

«КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!»

**(для учащихся
1-2 классов)**



Цель :

формирование
здорового образа
ЖИЗНИ.



Задачи: ученики должны:

узнать о вреде курения;
понять, что по настоящему
культурный человек не может
злоупотреблять табаком,
вредные привычки губят здоровье;
приучать себя беречь здоровье
смолоду.



Сигаретная страна -
Очень мрачная она.
Кто хоть раз в неё ступил,
Сигарету закурил,
Тот во многом прогадал,
Тот здоровье потерял.

Историческая справка. Откуда появился табак?

Табак был тайно завезён в Европу из Америки в 15 веке моряками. Сначала табаку приписывали лечебные свойства: снимал головную боль, дым отпугивал злых духов и лишь потом приобрёл плохую славу. Курильщиков стали наказывать: отрезали носы и уши, били кнутом.



Какой же вред приносит курение?

Отравляет клетки крови.

Портится цвет лица.

Желтеют зубы.

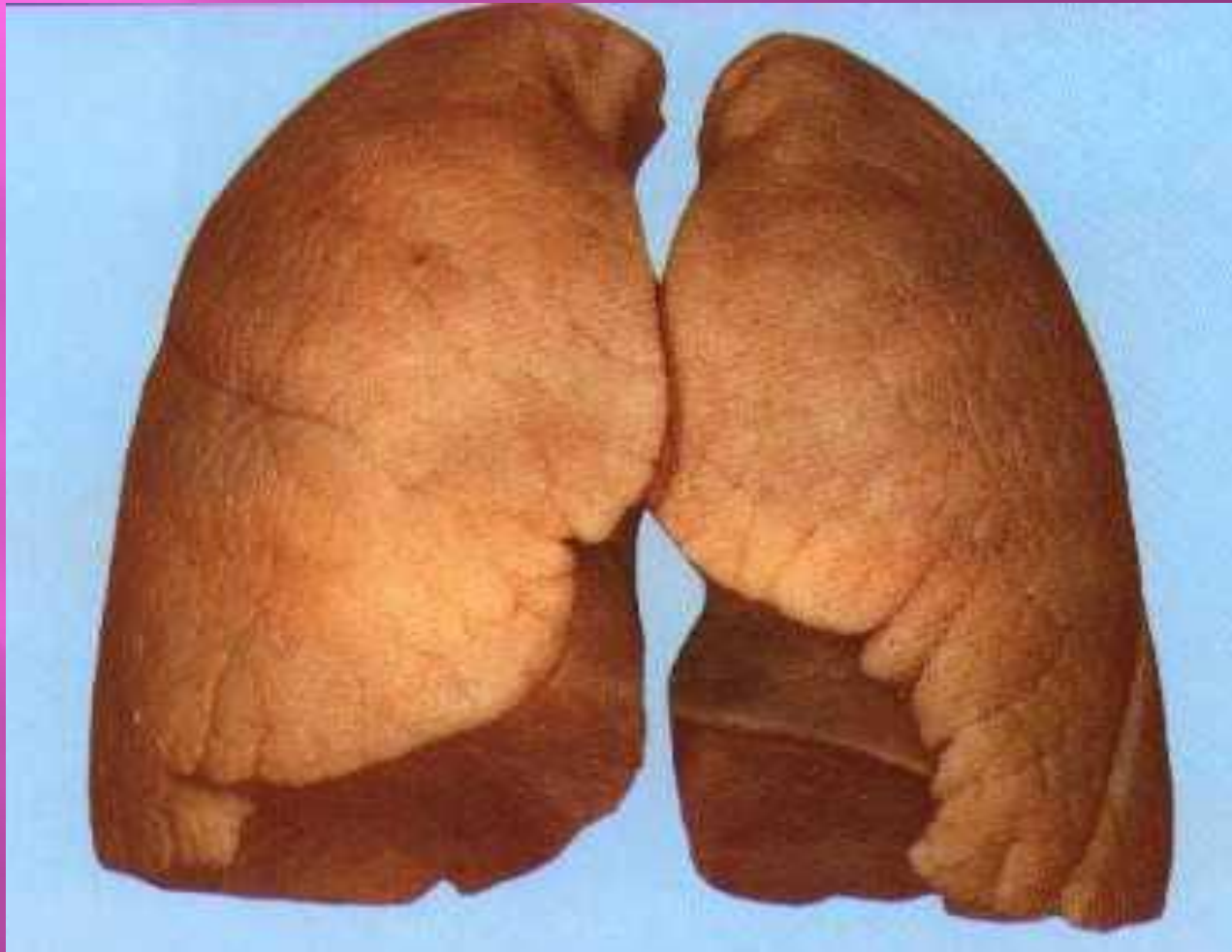
Появляются преждевременные морщины.

Дурно пахнет изо рта.

Риск заболевания раком лёгких возрастает в 15-20 раз.



Лёгкие здорового человека



Лёгкие курильщика

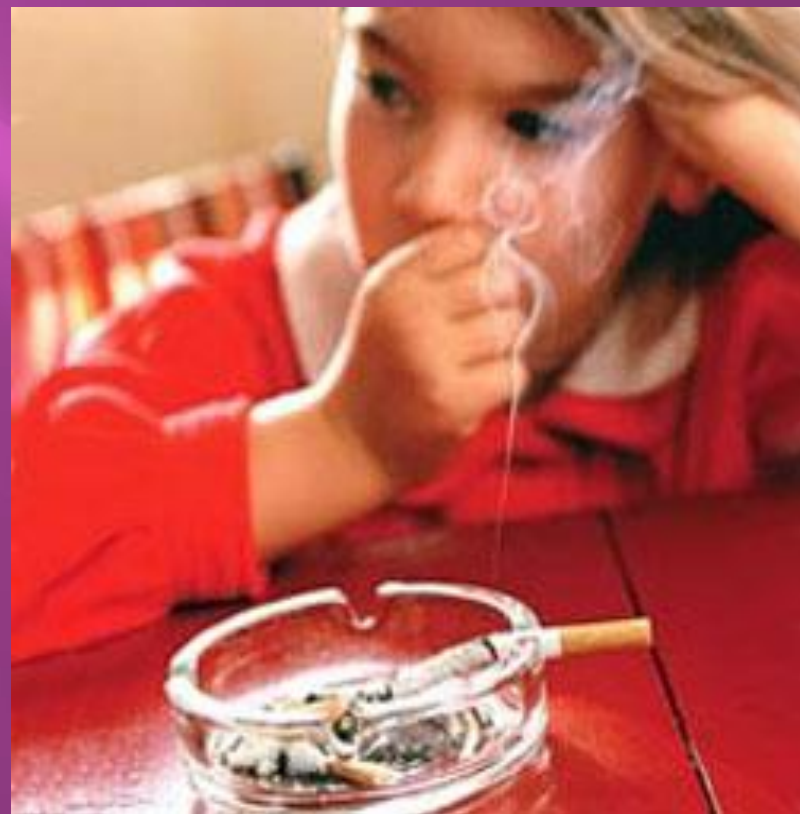


Соседство с курильщиком очень опасно!

Если некурящий человек вынужден сидеть в прокуренном помещении, то таким образом за 1 час «выкуривает» 4 сигареты.



Кто сигареты
поджигает -
Жизнь на годы
сокращает
Окружающим,
себе,
Может быть,
тебе и мне.



Каковы же первые признаки отравления никотином?

Головокр
ужение

Головна
я
боль

Тошнота



Но это только начало! А что же будет дальше?

Дальше вас ждёт:

постоянный кашель;

одышка;

хронический бронхит;

воспаление лёгких.

Представляете, каким больным вы станете?



Запомни!

Жизнь курильщика
укорачивается на **10** и более
лет!



Правила

«Как предостеречь себя от вредных привычек».

- Никогда не соглашайтесь закурить первую сигарету, даже если вам предлагают друзья.
- Не старайтесь подражать взрослым, так как со стороны это выглядит смешно.
- Займитесь любимым делом и больше времени уделяйте спорту.



**Лучше спорт, компьютер, книжки
Для девчонок и мальчишек.
Научись ответить "нет"
Любой пачке сигарет!**

