

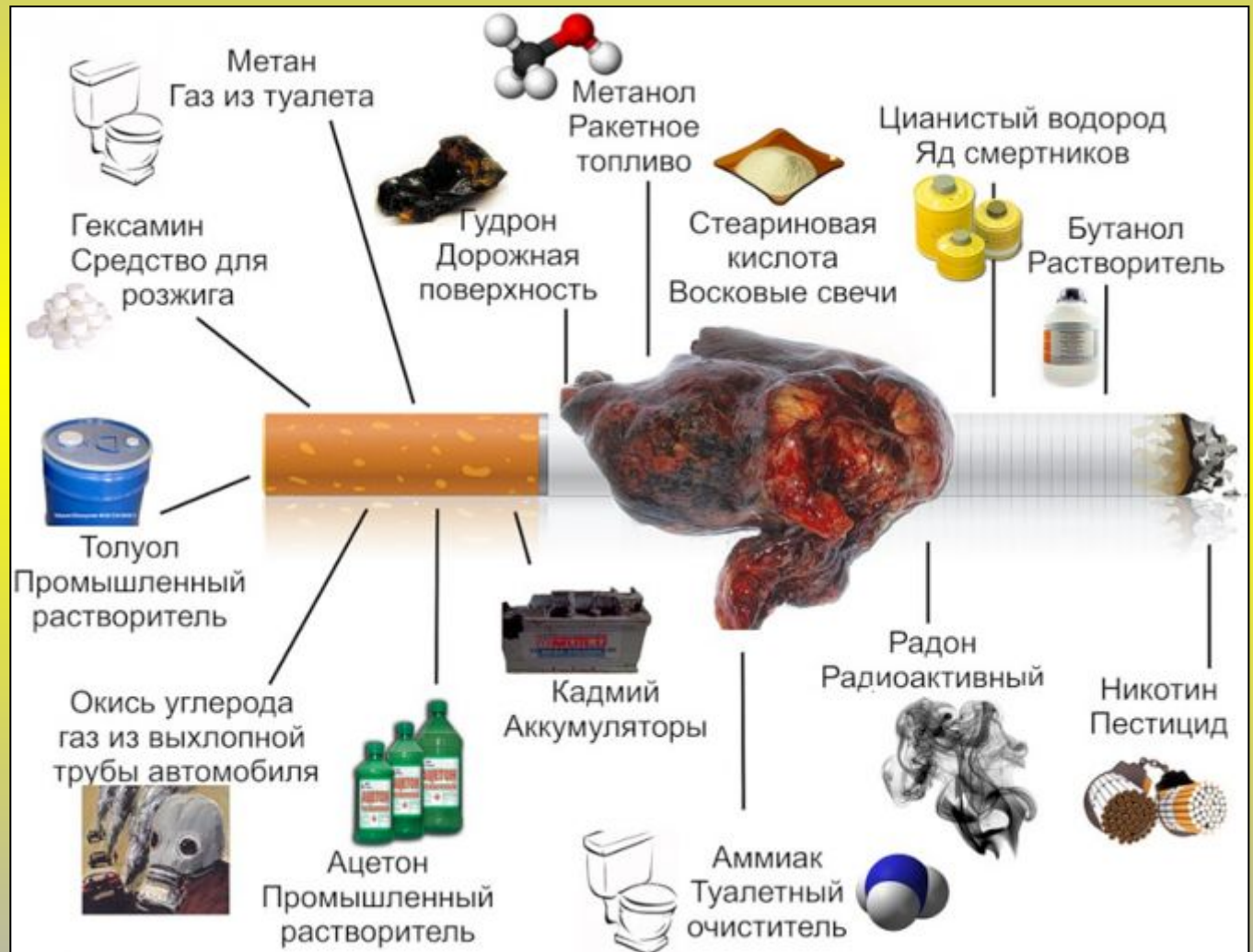
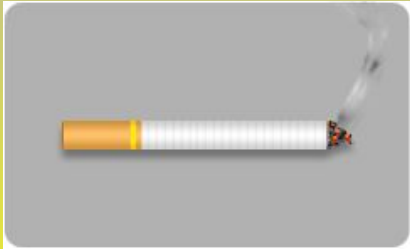
**Шиляева Елена Геннадьевна,**  
*МКОУ СОШ № 6 г. Кирово-Чепецка*  
*Кировской области*



**Курение – это яд !**

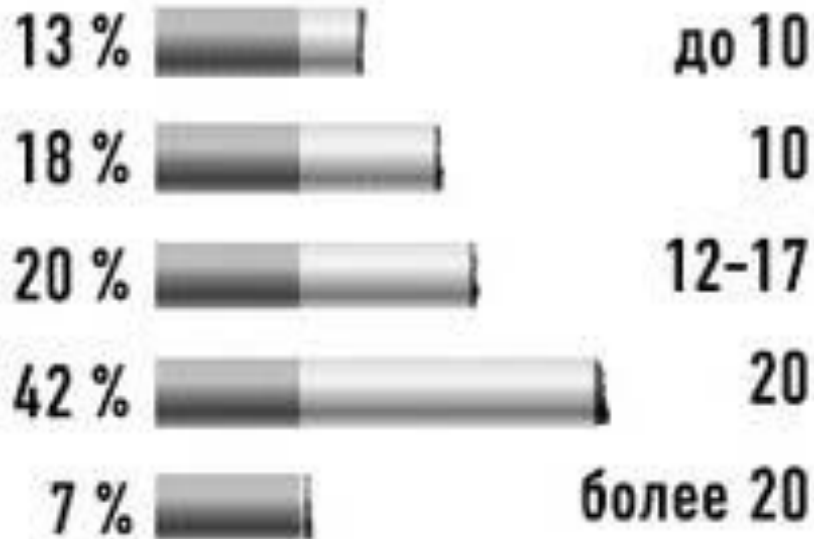


# Безвредного табака не бывает !



# Курение в России

## СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫКУРИВАЮТ РОССИЯНЕ



# Курение в России

«Смертность от заболеваний,  
связанных с табакокурением,  
выросла за последние 10 лет

с 250 до 400 тысяч

человек в год»



(академик РАМН Николай Герасименко).

# Последствия первой затяжки

## Защитная реакция организма:

И першит в горле;

И учащённо бьётся сердце;

И противный вкус во рту.



# Последствия курения

## Поражение

### внутренних органов

✓ дыхания;

✓ сердечно-сосудистой  
системы;

✓ желудочно-кишечного  
тракта.

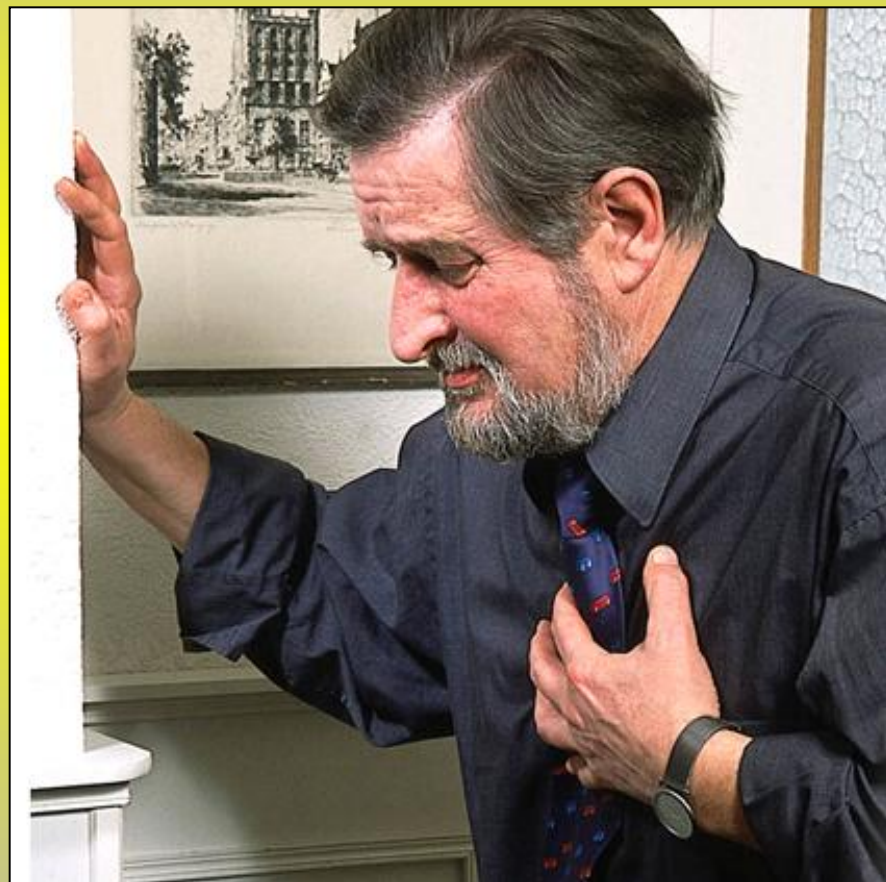
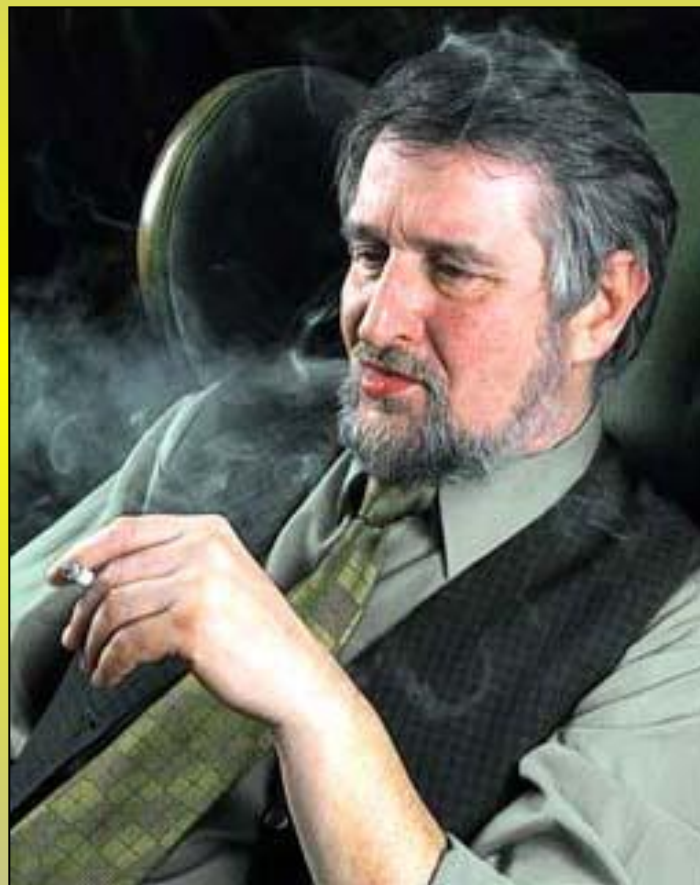


# Изменения при отказе от курения

- ❑ Через 2 часа никотин начинает удаляться из организма.
- ❑ Через 12 часов лёгкие начинают функционировать лучше.
- ❑ Через 2 дня усиливаются вкусовые и обонятельные ощущения.
- ❑ Через 3 месяца улучшается система кровообращения, что позволяет легче ходить и бегать.
- ❑ Через 4 – 9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.



# Сравните !





# Сравните !



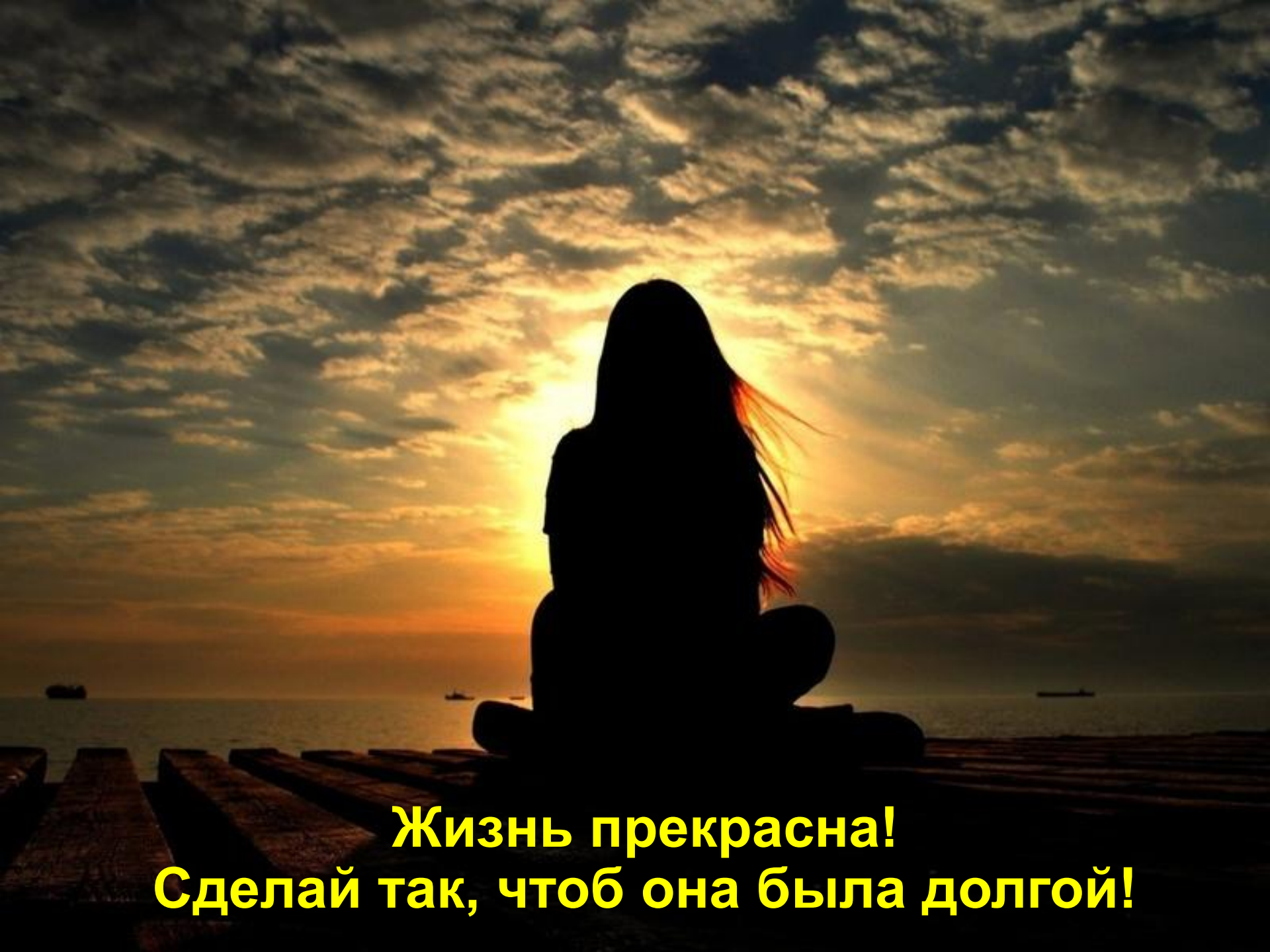
**Слева – лёгкие некурящего человека,  
справа – курильщика  
(чёрная, гниющая масса).**

**Сравните !**



**Не бойся сказать «Н Е Т!»**





**Жизнь прекрасна!  
Сделай так, чтоб она была долгой!**

# Источники информации

1. День отказа от курения. – Режим доступа: <http://ana-sm.ru/2007/11/14/den-otkaza-ot-kurenija.html>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Как бросить курить? – Режим доступа: <http://ne-kurim.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.

# Ссылки на изображения

- [http://res.rushkolnik.ru/tw\\_files2/urls\\_3/9/d-8174/8174\\_html\\_79e554d2.png](http://res.rushkolnik.ru/tw_files2/urls_3/9/d-8174/8174_html_79e554d2.png).
- <http://nosmokingawareness.files.wordpress.com/2012/01/animated-no-smoking.gif>.
- <http://img01.chitalnya.ru/upload/549/8372583743184805.gif>.
- <http://www.novate.ru/files/u31112/311120893.jpg>.
- <http://smayli.ru/data/smiles/sporta-1203.gif>.
- [http://www.linkietheo.nl/animaties\\_f/animaties\\_foto/roken/Roken\\_23.gif](http://www.linkietheo.nl/animaties_f/animaties_foto/roken/Roken_23.gif).
- <http://www.smrsajte.com/wp-content/uploads/2013/01/zdrava-i-nezdrava-pluca.jpg>.
- <http://s019.radikal.ru/i600/1205/da/caab343298dd.gif>.
- [http://img-fotki.yandex.ru/get/3604/kolyalapochkin.0/0\\_b1d6\\_51d1f88\\_M?log\\_nocount=64720402854](http://img-fotki.yandex.ru/get/3604/kolyalapochkin.0/0_b1d6_51d1f88_M?log_nocount=64720402854).
- [http://ne-gnevi-boga.at.ua/\\_ph/11/2/417467589.gif](http://ne-gnevi-boga.at.ua/_ph/11/2/417467589.gif).
- [http://www.vecherniyorenburg.ru/userfiles/clauses/large/1151\\_V\\_sport\\_bez\\_dy.jpg](http://www.vecherniyorenburg.ru/userfiles/clauses/large/1151_V_sport_bez_dy.jpg).