

Влияние курения на организм человека



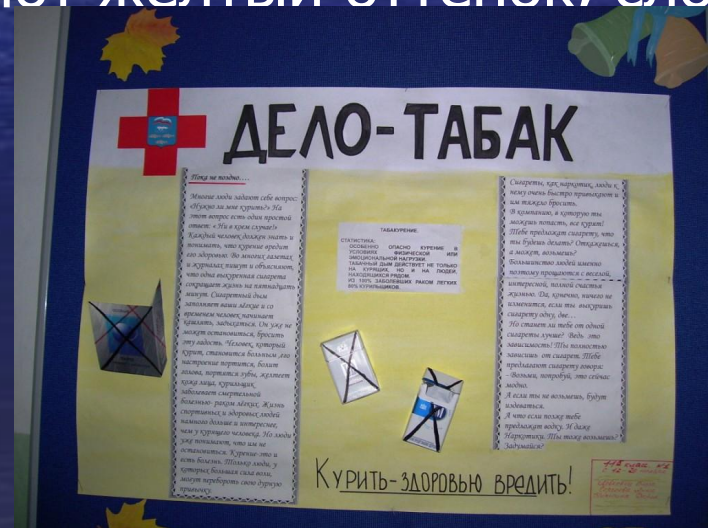
На какие органы влияет табачный дым?



- С Е Р Д Ц Е - затрудняет доставку кислорода, учащает сердцебиение.
- М О З Г – отравление, потеря памяти, рассеянность.
- Ж Е Л У Д О К – язва
- Л Ё Г К И Е – рак
- Н Е Р В Н А Я С И С Т Е М А- потеря работоспособности, раздражительность.

Последствия курения

- Одежда и волосы курильщика плохо пахнут!
- Желтеет эмаль зубов!
- Меняется цвет лица (серо – зелёный или жёлтый)!
- Волосы теряют блеск, выпадают!
- Ногти на руках приобретают жёлтый оттенок, слоятся и ломаются!



Учись говорить « Н Е Т! »

- Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать «НЕТ!»
- Можно сначала стать на позицию собеседника, а потом выдвинуть свои аргументы отказа: « Я тебя понимаю, но....»
- Всегда говори «НЕТ!», если тебе предлагают сигарету!



ВЫВОДЫ:

- Курение табака вредно для здоровья.
- Курение и спорт несовместимы!
- Курение является частой причиной пожаров, в результате которых гибнут ни в чём неповинные люди!



