

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



Курение – это яд !

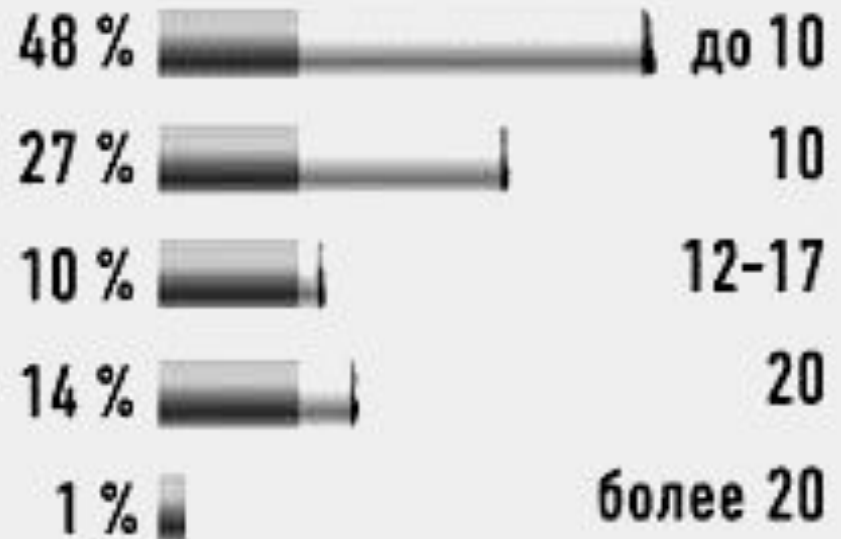
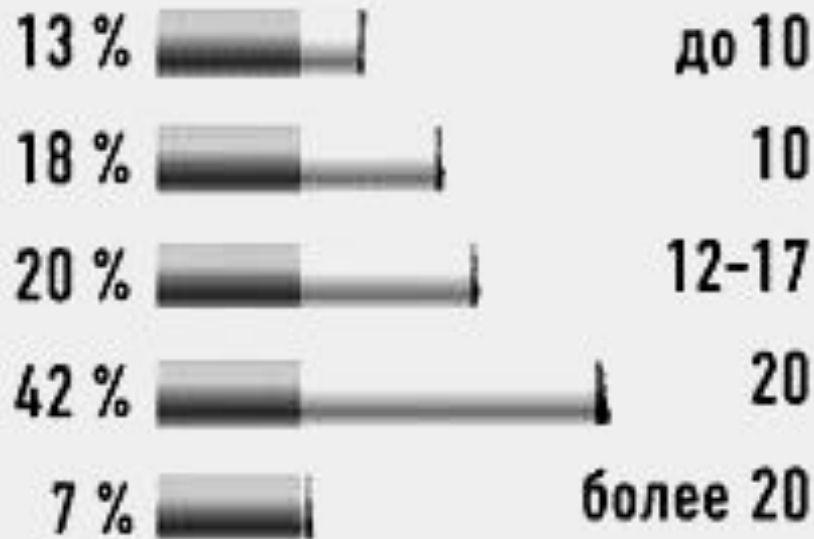


Безвредного табака не бывает !



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:

U першит в горле;

U учащённо бьётся сердце;

U противный вкус во рту.



Последствия курения

Поражение

внутренних органов

- ✓ дыхания;
- ✓ сердечно-сосудистой системы;
- ✓ желудочно-кишечного тракта.

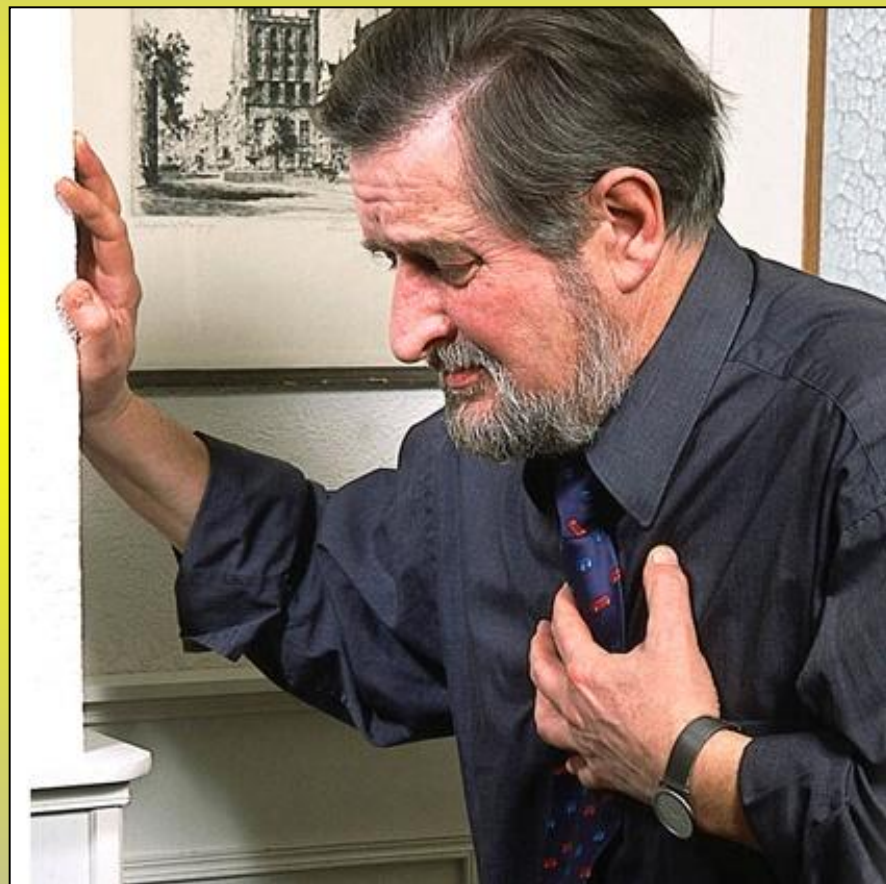
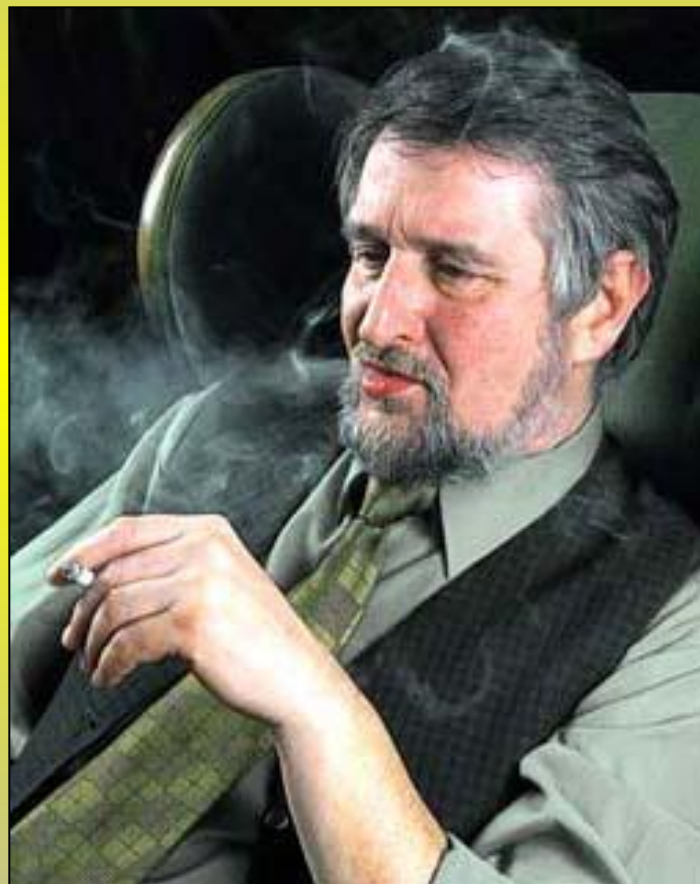


Изменения при отказе от курения

- 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 !



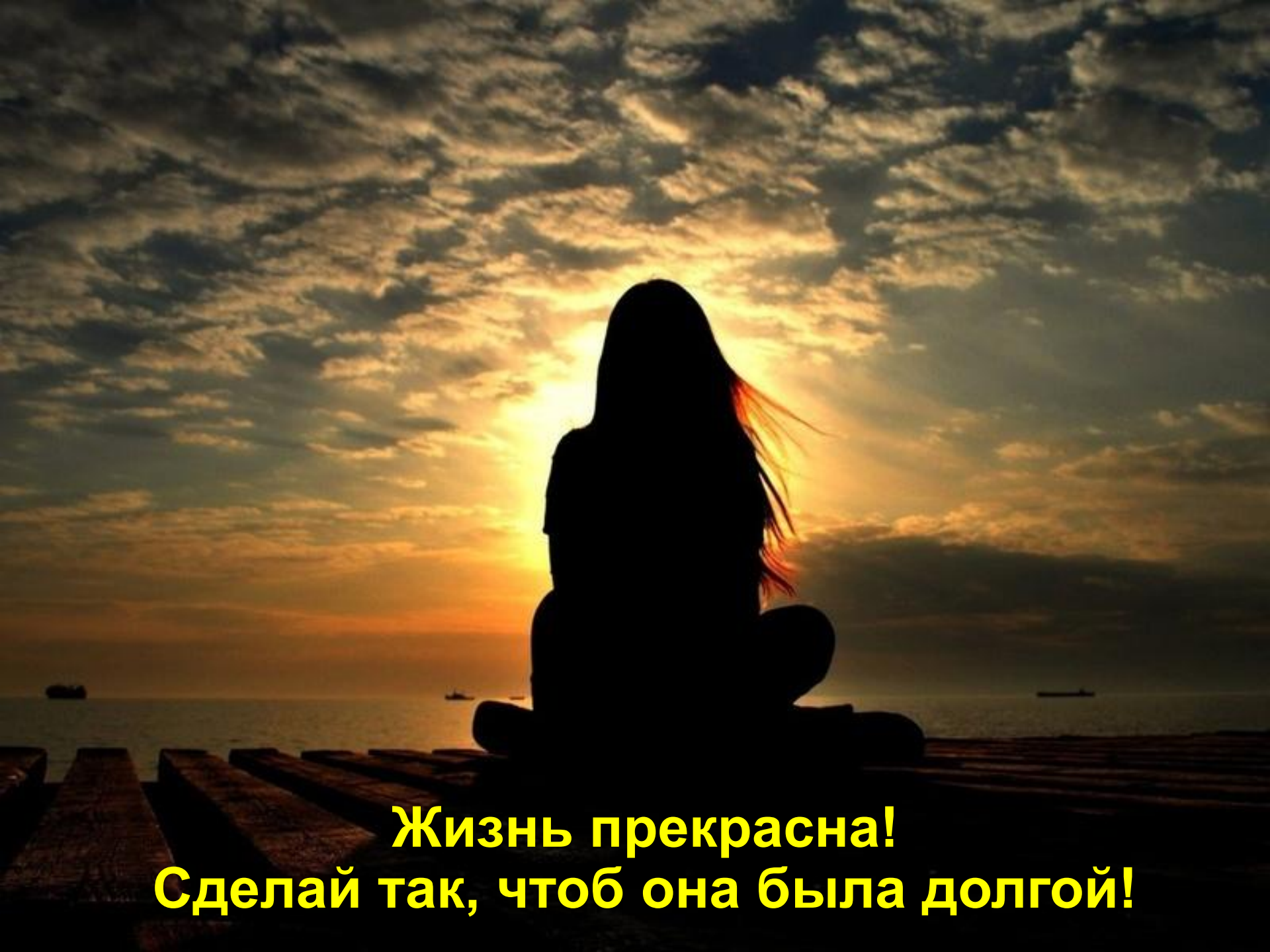
**Слева – лёгкие некурящего человека,
справа – курильщика
(чёрная, гниющая масса).**

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://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.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://ne-gnevi-boga.at.ua/_ph/11/2/417467589.gif.
- http://www.vecherniyorenburg.ru/userfiles/clauses/large/1151_V_sport_bez_dy.jpg.