

**Муниципальное бюджетное  
учреждение  
сельский дом культуры  
сумона Бай-Даг.**

Информационный час  
**«Затуши сигарету, выбери жизнь!»**

«Подобно тому, как бывает  
болезнь тела,  
бывает также болезнь  
образа жизни»  
Демокрит.



**Курение** – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

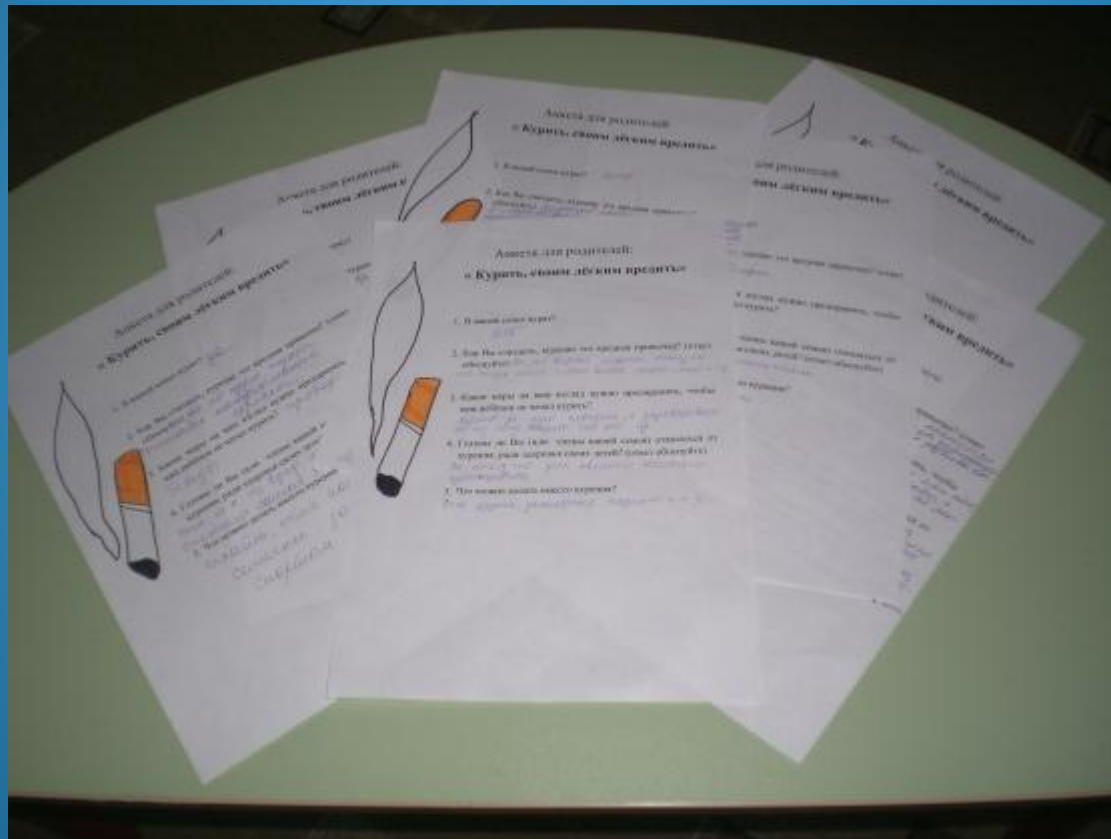
# Плакаты о яркой жизни без вредных привычек.



# ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

**Влияние курения на здоровье человека.** От курения портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи; желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта. Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными. Повышается риск возникновения язвы желудка. Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови. Никотин способствует повышению давления. Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно - сосудистой системы. Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят данные заболевания. Курение способствует развитию онкологических заболеваний.

# Анкетирование



## ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

**Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное.** Если вы осознали, что табак, алкоголь или наркотики вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.

**«Привычка принуждает нас ко многим глупостям: самая большая глупость — стать её рабом»  
Б.Наполеон**

**Спасибо за внимание!**