

Профилактика негативных привычек  
(табакокурение)  
для учащихся 1-4 классов



**Я НЕ КУРЮ!**

**И ЭТО МНЕ ПРАВИТСЯ!**

**Я люблю физкультуру и спорт**

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство учёных и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки растёт, так как пока ещё значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз.

## Твое здоровье и курение





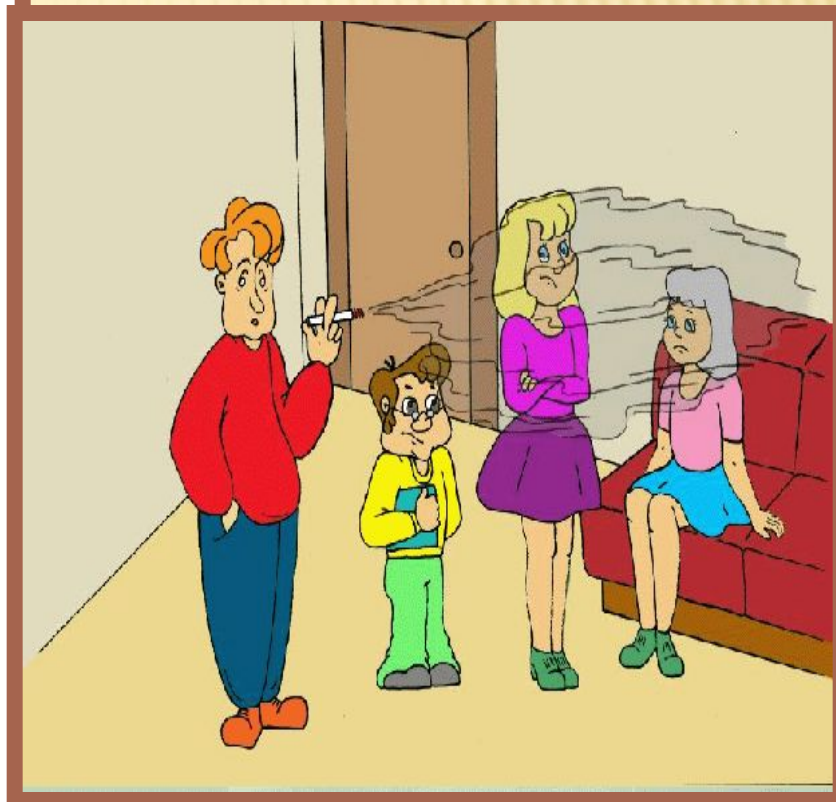
В начале 21 века в Америке по числу курящих девочки догнали и перегнали мальчиков. Россия по подростковому курению занимает первое место в мире. В среднем по России курят 35 % мальчиков и 25 % девочек до 15 лет. Это страшные цифры.





Даже ребёнок знает о том, что курить вредно. В детском организме даже от 2-3 сигарет формируются необратимые процессы, влияющие на рост и развитие детского организма.

Курение вредит здоровью и убивает не только курильщиков, но и некурящих, живущих или работающих с курильщиками. Научно доказано, что пассивное курение может наносить существенный вред здоровью некурящих людей. Табачный дым является основным токсичным загрязнителем воздуха в жилых и рабочих помещениях.





Вы, наверно, замечали, что в душной комнате плохо думается. А почему?.. А потому, что мало кислорода! Как же человеку может думаться лучше от курения, если при курении в мозг поступает не кислород, а страшный, ядовитый, удушающий угарный газ? При выкуривании 20 сигарет в день энергетический потенциал человека уменьшается на 25 %, что автоматически понижает его умственную и творческую способность также на 25 %.



Великий писатель Германии - Гёте по поводу употребления табака высказывался следующим образом: "От курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой".





Чтоб сильнее  
Россия стала,  
Впереди всех стран  
шагала,  
Ты здоровым  
должен быть.  
Так бросай скорей  
курить!





**Здоровому образу жизни – ДА!**

**Вредным привычкам – НЕТ!**