

# Вредная привычка!

## Цель:

- – Довести до сведения детей информацию о том вреде, который наносит своему здоровью курящий человек.
- – Воспитание таких нравственных качеств, как внимание и бережное отношение к своему здоровью.
- - Применяя знания и умения в согласии с законами природы и бытия стремиться творить своё здоровье.

По мнению медиков:

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

The poster features a cartoon man in a green shirt and black pants looking up at a large cigarette. The cigarette is positioned vertically next to a scale of life expectancy in years. The scale has markings for 20, 25, 30, 35, 40, 45, and 50 years. The 45 and 50-year marks are crossed out with large black 'X' marks. The text 'Мера жизни?..' is written in red. The logo of the National Center for Tobacco Control (НЭТИ НРТУ) is in the bottom right corner.

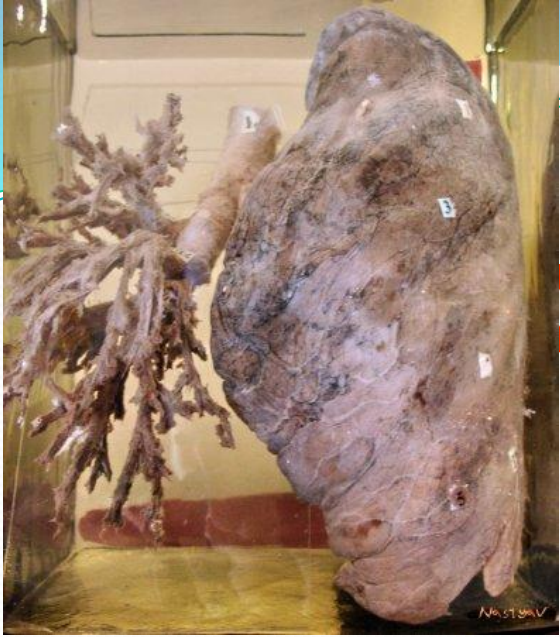
**Мера жизни?..**

~~50 лет~~  
~~45 лет~~  
40 лет  
35 лет  
30 лет  
25 лет  
20 лет

НЭТИ  
НРТУ

Авторы: студия «ВТО» ЧИРЕЛИНА Н.А.

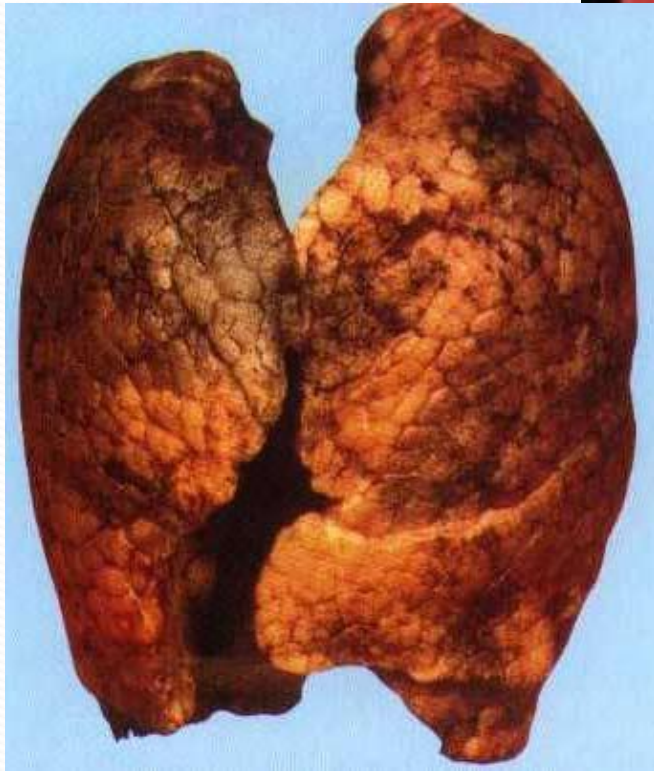
ОБЩЕОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПО БОРЬБЕ С ТАБАКОМ»



ольн



ы

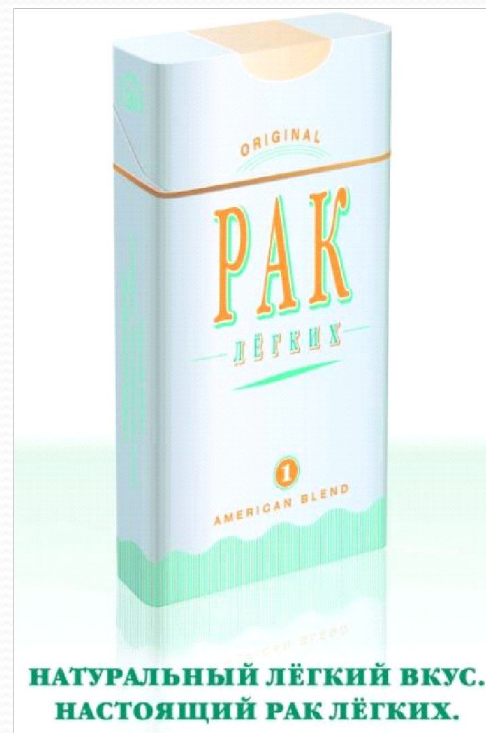


# «Курить – здоровью

# вредить!»



Сигарета в нашей жизни  
Отнимает пять минут.  
Выкурил ты их полтыщи -  
Проживешь поменьше,  
друг!  
В чем же смысл?  
А не курить!  
Надо жизнью дорожить!  
И здоровье - это важно -  
Может каждый сохранить!



Очень важно найти в себе силу воли и твердость характера, чтобы отказаться от вредных привычек. Когда вам будут предлагать другие ребята покурить, как ответить так чтобы, у предлагавших не возникло больше желания настаивать и по возможности избежать ссоры?





Курильщик не только отравляет свой организм, но и всех окружающих. В дыму одной папиросы содержится до двадцати ядовитых веществ, в том числе никотин — сильнейший яд. Если извлечь никотин из пяти папирос, то он убьёт кролика, а из ста — лошадь. Организм курильщика постепенно привыкает к никотину, но от этого вредное воздействие его не уменьшается. Каждый курильщик втягивает в себя ядовитые вещества, которые разрушают организм и могут привести к смерти. Курящие часто страдают лёгочными заболеваниями, никотин действует на их мозг и другие органы, курение способствует развитию тяжёлой болезни — рака.

Курение вызывает раннее, преждевременное старение всего организма. Лицо курильщика покрывается густой сетью морщин, пальцы и зубы становятся жёлто-коричневыми, организм дряхлеет и ослабевает. Курение создаёт дурное самочувствие у человека.





ты еще не бросил **КУРИТЬ?**



тогда я иду к тебе...

- 
- **Здоров будешь – все добудешь.**
  - **Крепок телом – богат и делом.**
  - **Здоровье дороже богатства.**

● Жизнь прекрасна!

Не потратить ее напрасно!

