

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



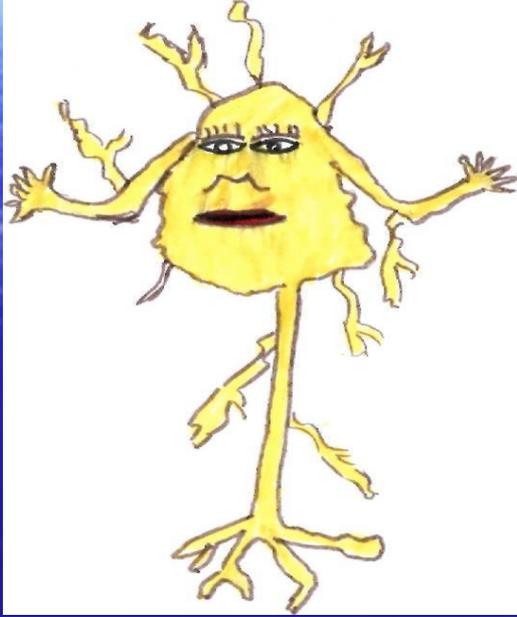
*Я-СО, угарный газ,
Пожираю я у вас
Из крови гемоглобинчик!
Для меня он витаминчик.
Я быстрее, чем кислород!*



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

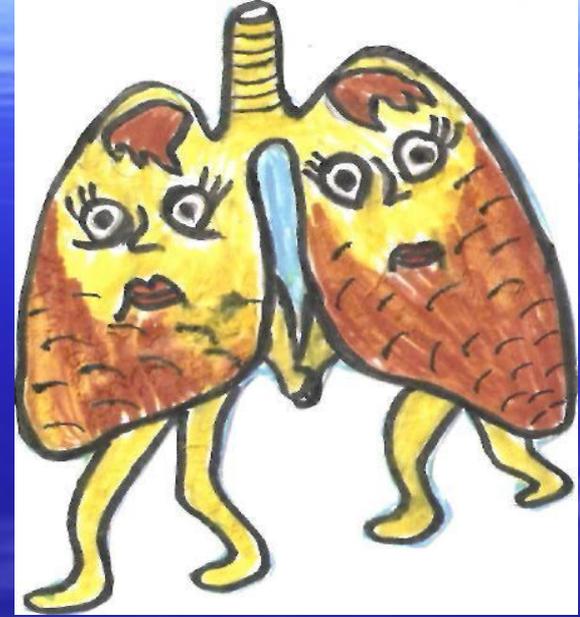


*Помогите мне, народ!
Я - Сердце, дым уносит
Мои силы - это факт.
Учащен мой ритм -
инфаркт
Угрожает отовсюду.
Уберите дым – мне
худо...*



*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**

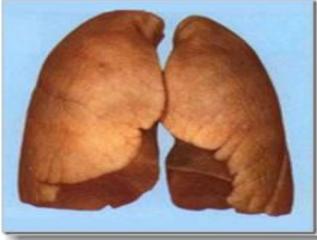
Риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину

через **5 лет**

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

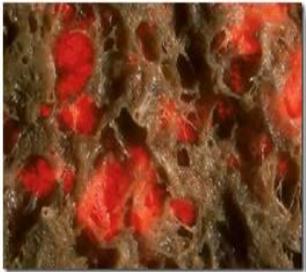


ИЛИ



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.

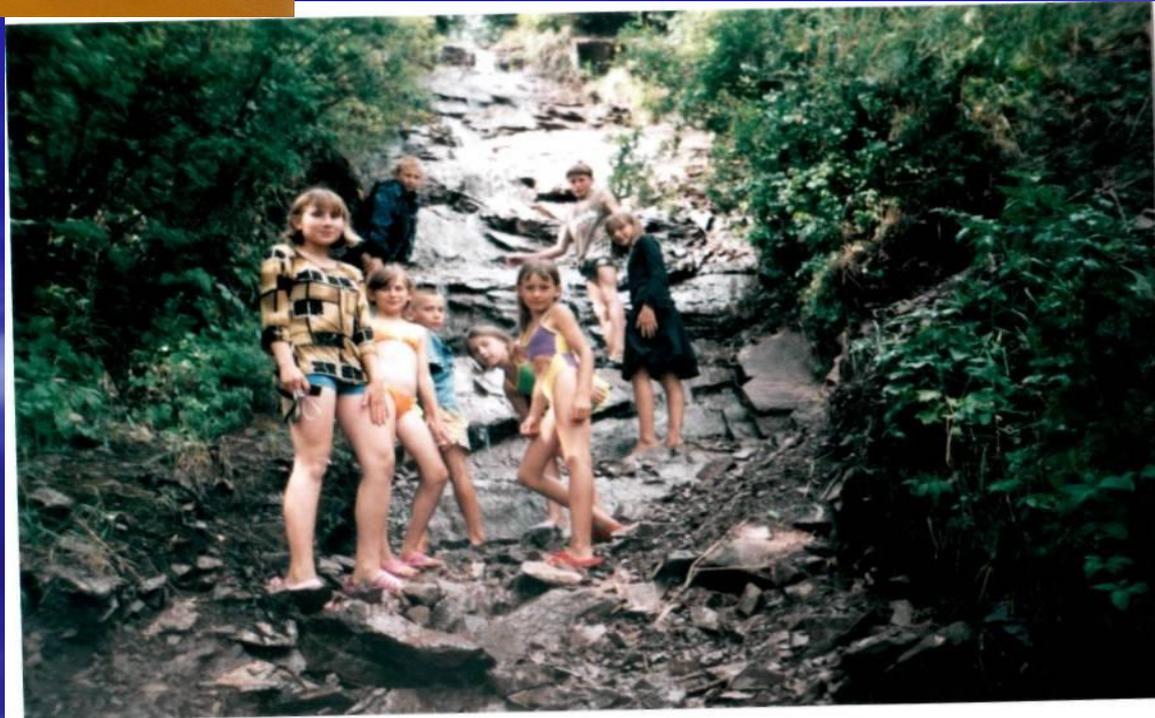
Мозг: От курения страдает особенно нервная система. Угарный газ снижает интенсивность нервных процессов. Курение приводит к недостаточности мозгового кровообращения.



**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.*

