

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.**

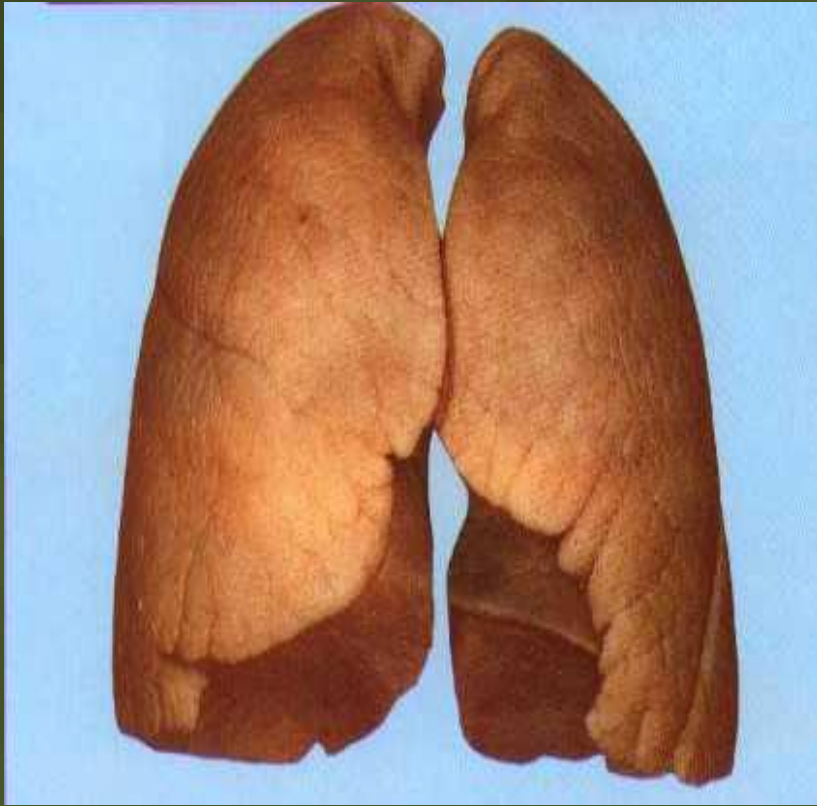
МНЕНИЕ МЕДИКОВ:

- 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!