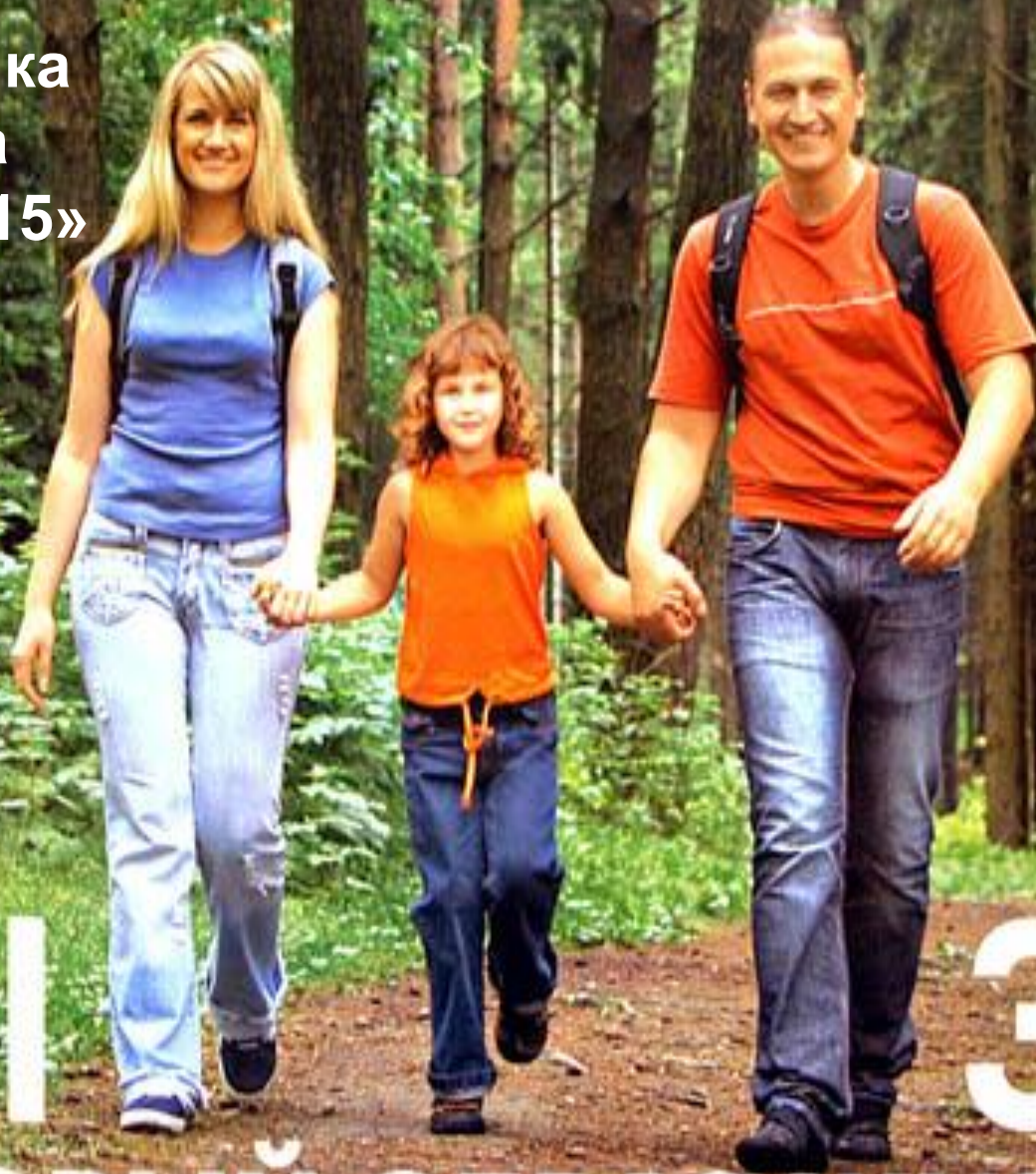


Работа ученика
3 «г» класса
МБОУ «СШ№15»
Корнеева
Михаила



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Аннотация:

Здоровье - это бесценный дар, который дарит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Вывод: Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни - это такой способ жизни людей, который обеспечивает им сохранение и укрепление здоровья.

Никогда не пробовать -курение,
наркоманию, токсикоманию,
употребление спиртных напитков.

- **Курение – это втягивание в себя дыма тлеющих растительных продуктов**





Курение - одна из самых распространенных вредных привычек.



Табачный дым представляет собой жидкие и твердые частицы, находящиеся во взвешенном состоянии. Он содержит никотин, угарный газ, аммиак, ацетон и значительное количество ядовитых веществ, способных вызывать раковые заболевания в организме человека. Наиболее опасен никотин. К нему организм привыкает быстро, поэтому острое отравление им имеет очень короткую фазу. Его признаки: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту. Иногда к ним присоединяются слабость, недомогание, бледность лица. Табачный дым растворяющийся в крови курильщика, приводит к кислородному голоданию организма, от чего страдает сердце.

Причины первичного курения:

Чувство любопытства

Состояние депрессии

Не с кем поговорить

Курят родители

Возможность приобретения нового опыта

Возможность раскрытия определенных
склонностей

Понижение самооценки

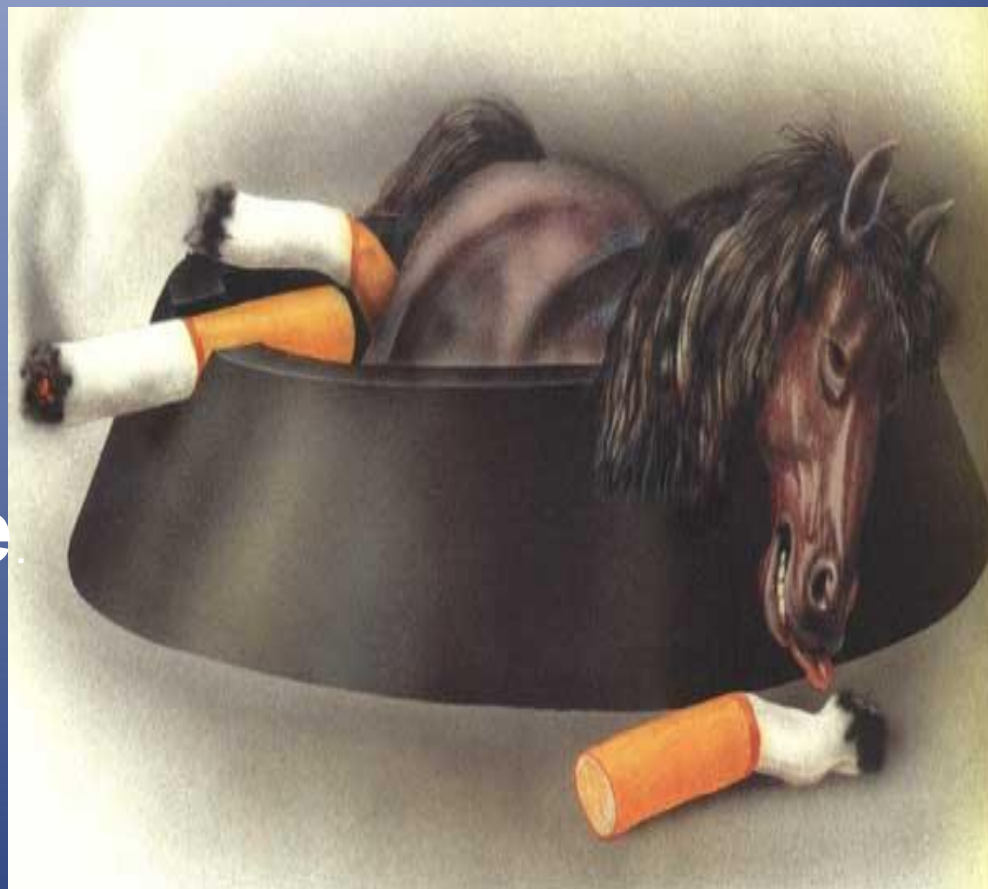
Возникновение страха

Знак протеста

Никотин убивает:

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,
- 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.

**1 капля никотина
убивает лошадь,
подумайте о себе**



Вы курите?

Сказали «да»



Проведённый опрос показал, что даже в нашем 3 классе курят или пробовали курить 5 % детей, на вопрос, что их побудило курить ответ - курит мама.

Средний процент курящих подростков в старших классах составляет в среднем 56% . Число курящих подростков увеличивается с возрастом.

В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин.

- Многие считают курение привычкой, это не просто привычка, а определённая форма наркотической зависимости.

Наиболее вредные компоненты табачного дыма и вызываемые ими болезни



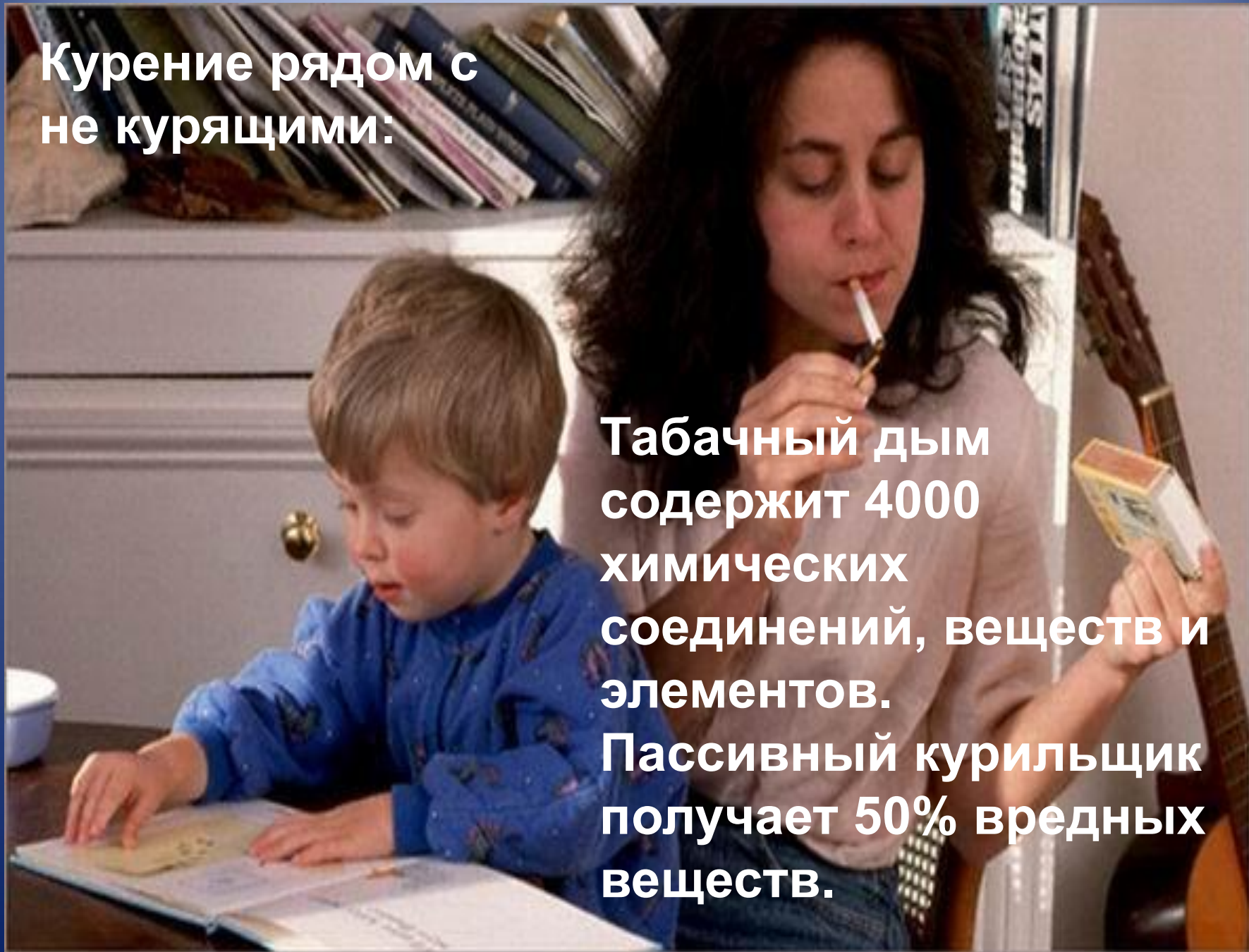
На данной схеме видно, что курение(табачный дым) вредит всему организму это: Болезни сердца и крови, раковые заболевания, воспаление слизистых оболочек, ухудшение зрения, нарушение слуха;

**различные поражения внутренних
органов, полное или частичное
поражение лёгких.**



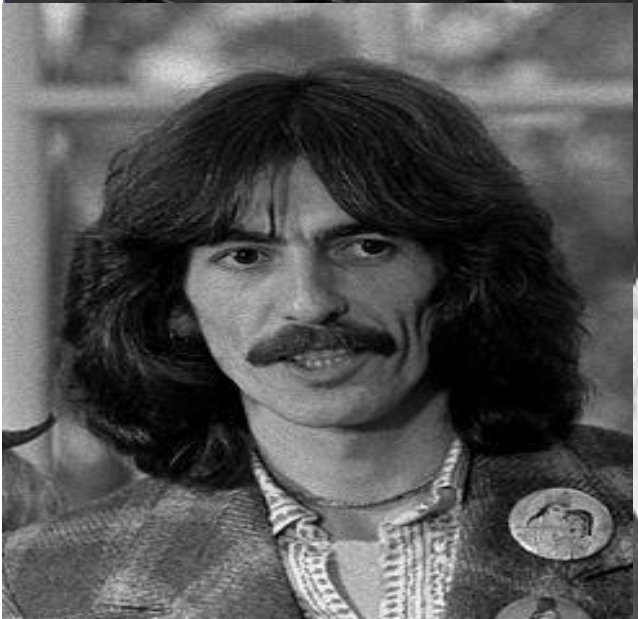
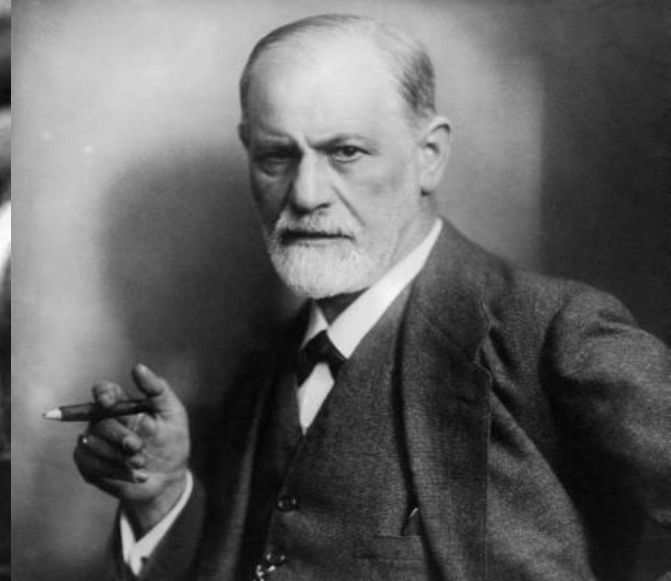
**Курение рядом с
не курящими:**

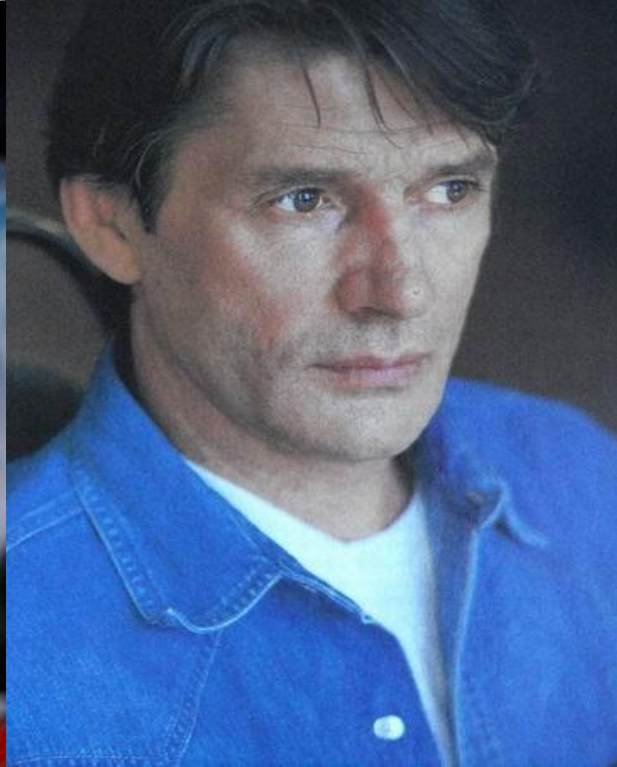
**Табачный дым
содержит 4000
химических
соединений, веществ и
элементов.
Пассивный курильщик
получает 50% вредных
веществ.**





Дети находящиеся рядом с курильщиками не могут себя защитить, поэтому страдают. Подумайте прежде чем закурить рядом с ребёнком!





Курение ещё никого не пощадило
– задумайся и ты!



Надеемся ,что вы задумаетесь!

Мы за!!!



**РОССИЯ
БЕЗ
ТАБАКА**

**Здоровье – это
нормальная деятельность
организма, его полное
физическое и
психическое
благополучие**

СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС

ХАТАНГА - 1957

ТРЕПС
БОР МИКАЛОД 5690

РЯЗАНЬ - 3960

СМОЛЕНСК 3950

МУРМАНСК - 2349

МОСКВА

МОСКОВСКАЯ ПСС

УФА 3921 км

КРАСНОЯРСК

ДУДИНКА - 2282

Здоровье дает человеку

ВОЗМОЖНОСТИ:

- хорошо учиться;
- познавать мир;
- полноценно общаться;
- получать удовольствие от жизни

физический комфорт:

- острое зрение;
- ловкие руки;
- быстрые ноги;
- красивое тело;
- блестящие волосы;
- хорошее

пищеварение:

Здоровье – это когда тебе хорошо.

– это когда ничего не болит.

– это когда человеку весело и комфортно.

– это от слова «здорово».

– это красота.

– это сила.

– это гибкость и стройность.

– это выносливость.

– это гармония.

– это когда ничто не мешает радоваться жизни.

– это когда человек может испытывать значительные нагрузки без последствий.

– это когда хорошо спишь.

– это когда утром просыпаешься бодрым и веселым.

– это когда у человека хороший аппетит.

Так давайте жить в ладу со своим здоровьем!

**Спасибо за понимание и надеемся
на участие!!!**

