

**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.

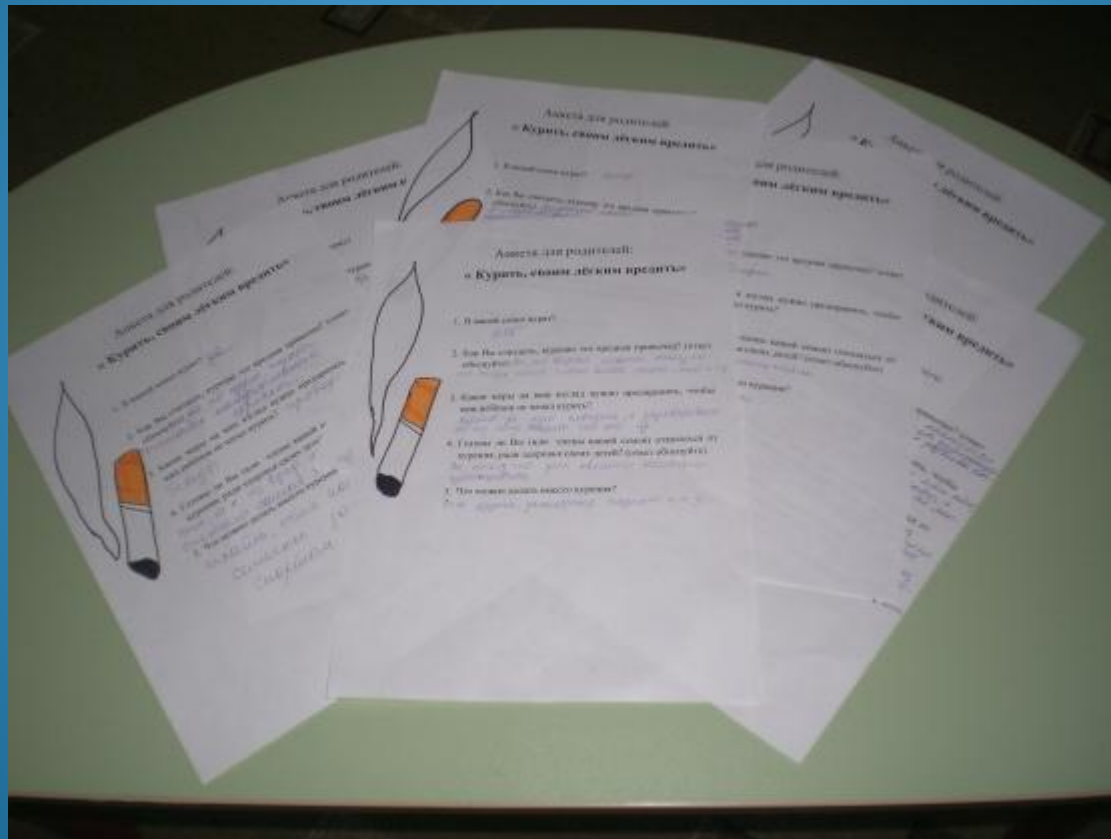
Плакаты о яркой жизни без вредных привычек.



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!