

**«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.

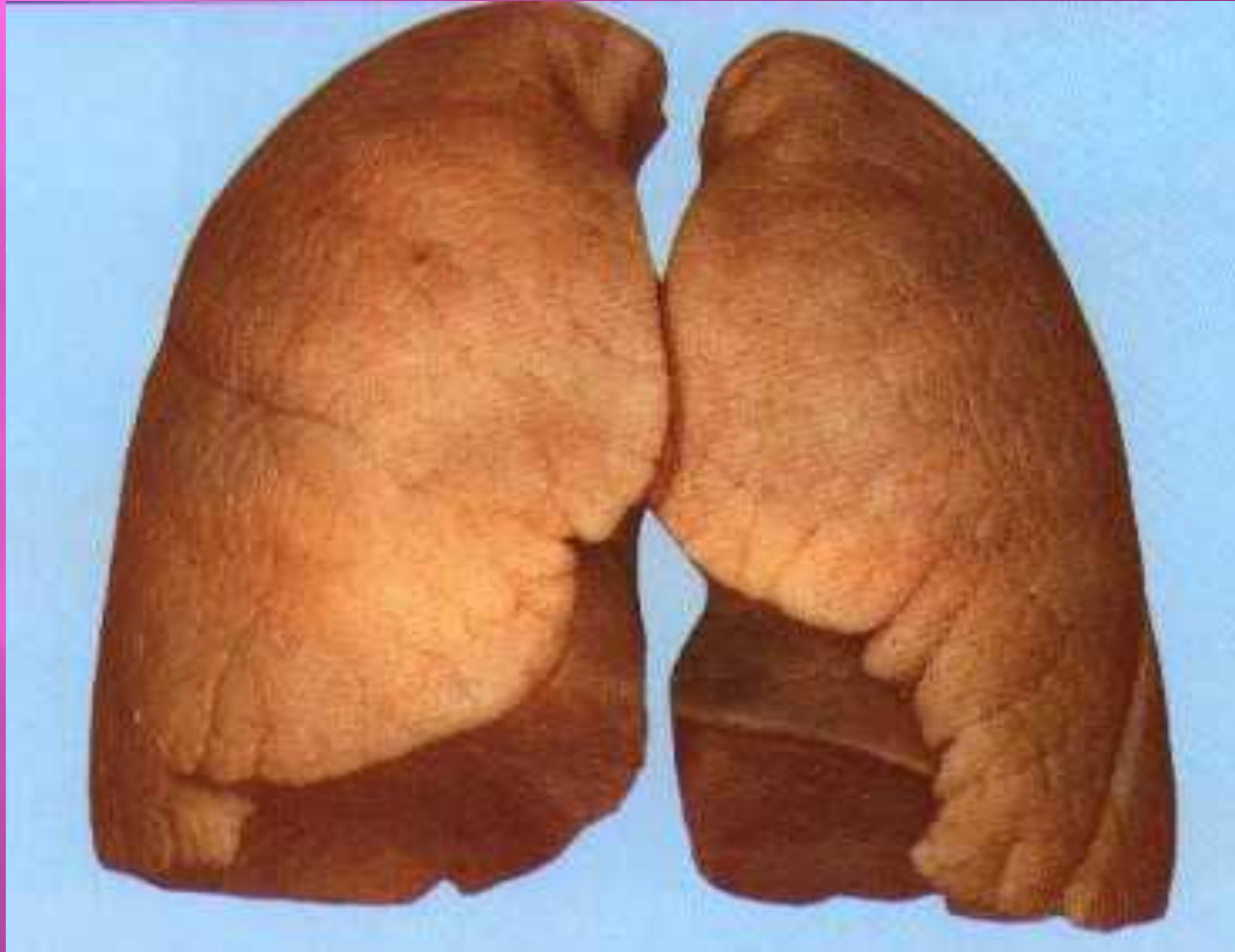
Появляются преждевременные морщины.

Дурно пахнет изо рта.

Риск заболеть 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  
боць

Тошнота

ЗАЩИ

# 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!**

