

The image features a vibrant, stylized background of a grassy field with rolling green hills under a light blue sky with white clouds. In the foreground, there are several silhouettes of people engaged in various activities: a runner on the left, a person jumping in the center, and a cyclist on the right. The overall scene conveys a sense of active, healthy living.

**Новое поколение без
вредных привычек**

Вредные привычки – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни.



Скажи вредным привычкам - НЕТ !



Актуальность

Проблема курения с каждым годом становится все более актуальной, как среди взрослых, так и среди детей и подростков. В последние годы значительно увеличилось число курящих детей и подростков. Курение оказывает губительное действие на растущий, еще не окрепший организм.



Статистические данные

- 40 % заядлых курильщиков умирают прежде, чем достигают 65-ти лет.
- Из 12 человек, умерших от рака легких, 11 были курильщиками.
- У человека, выкуривающего 20 сигарет в день, жизнь сокращается в среднем на 5 лет. На 8 лет - у тех, кто выкуривает 40 в день.
- У курильщика в 6 раз возрастает риск смерти от острых респираторных заболеваний, эмфиземы и хронического бронхита.
- Среди курящих смерть от сердечного приступа происходит в 3 раза чаще. А для тех, кто выкуривает больше одной пачки в день, риск увеличивается в 5 раз.
- Дети, рожденные от курящих родителей, чаще болеют пневмонией и бронхитом в первый год жизни. В дальнейшем чаще обращаются к врачу, чаще попадают в больницы и дольше там пребывают, чем дети некурящих родителей.
- За один час нахождения в накуренной комнате человек получает столько канцерогенов (вещества, вызывающие рак), сколько от выкуривания 15 сигарет с фильтром.
- Каждый год сотни людей умирают от болезней, связанных с курением.

Пассивное курение приносит некурящим людям, и особенно детям гораздо больший вред чем самому курильщику.



В среднем курильщик тратит тысячи и миллионы рублей на сигареты каждый год. Лечение заболеваний, связанных с курением тоже обходится недешево.



Воздействие вредных веществ вызывает:

1. Ухудшение деятельности легких. Газы-раздражители вызывают сужение бронхиальных труб, что является причиной кашля и ухудшения деятельности легких. А смолы и слизь накапливающиеся в легких??? А рак легких???
2. Учащенный пульс и высокое кровяное давление. Никотин является причиной учащенного пульса, что затрудняет работу сердца и повышает кровяное давление. Частота пульса увеличивается более чем на 20 ударов в минуту.
3. Сердечно-сосудистые заболевания. Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов. Из-за этого сокращается приток крови к пальцам рук и ног, и температура кожного покрова падает на 5°. Сердечная мышца не получает необходимого количества живительного кислорода и у человека развиваются различные сердечно-сосудистые заболевания.

Здоровый образ жизни- альтернатива курению



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**



Викторина:

1. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает...
2. Хроническим заболеванием дыхательных путей страдают столько % курильщиков...
3. Пассивный курильщик...
4. Табачный дым у пассивного курильщика вызывает...
5. Как влияет курение на органы нашего пищеварения?
6. Каково влияние курения на органы дыхания?
7. Каково влияние никотина на кровеносные сосуды?
8. Одно из наиболее частых заболеваний, которое связано с сосудосуживающим действием никотина...?
9. В каких органах разлагается алкоголь?
10. Алкоголь влияет на работу головного мозга таким образом...

ОТВЕТЫ:

1. Радиоактивные вещества, содержащиеся в табаке.
2. 80%
3. Находящийся в одном помещении с курильщиком.
4. Быстрое утомление.
5. Угнетает перистальтику кишечника.
6. Вызывает заболевание воздухоносных путей и предрасположение к туберкулезу легких.
7. Резко сужает мелкие артерии.
8. Инфаркт миокарда.
9. В печени.
10. Затормаживает.