

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 !!!



- * Истощаются 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.
- Курить много табака- поубавится ума.
- Курить- здоровью вредить.
- Кто табачье зелье любит- тот сам себя губит.
- Заядлого курильщика муха крылом перешибёт.
- 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.**



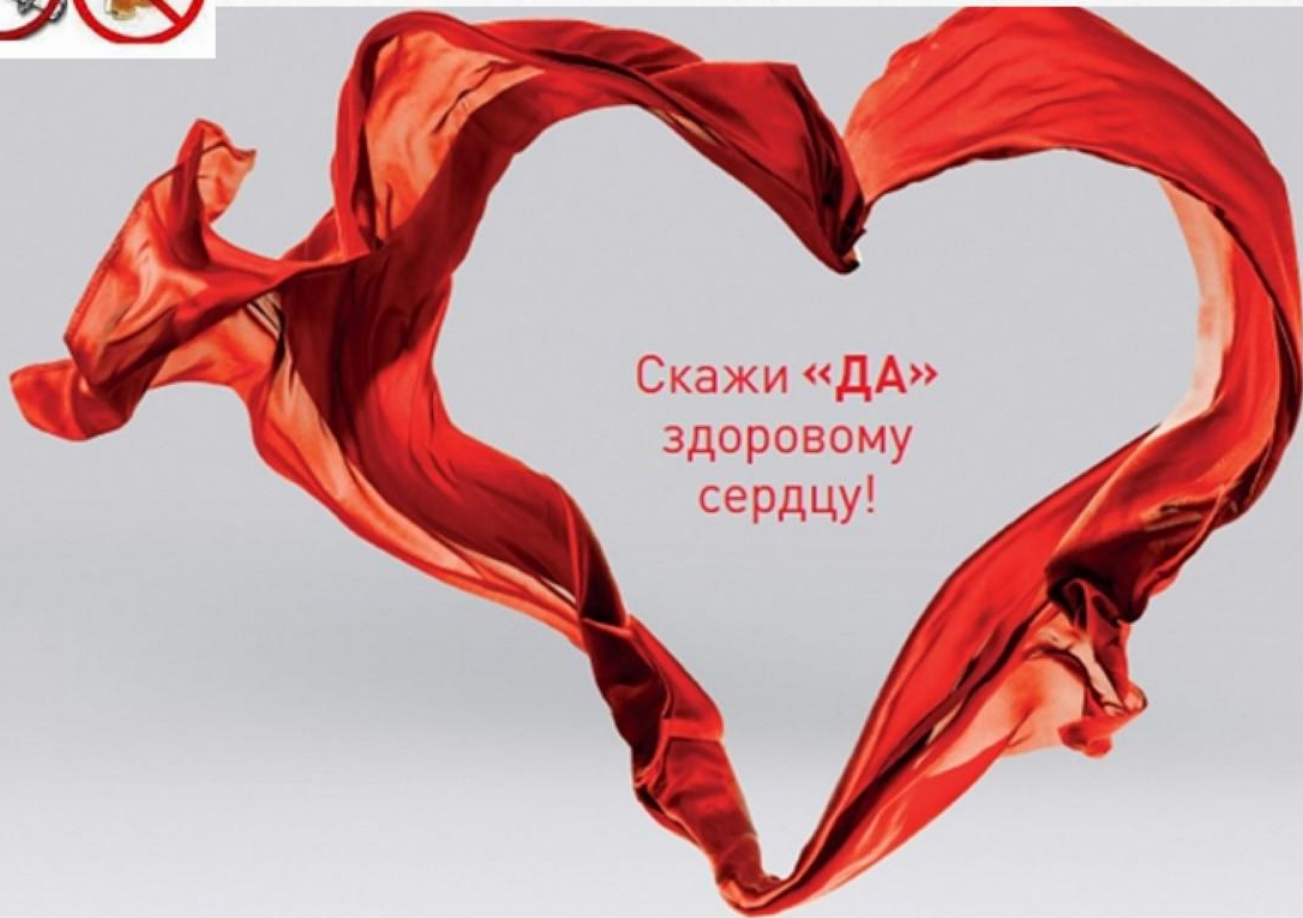
Мы за здоровый
образ жизни !!!



ДАЙ ШАНС
"ВЗДОХНУТЬ"
СВОЕМУ **СЕРДЦУ**
СПОКОЙНО

**БРОСАЙ
КУРИТЬ!**

Мы за здоровый
образ жизни !!!



Скажи «ДА»
здоровому
сердцу!

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