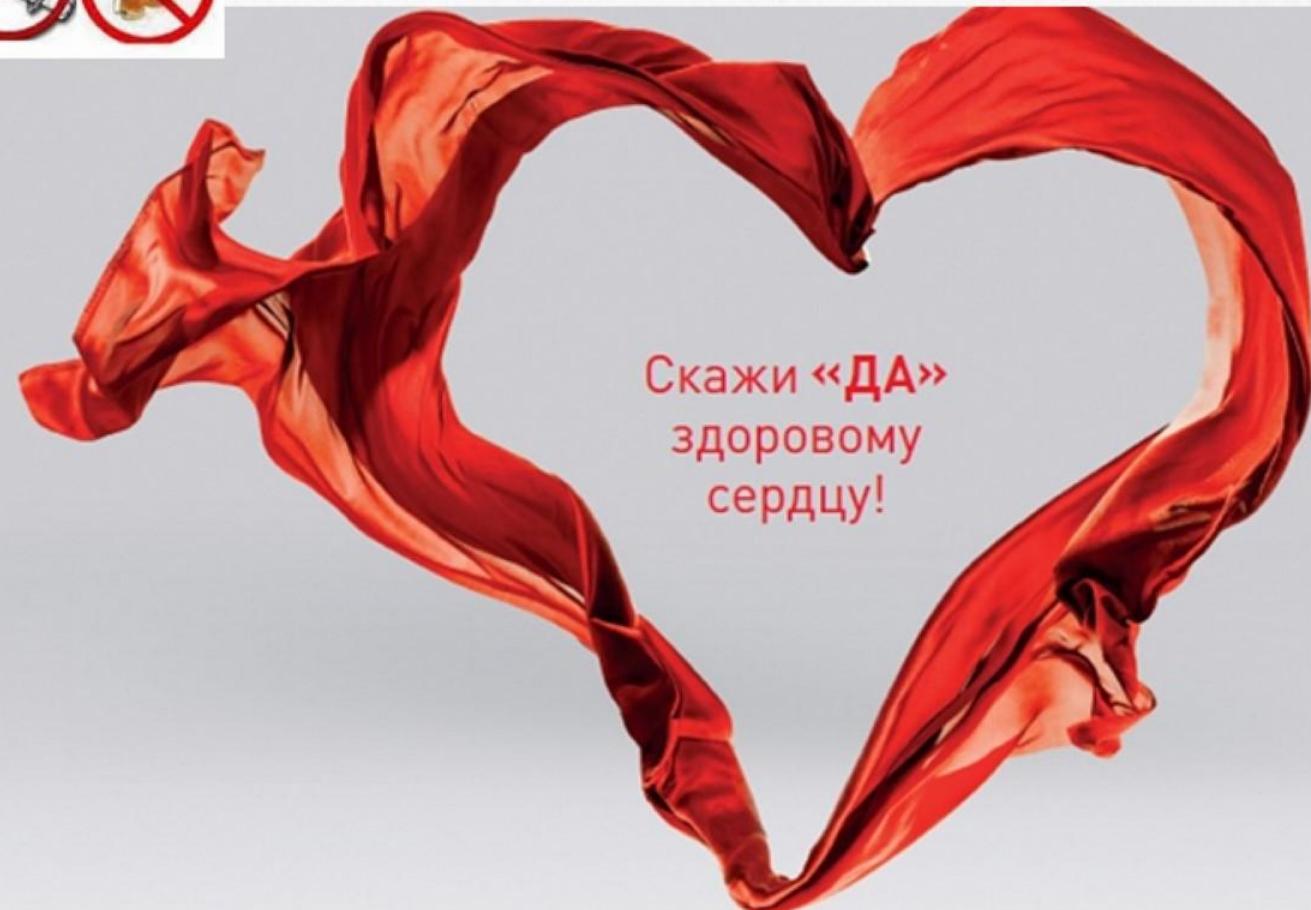
Мы за здоровый
образ жизни !!!



ДАЙ ШАНС
“ВЗДОХНУТЬ”
СВОЕМУ **СЕРДЦУ**
СПОКОЙНО

**БРОСАЙ
КУРИТЬ!**

**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



Мы за здоровый
образ жизни !!!



"О вреде курения табака"



Все пороки от
безделья.
(Народная поговорка)

Мы за здоровый
образ жизни !!!



Принципы ЗОЖ:

- Соблюдать режим дня
- Соблюдать гигиену тела, зрения
- Правильно питаться
- Заниматься спортом

Мы за здоровый
образ жизни !!!



Мы за здоровый
образ жизни !!!



ПОМНИТЕ:

Кто курит табак,
 тот себе враг.

Презентацию составила К.Барашкина