

вредные привычки

и их

последствия

# ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА?

**Привычка – это то,  
к чему привыкаешь,  
и без чего потом бывает  
трудно обойтись**

# **хорошие привычки:**

**занятия спортом,  
почитание старших,  
чтение книг,  
привычки вовремя  
ложиться спать,  
быть вежливым,  
не грубить, не обижать  
слабых и другие хорошие  
дела**

# **плохие привычки:**

**плевать на пол,  
ковырять в носу,  
грубить учителям и старшим,  
курить, лениться  
и делать все не вовремя...**

вредные привычки

и их

последствия

**Для гипертоников  
курение - враг.  
Хотя они и  
принимают ванны.  
А проку нет:  
курить - притом табак -  
Вредней, чем сыпать  
соль на раны.**

## **МНЕНИЕ МЕДИКОВ:**

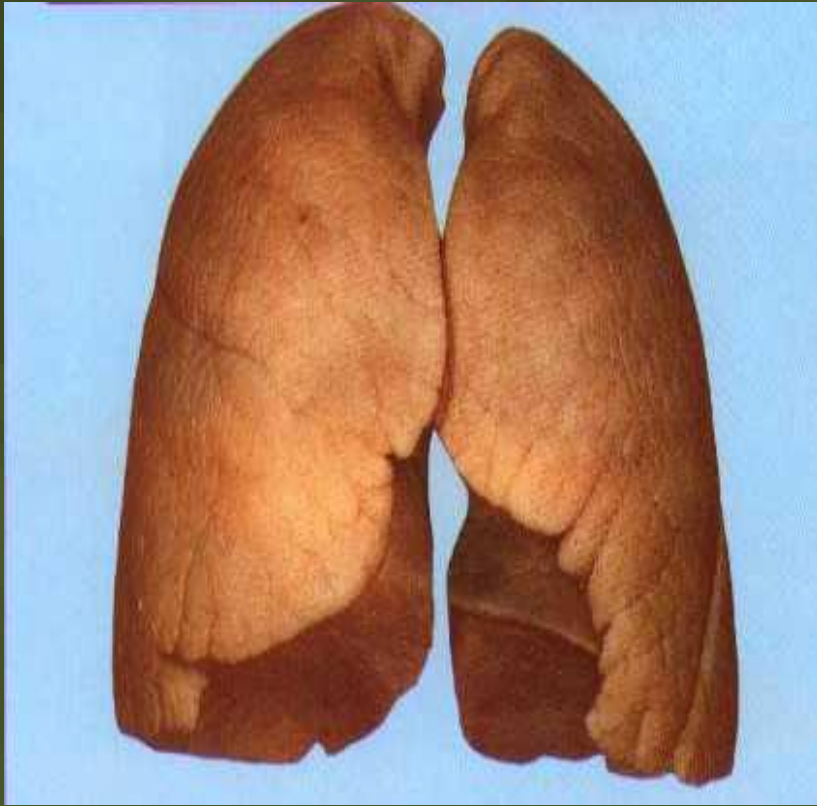
- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 мин;**
- 1 пачка сигарет — на 5 ч;**
- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;**
- кто курит 4 года — теряет 1 год жизни;**
- кто курит 20 лет — 5 лет;**
- кто курит 40 лет — 10 лет.**

**В состав табачного дыма  
входит более трех тысяч  
вредных веществ: никотин,  
мышьяк, свинец, угарный газ...  
и многочисленные химические  
соединения. 25% этих веществ  
оседает в организме  
курильщика, 5% остается в  
окурке, 20% сгорает, 50%  
попадает в воздух...**



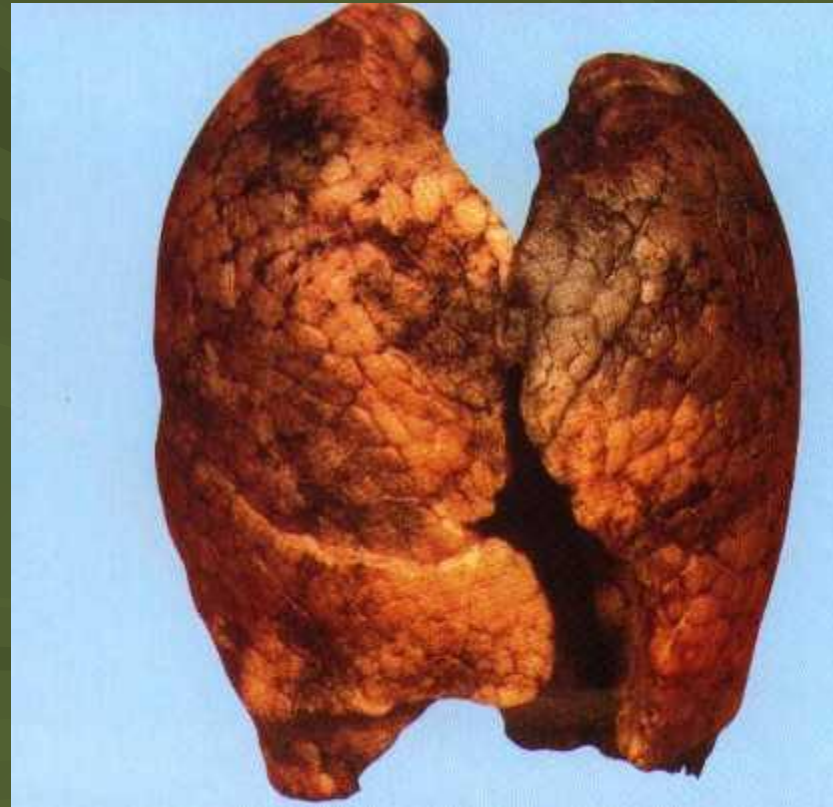
## **Отрицательные последствия курения:**

**неприятный запах изо рта, появление кашля и хрипоты, желтого налета на зубах, ослабление работы легких, одышка, сердцебиение, преждевременные морщины, бледность, ухудшение памяти. Действует и на нервную систему: сначала возбуждается, а затем происходит реакция торможения и у человека притупляется сознание. У курящих постепенно развиваются легочные заболевания, которые перерастают в хронический бронхит, астму и, наконец, туберкулез и рак легких. У курящих женщин в несколько раз чаще рождаются больные дети. Курящим труднее высиживать на уроках – влечение к сигарете мешает им сосредоточиться...**



Лёгкие некурящего человека

Лёгкие курящего человека





Старееет кожа...



Болезнь языка...



Болезнь дёсен...

Учитесь говорить «**НЕТ**»  
тем, кто предлагает  
**закурить,**  
кто дает **наркотики...**

В мире от курения **ежегодно**  
**умирают 2,5—3 млн.**  
**человек, или 1 человек**  
**каждые 10 сек.**

# Решение:

- избавиться от привычки курить немедленно;
- подумаю о занятиях спортом;
- постараюсь научиться говорить «нет», когда мне предлагают дурное.



спасибо

за внимание!