

Классный час

КУРЕНИЕ – КОВАРНАЯ ПОРУШКА



«Если бы я не курил, то прожил бы еще
10-15 лет»
С. П. Боткин



Христофор Колумб





Табак

Сажа

Дёготь

600
токсических

Древесные
волокна

**ТАБАЧНЫЙ
ДЫМ**

5 тыс. различных
веществ

Более 15
канцерогенных

Жиры

Эфирные
масла

Органические
кислоты

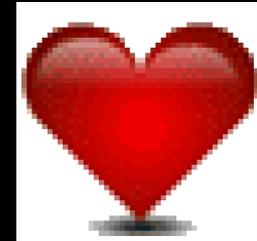
Влияние курения на ротовую полость



Влияние курения на органы дыхания



Влияние курения на сердечно-сосудистую систему





Влияние курения на пищеварительную систему

Влияние табака на нервную систему



Пассивное курение

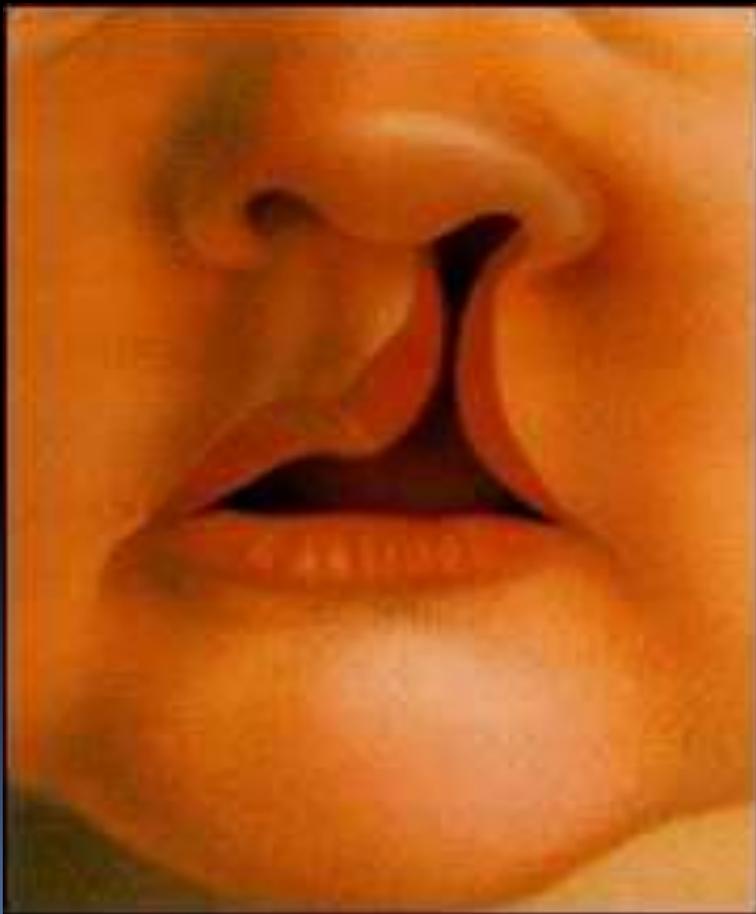


Наибольший
вред курение
наносит



нерождённым
детям

Заячья губа



Волчья пасть

Как бросить курить?

Советы психолога

- Просто сказать «нет» без объяснения.
- Отказаться и объяснить причину отказа.
- Отказаться и уйти.
- Говорить как заезженная пластинка, и на все уговоры отвечать «НЕТ», «НЕ БУДУ».
- НЕ обращать внимания на предложения закурить.
- Постараться объединиться с кем-то кто тоже не курит.
- Постараться избегать курящих компаний.

Пословицы о курении

1. Кто курит табак, тот сам себе враг.
2. Лучше знаться с дураком, чем с табаком.
3. Если хочешь долго жить, брось курить

Антиреклама

Цапля чахла, цапля сохла,
цапля сдохла.

Скороговорка

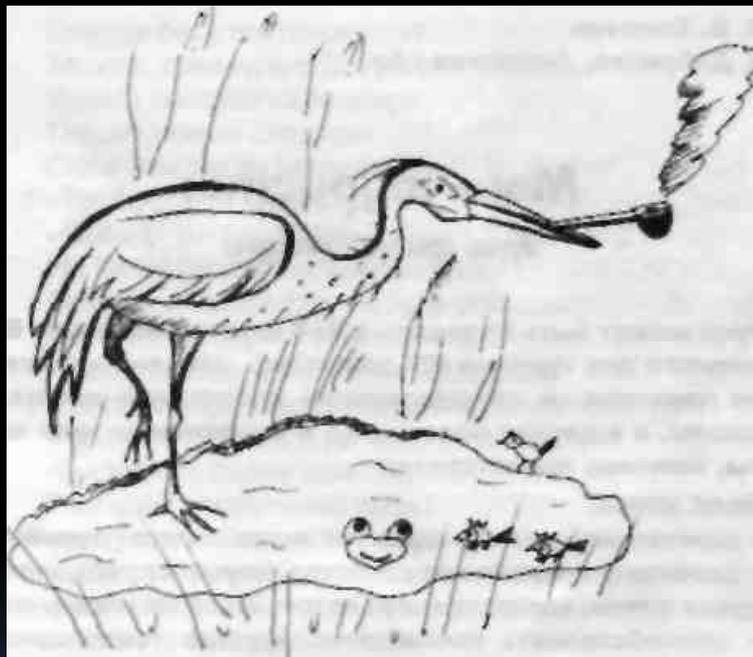


Жила цапля на болоте.
Выходила на охоту:
Свежей травки пощипать
Да лягушек погонять.



И могла стоять носатая,
Целый день в воде , как
статуя.

Скучно стало цапле
жить,
Цапля начала
курить...
Выйдет цапля на
болото –
Ну какая тут охота?!



Стал у цапли бледный вид,
И пропал вдруг аппетит!

Так курила цапля лето,
Хоть и знала:
Вредно это!

Стало вскоре цапле плохо:
Цапля чахла, цапля сохла.
К осени бедняга сдохла...



А могла бы долго жить!
И зачем было курить?

Вывод:

- Курение опасно для здоровья.
- Лучше не начинать курить, т.к. очень тяжело потом бросить .
- Нужно уметь сказать «нет».
- Курение – коварная ловушка.
- Здоровье человека в его руках.