

# Мы за здоровый образ жизни!



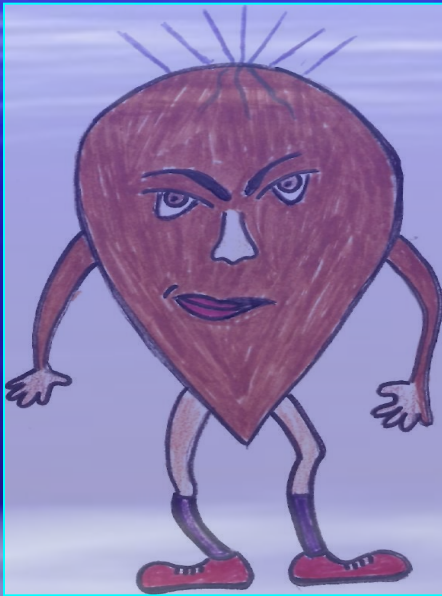
МОУ Дубининская оош № 13  
8 класс

*Как-то сын к отцу пришел  
И спросил с подвохом:  
- А курить, пап, хорошо  
- Или очень плохо?  
-Что сказать тебе, сынок?  
Дальше нет ответа,  
Потому что голос папы  
Съела сигарета.*

Горящая сигарета — это химическая фабрика, производящая 4000 соединений



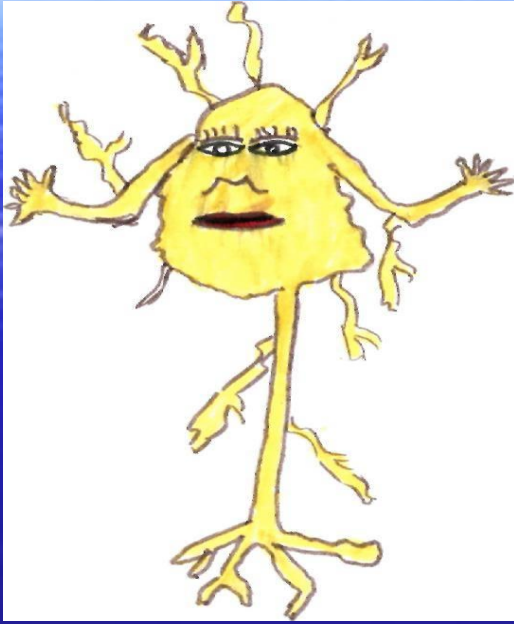
*Я-СО, угарный газ,  
Пожираю я у вас  
Из крови гемоглобинчик!  
Для меня он витаминчик.  
Я быстрее, чем кислород!*



*Я– никотин, табачный яд,  
Друзей своих представить  
рад!  
Мы сокращаем жизнь людей  
На много лет и много дней!*

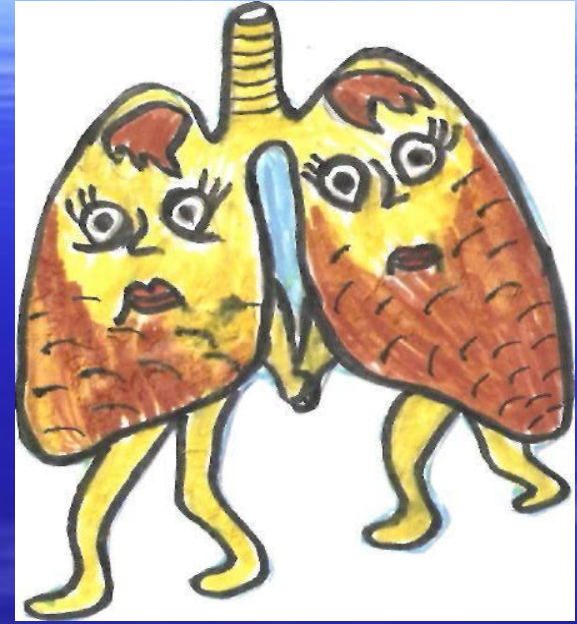


*Помогите мне, народ!  
Я - Сердце, дым уносит  
Мои силы - это факт.  
Учащен мой ритм -  
инфаркт  
Угрожает отовсюду.  
Уберите дым – мне  
худо...*



*Я-центральный организма  
пост.*

*Поступил сигнал: **sos! sos!**  
Будут нас опять травить.  
Я не знаю как нам жить?*



*Ух-ух, ух-ух,  
Этот смрадный, тяжелый  
дух!  
Мы, легкие, боимся! Рак-  
Наш первейший, злейший  
враг!*

Если ты бросишь курить....

## что тебя ждёт

...через **20 минут** - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

через **8 часов** - нормализуется содержание кислорода в крови.

через **2 суток**

Усилится способность ощущать вкус и запах

через **неделю**

Улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

через **месяц**

Явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель

через **полгода**

Пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

через **1 год**

Риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину

через **5 лет**

Резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

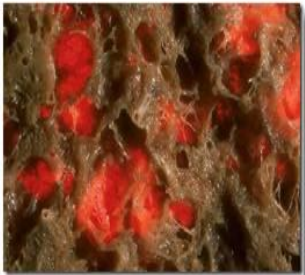


**ИЛИ**



Так выглядят лёгкие человека не курящего

Лёгкие  
курильщика  
через 5 лет



Лёгкие  
курильщика  
через 10 лет.



Лёгкие  
курильщика  
через 15 лет



**Одумайся !**



Не думайте, здоровье не пустяк,  
Ты сам поймешь, но только будет  
поздно:



В ходе изучения проблем связанных с курением, выяснилось:  
нет такой системы органов, которая бы не страдала от курения.

**Легкие:** Табачный дым содержит 200 вредных веществ, которые оседают на стенках легких и бронхов. Уменьшается газообмен. Многие вещества вызывают рак легких.

**Сердце:** Никотин вызывает сужение сосудов сердца, образуются тромбы. У курящего человека сердце работает с повышенной нагрузкой, быстрее изнашивается.

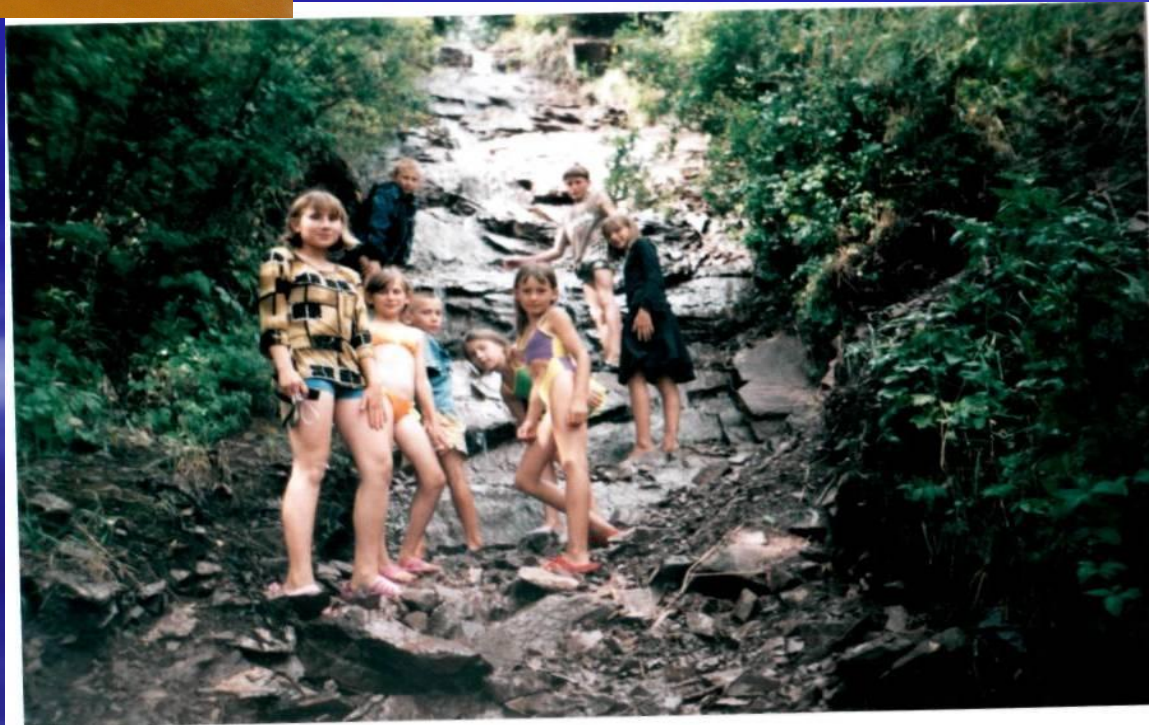
**Мозг:** От курения страдает особенно нервная система. Угарный газ снижает интенсивность нервных процессов. Курение приводит к недостаточности мозгового кровообращения.



**Задымить табачным  
чадом**

**Можно все на свете**

**Только жизнь свою не  
надо  
Дарить сигарете.**





*Мы бежим быстрее ветра.  
Кто ответит почему?  
Коля прыгнул на два метра.  
Кто ответит почему?  
На губах у нас улыбка.  
Кто ответит почему?  
Может мостик сделать Юля,  
По канату лезу я,  
Потому что с физкультурой  
Мы – давнишние друзья.*



*С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,  
И проживешь сто лет, а может быть, и более.  
Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.  
Природою лечись как мы – в саду и чистом поле.*

*Мы - молодежь двадцать первого века,  
В наших руках судьба человека.*

