

# ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ



**М**

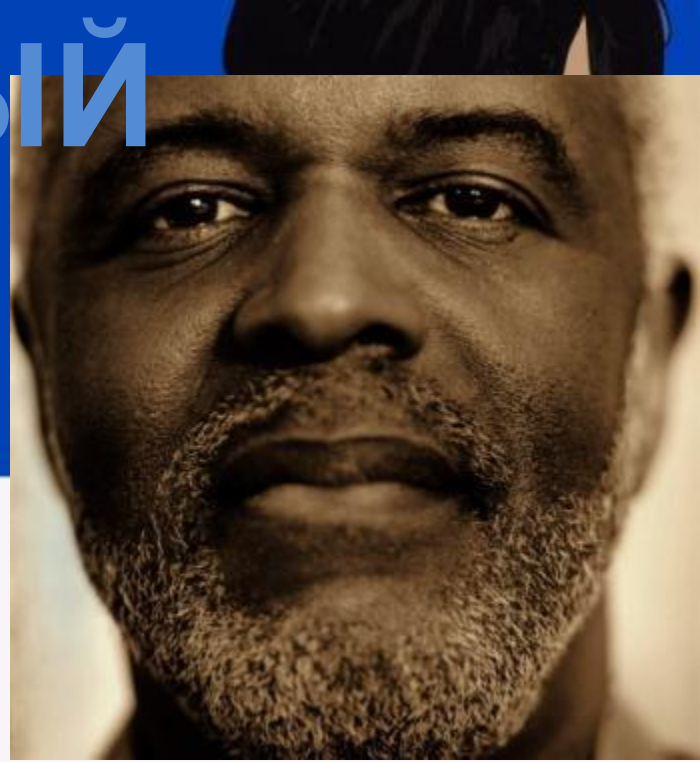
*Киреева Елена Павловна  
учитель начальных классов  
2 категория  
МКОУ «ШИС(П)ОО»  
с.Самбург Пуровский  
район*

**Ы**

**ЖИЗН**



ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ



М



ь

ЖИЗН



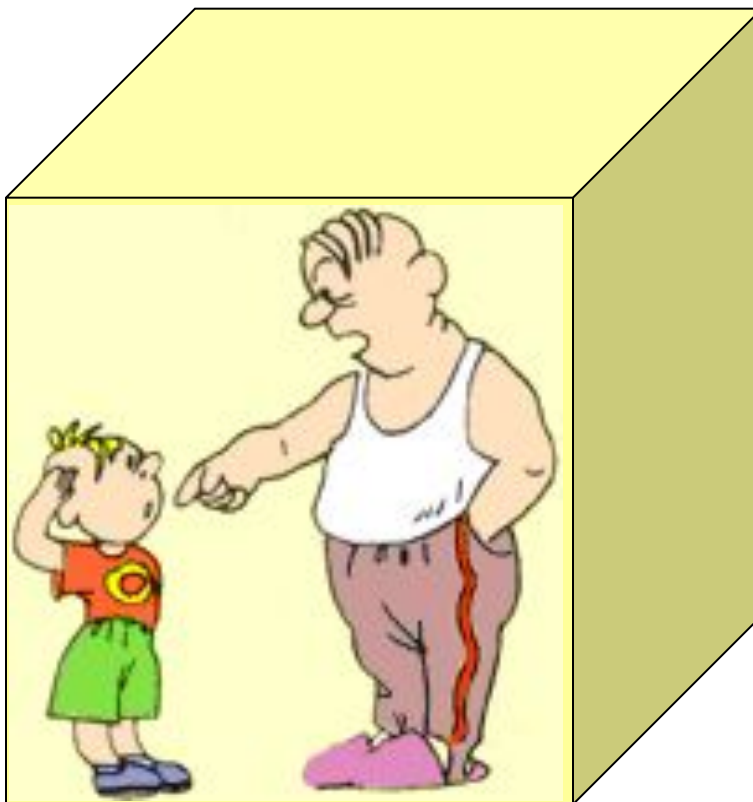
Скажем сигарете:

**“НЕТ!”**



Кроха – сын пришёл к отцу  
И спросила кроха :  
« Если я курить начну-  
Это очень плохо ?»  
Видимо врасплох застал  
Сын отца вопросом  
Папа быстро с кресла встал,  
Бросил папиросу.  
И сказал отец тогда,  
Глядя сыну в очи:  
« Да, сынок, курить табак,  
Это плохо очень.»  
Сын, услышав сей ответ,  
Снова вопрошает:  
« Ты ведь куришь много лет  
И не умираешь ?»  
Закурил я с юных лет,  
Чтоб казаться взрослым,  
Ну, а стал от сигарет  
Меньше нормы ростом.  
Я уже не побегу  
За тобой в припрыжку,  
Бегать быстро не могу,  
Мучает одышка.  
Сердце, лёгкие больны,  
В этом нет сомненья.  
Я здоровьем заплатил  
За своё куренье.

# ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?



Никотин- опасный яд  
Сердце поражает,  
А смола от сигарет  
В бронхах оседает,  
Я бросал курить раз **5**  
Может быть и боле,  
Да беда, курю опять-  
Не хватает воли.»  
« Ты мой папа , я- твой сын,  
Справимся с бедою.  
Ты бросал курить один,  
А теперь нас двое.  
Я и мама не хотим  
Мы курить пассивно  
К нам ведь тоже никотин  
Попадает с дымом.  
семейный наш бюджет  
Станет побогаче.  
Купим мне велосипед,  
Чтоб гонял на даче.»  
« Ну и кроха! Вот так сын-  
Хитрован ужасный.  
Все проблемы враз решил,  
Ладно. Я согласный.  
Но условия скорей  
Тоже выдвигаю -  
Ты и пробовать не смей.  
А я курить бросаю.»

# Факты

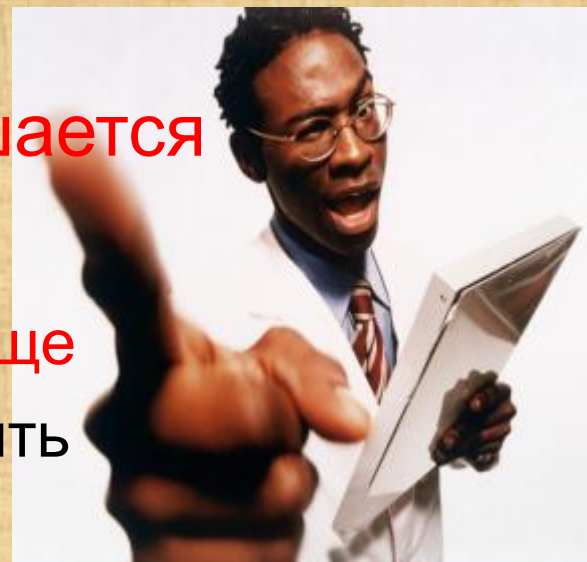
👉 Из каждых **100 человек**, умерших от рака, **90 курили**.

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от хронических заболеваний лёгких, **75 курили**.

👉 Из каждых **100 человек**, умерших от ишемической болезни сердца, **25 курили**.

👉 Если человек **начал курить в 15 лет**, продолжительность его жизни **уменьшается более чем на 8 лет**.

👉 Начавшие курить **до 15 лет**, в 5 раз **чаще умирают от рака**, чем те, кто начал курить **после 25 лет**.





**Уровень смертности** детей при родах у курящих матерей в среднем **выше на 30%**, чем у не курящих.



**Курение** во время беременности **повышает риск мертворождения**, а также число **врождённых дефектов** у ребёнка



# Легкое здорового и курящего человека



**1 пачка в  
день – это  
1 кг. смолы в  
год;**

**1 пачка в  
день – это 10  
тысяч  
рублей в год;**

**1 сигарета СОКРАЩАЕТ 15 минут жизни**



В экономически развитых странах  
**мода на курение проходит.**

Сейчас в моде  
стройная фигура, гимнастика,  
культуризм, оздоровительные  
процедуры.

**Курить не престижно.**

**КУРЕНИЕ МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ЗДОРОВЬЕ И  
КАРЬЕРУ.**

Всё больше предпринимателей отказываются  
принимать на работу курящих.

В США 35 млн, а в Англии более 8 млн человек

**БРОСИЛИ КУРИТЬ.**



Скажи **«НЕТ!»**



**«Опьянение  
есть добровольное  
безумие».**

**ЛУЦИЙ АННЕЙ СЕНЕКА**



Сенека

150 г

250 г

350 г

450 г

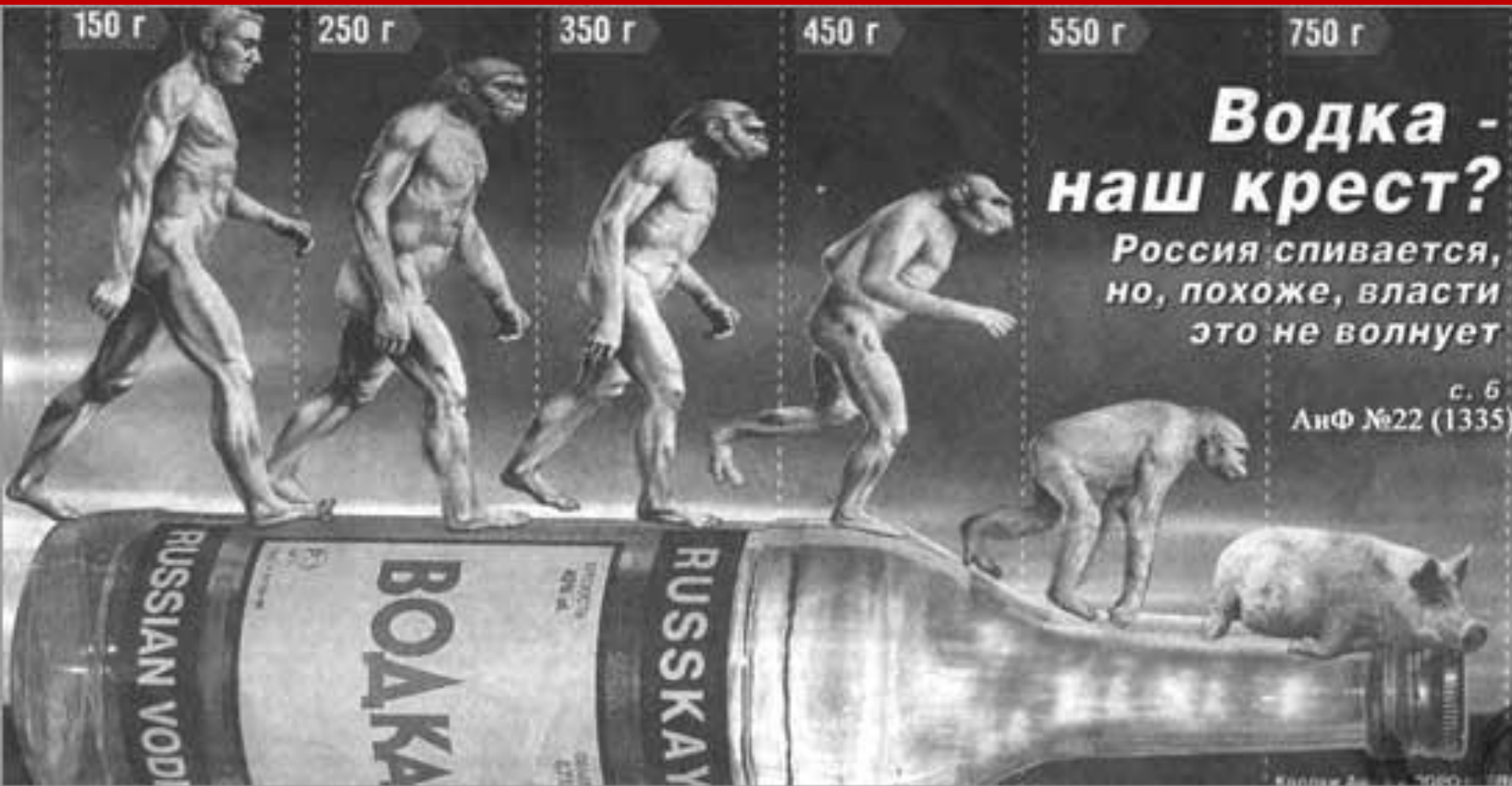
550 г

750 г

# Водка - наш крест?

Россия спивается,  
но, похоже, власти  
это не волнует

с. б  
ЛиФ №22 (1335)





Печень  
здорового  
И  
пьющего  
человека

Скажи «НЕТ!» – алкоголю

# НАРКОМАНИИ

# НЕТ!





У 20% детей наркоманов  
– «слабоумие» и  
физическое уродство –  
это каждый четвертый  
ребенок!



1971 г. "Современное распятие". Из ж-ла Mad, сент. 1971.  
[www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html](http://www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html)



**200 ТЫСЯЧ человек  
больны СПИДОМ,  
из НИХ  
молодежь от 15 – 20 лет  
составляет 72%!**

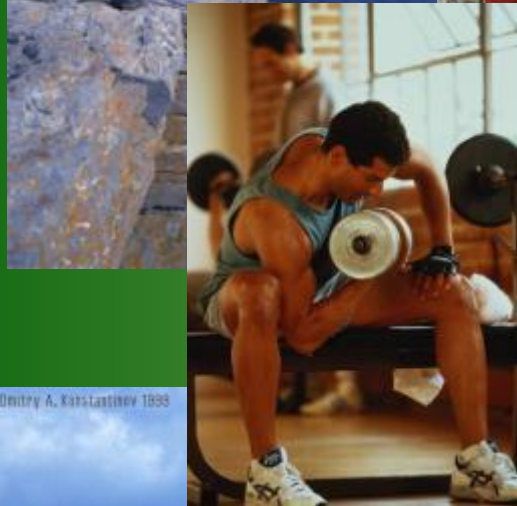
Не приближайся к пропасти!



Скажи «НЕТ!» - наркотикам



# ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ




# МЫ



# ЖИЗНИ

© Dmitry A. Krasovskiy 1998



**Давайте жить!  
Давайте жизнью дорожить!**

Источники:

[http://www.narkotiki.ru/ecolumn\\_5470.html](http://www.narkotiki.ru/ecolumn_5470.html)

<http://narcotics.su/solomzes12.html>

<http://www.liveinternet.ru/users/ocnik/post133780839/>

<http://an.yandex.ru/count>

[http://www.narkotiki.ru/ecolumn\\_5470.html](http://www.narkotiki.ru/ecolumn_5470.html)