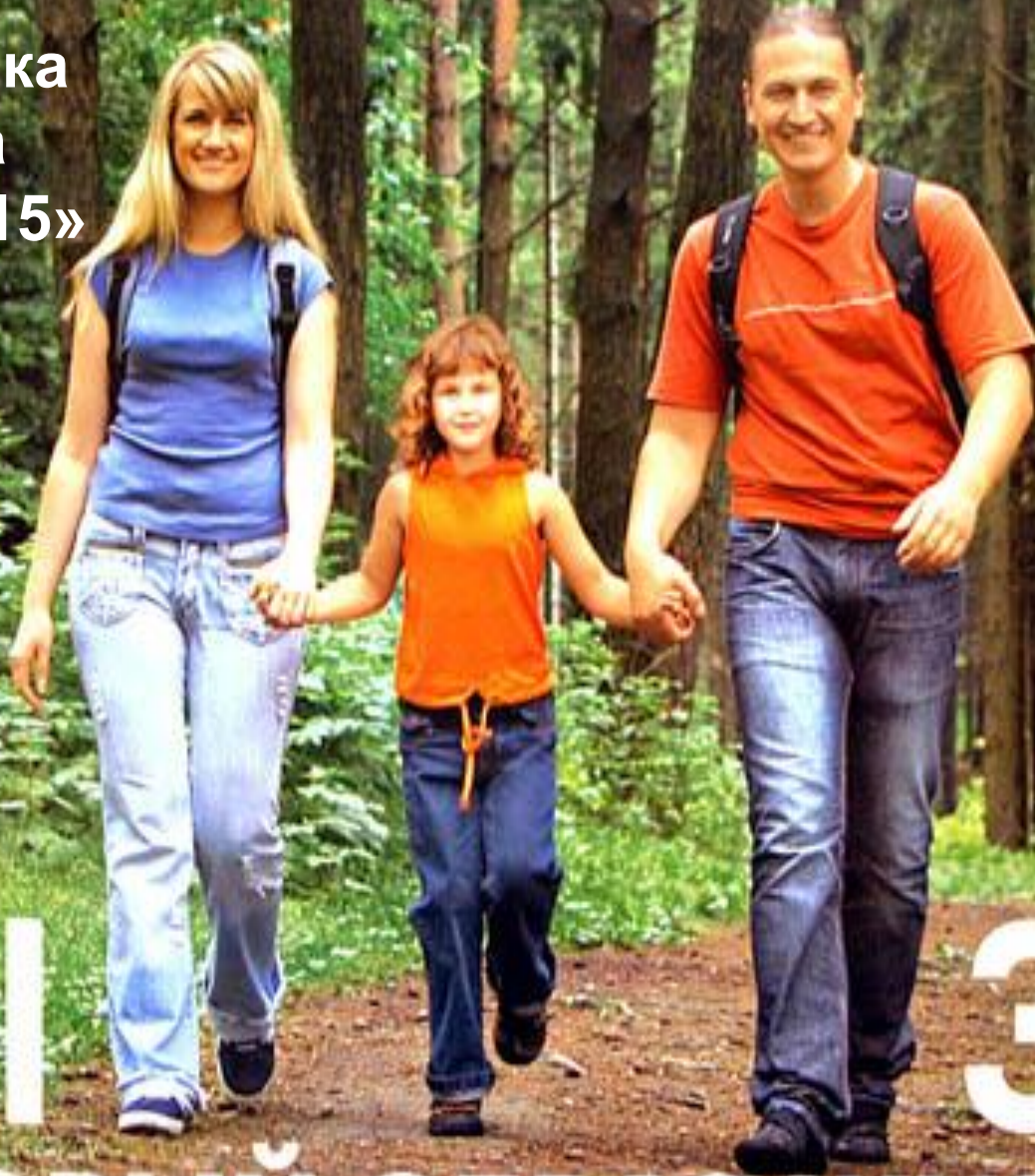


Работа ученика  
3 «г» класса  
МБОУ «СШ№15»  
Корнеева  
Михаила



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

## Аннотация:

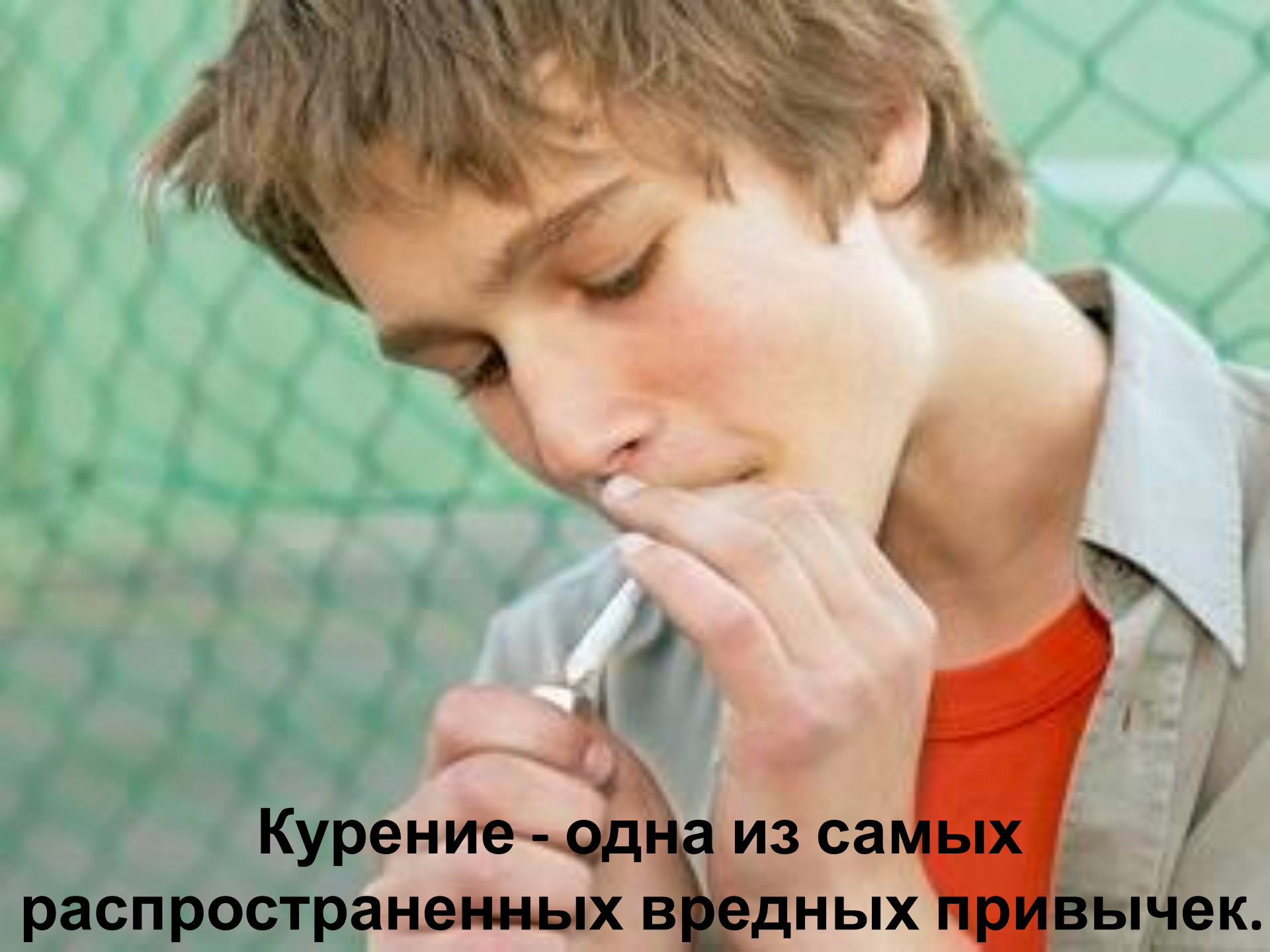
Здоровье - это бесценный дар, который дарит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

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

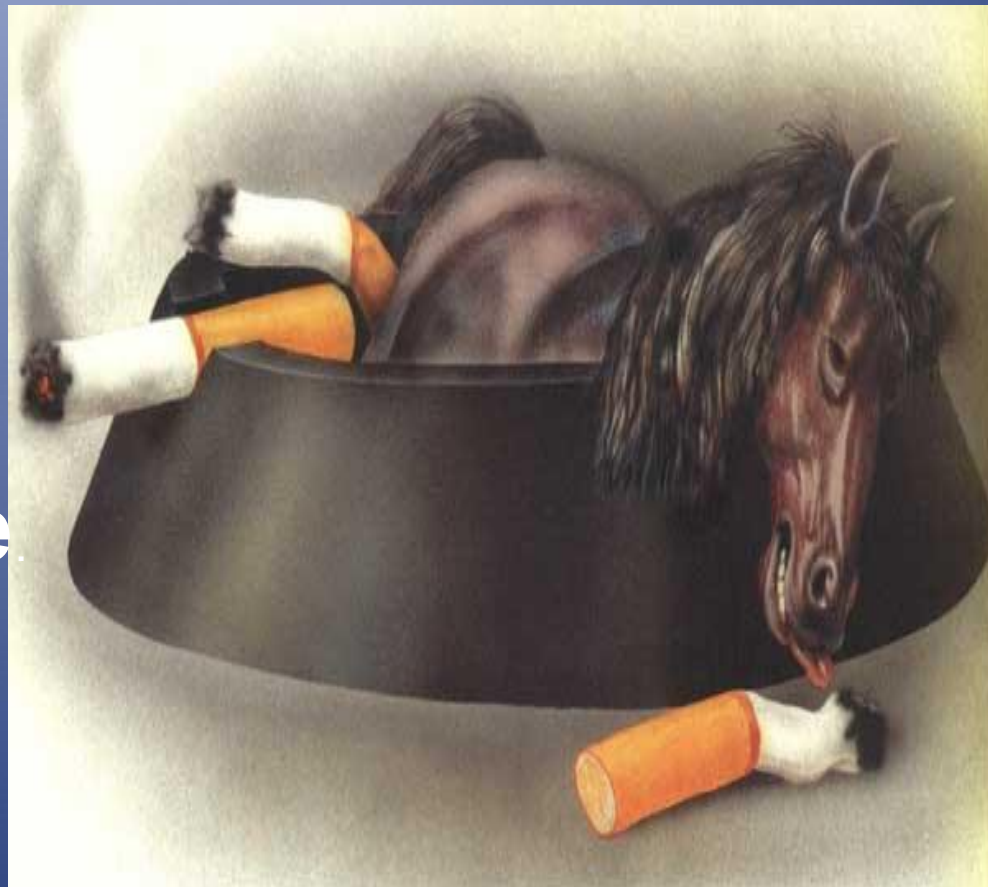
Возникновение страха

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.

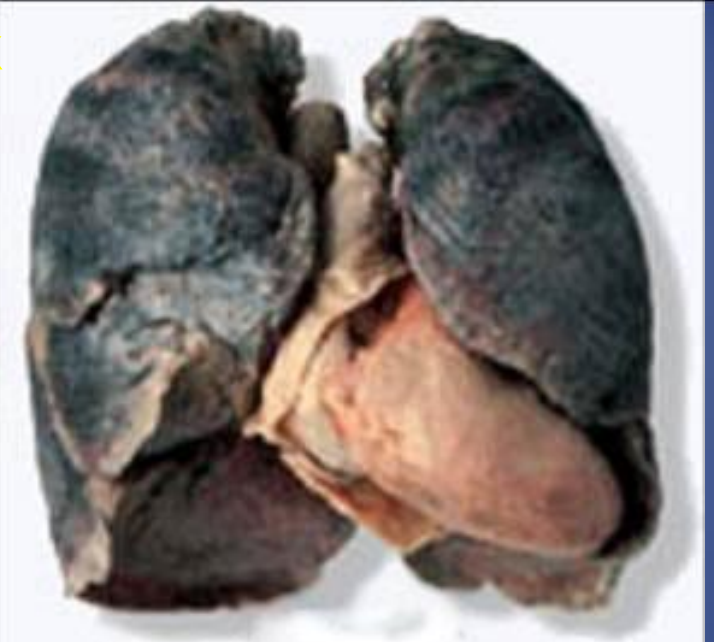
В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин.

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



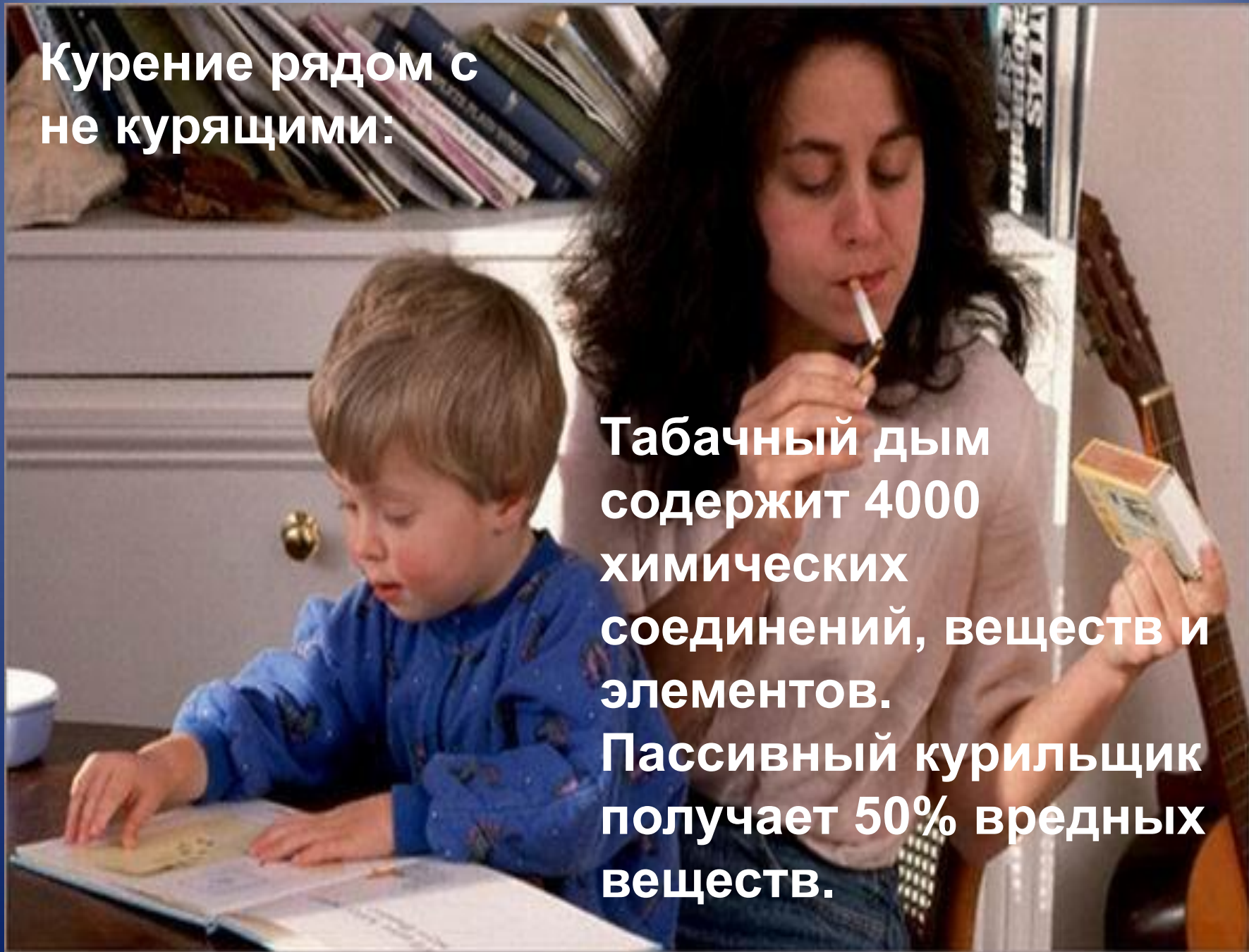


**различные поражения внутренних  
органов, полное или частичное  
поражение лёгких.**



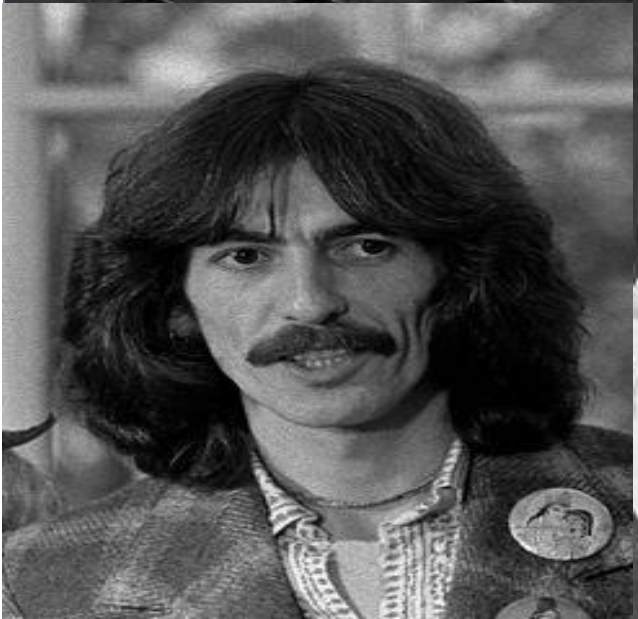
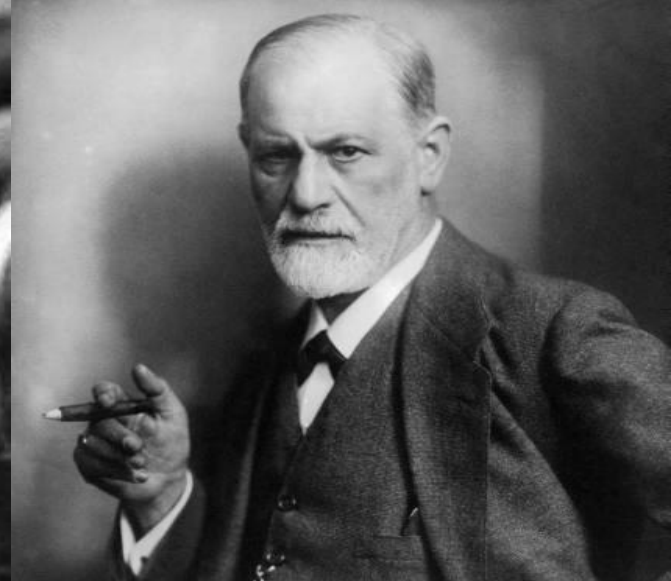
**Курение рядом с  
не курящими:**

**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 3690

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!!!**



**Я и**