

**Внеклассное занятие
на тему**

**«Моё здоровье.
Влияние
курения
на организм.»**



Мое здоровье

физическ
ое

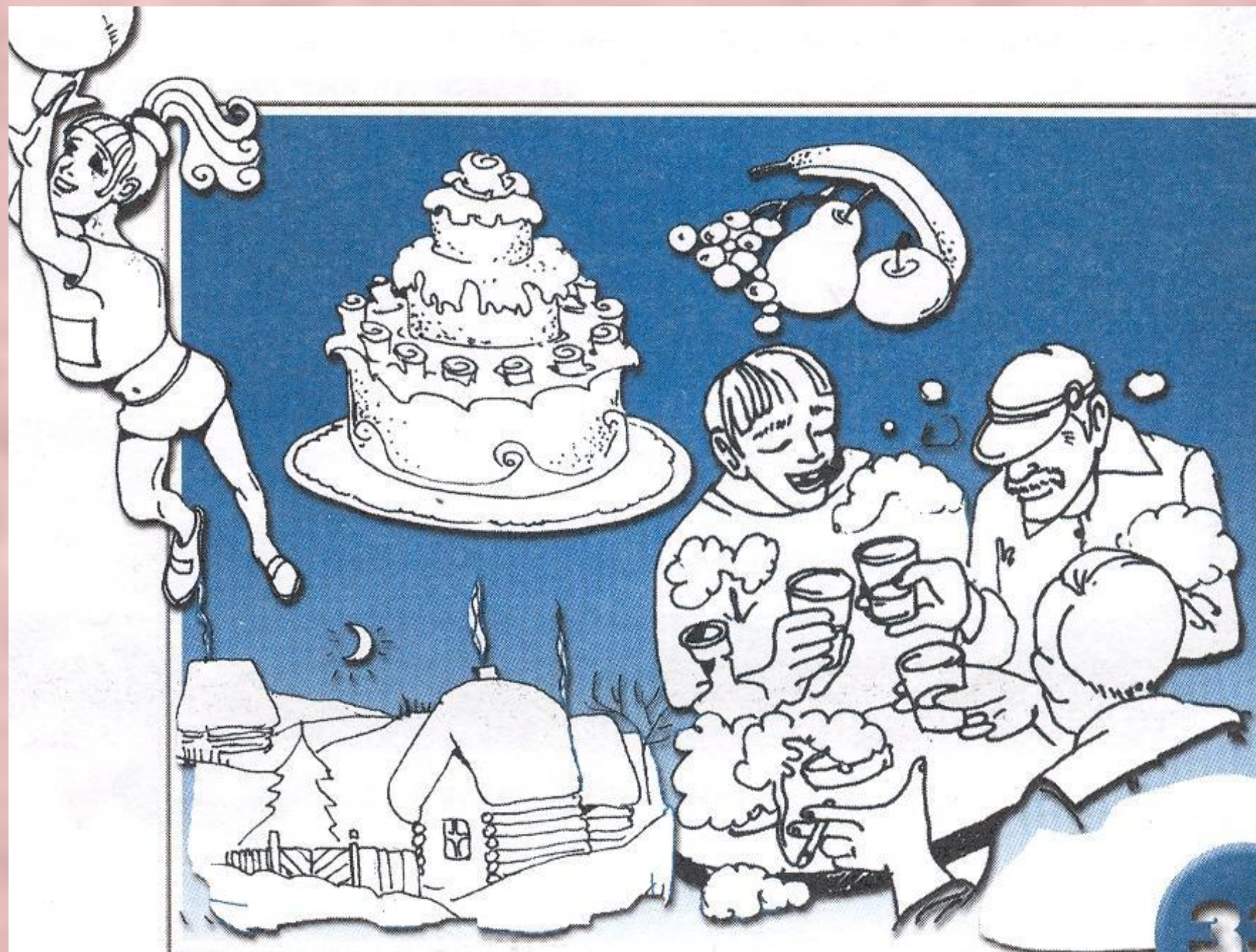
духовн
ое

Здоровье - это когда ты чувствуешь себя прекрасн , а не
только когда ты не болеешь. о

Здоровье зависит от многого, а также от принимаемых
тобой решений и поступк .
ОВ

Чтобы расти и учиться, тебе надо заботиться о здоров
ье

Полезные привычки и увлечения укрепляю здоров
ье



**Курить да пить – здоровью
вредить.**

**Вино ремеслу не
товарищ.**

**Здоровье даром не
даётся,
За него бороться
придётся.**

Влияние курения на организм человека



На какие органы влияет табачный дым?

- **СЕРДЦЕ** - затрудняет доставку кислорода, учащает сердцебиение.
- **МОЗГ** – отравление, потеря памяти, рассеянность.
- **ЖЕЛУДОК** – язва
- **ЛЁГКИЕ** – рак
- **НЕРВНАЯ СИСТЕМА** - 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!



Медицинская справка



1 сигарета сокращает жизнь на 15 мин;
1 пачка сигарет – на 5 ч;
Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
Кто курит 4 года – теряет 1 год жизни;
Кто курит 20 лет – 5 лет;
Кто курит 40 лет – 10 лет.



Я узнал/а _____

Ещё я хотел/а бы узнать _____



Будьте здоровы!

