

АКЦИЯ «С т о п с и г а р е т а»

**Международный день отказа от курения отмечается
ежегодно в третий четверг ноября**

В этом году

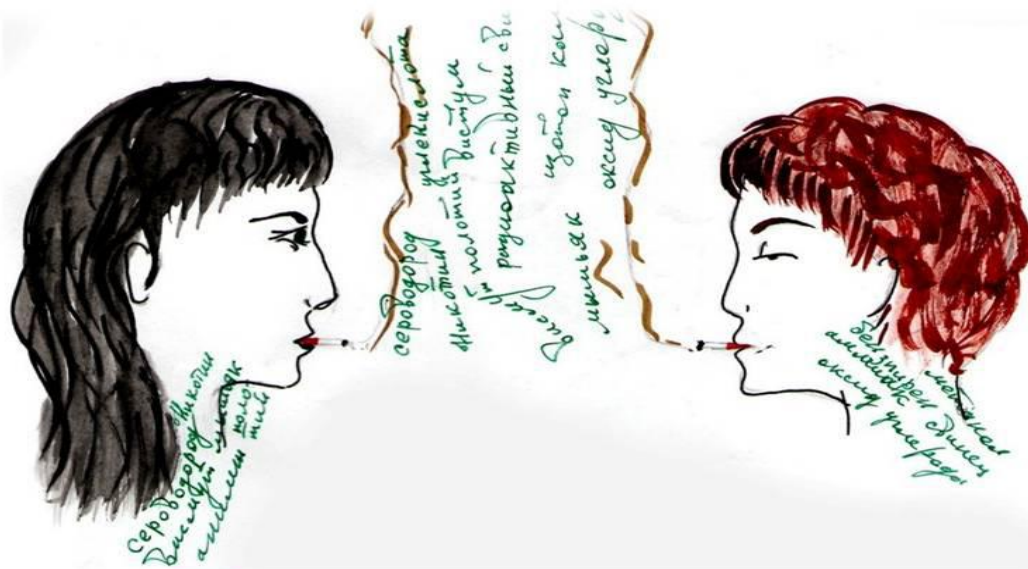
21 ноября.

Сигарету – на конфету!

**«ОТ КУРЕНИЯ ТУПЕЕШЬ, ОНО НЕ СОВМЕСТИМО
С ТВОРЧЕСКОЙ РАБОТОЙ» И. ГЁТЕ**

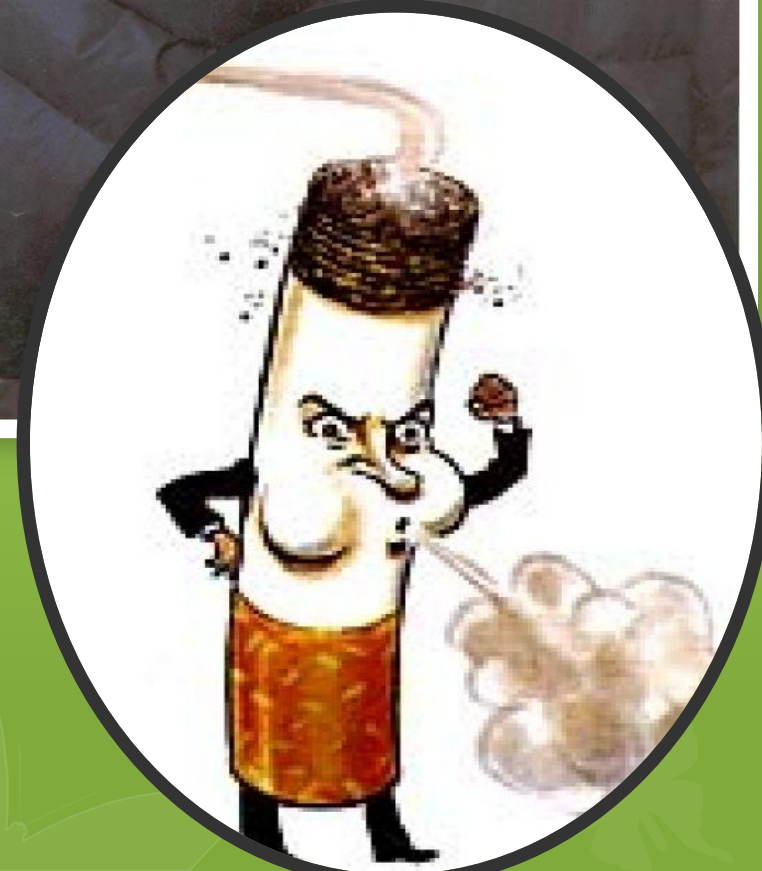
Выполнили: учитель ОБЖ Войтенкова Н.К.
Анимация: уч-ца 11 класса Акимова Юлия

МБОУ Александровская СОШ



**ПРИ ВЫКУРИВАНИИ
1 ПАЧКИ СИГАРЕТ
С МАССОЙ ТАБАКА 20 Г
ОБРАЗУЕТСЯ:**

**0,18 г НИКОТИНА,
0,0012 г СИНИЛЬНОЙ КИСЛОТЫ
(НСН),
0,0012 г СЕРОВОДОРОДА. (H_2S),
0,22 г ПИРИДИНОВЫХ ОСНОВАНИЙ,
0,64 г АММИАКА (NH_3),
0,92 г ОКСИДА УГЛЕРОДА (II) (CO).**



Компоненты сигаретного дыма—ядовитый шприц



Окись
углерода

Кадмий

Цианистый
водород

Сигаретный дым
содержит > 4.000
химических соединений
и 40 известных
канцерогенов



**НЕ ТРОПИСЬ
К НАМ!**
каждую минуту
от этого гибнут
люди!

Минздрав предупреждает: **КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

Смертельная доза никотина
для человека

- 50 - 100 мг
- 2-3 капли



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

СКАЖИ НЕТ БОЛЕЗНЯМ!

Эти годы могут вызывать серьёзные заболевания

И даже раковые заболевания

Заболевания лёгких и бронхов

Нарушения в работе сердца даже в молодом возрасте

Язву желудка

Различные идиопатические нарушения, даже импотенцию

Нарушение кровотока в ногах и даже гангрену



Рак ротовой полости и пищевода

Рак лёгких

Рак желудка и поджелудочной железы

Рак почек

Рак мочевого пузыря

Поэтому скажи курению НЕТ СЕЙЧАС!

Болезни пассивного курильщика

У взрослых

Инсульт
Риниты, рак носовых пазух
Рак лёгких
Ишемическая болезнь сердца
Рак груди
Атеросклероз сосудов
Хронический бронхит, бронхиальная астма, повреждения лёгких
У беременных - выкидыши или преждевременные роды, рождение недоношенных детей

У детей

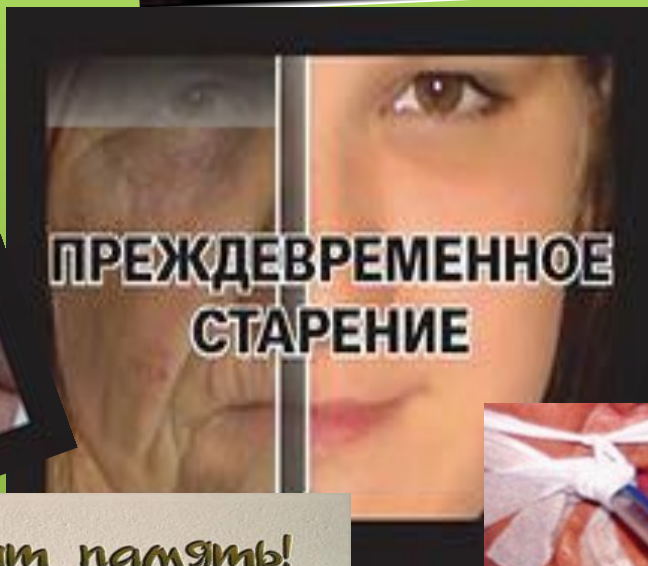
Опухоли мозга
Болезни среднего уха
Лимфома
Заболевания органов дыхания, бронхиальная астма
Лейкемия
Синдром внезапной детской смерти (у детей до 1 года)



Девушка + сигарета =

вонь изо рта,
гнилые зубы,
грубый голос, усики
и бесплодие!

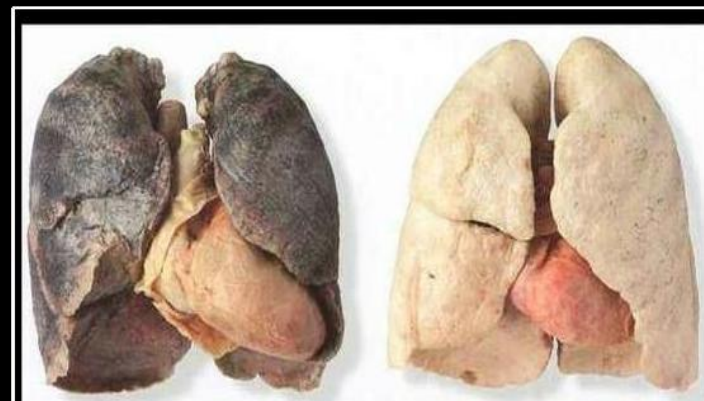
И кому ты с этим нужна?



КАК ДОЛГО ТЫ БУДЕШЬ ЖИТЬ?



- ◆ Одна сигарета сокращает жизнь на 15 минут
- ◆ Пачка сигарет на 5 часов
- ◆ Кто курит один год теряет 3 месяца жизни
- ◆ Кто курит 4 года – 1год
- ◆ Кто курит 20 лет – 5 лет
- ◆ Кто курит 40 лет–10 лет



один убивал себя за 50 рублей за пачку, а другой умер бесплатно..

КУРИ ДАЛЬШЕ!

Последний умер в 89, а первый не дожил и до 50

Памятка

Аргументы против курения

1. Курение приводит к неизлечимым болезням.
2. Курение разрушает организм.
3. Курение снижает физическую активность.
4. Курение портит цвет кожи.
5. Никотин забирает свободу.
6. Человек становится его рабом.

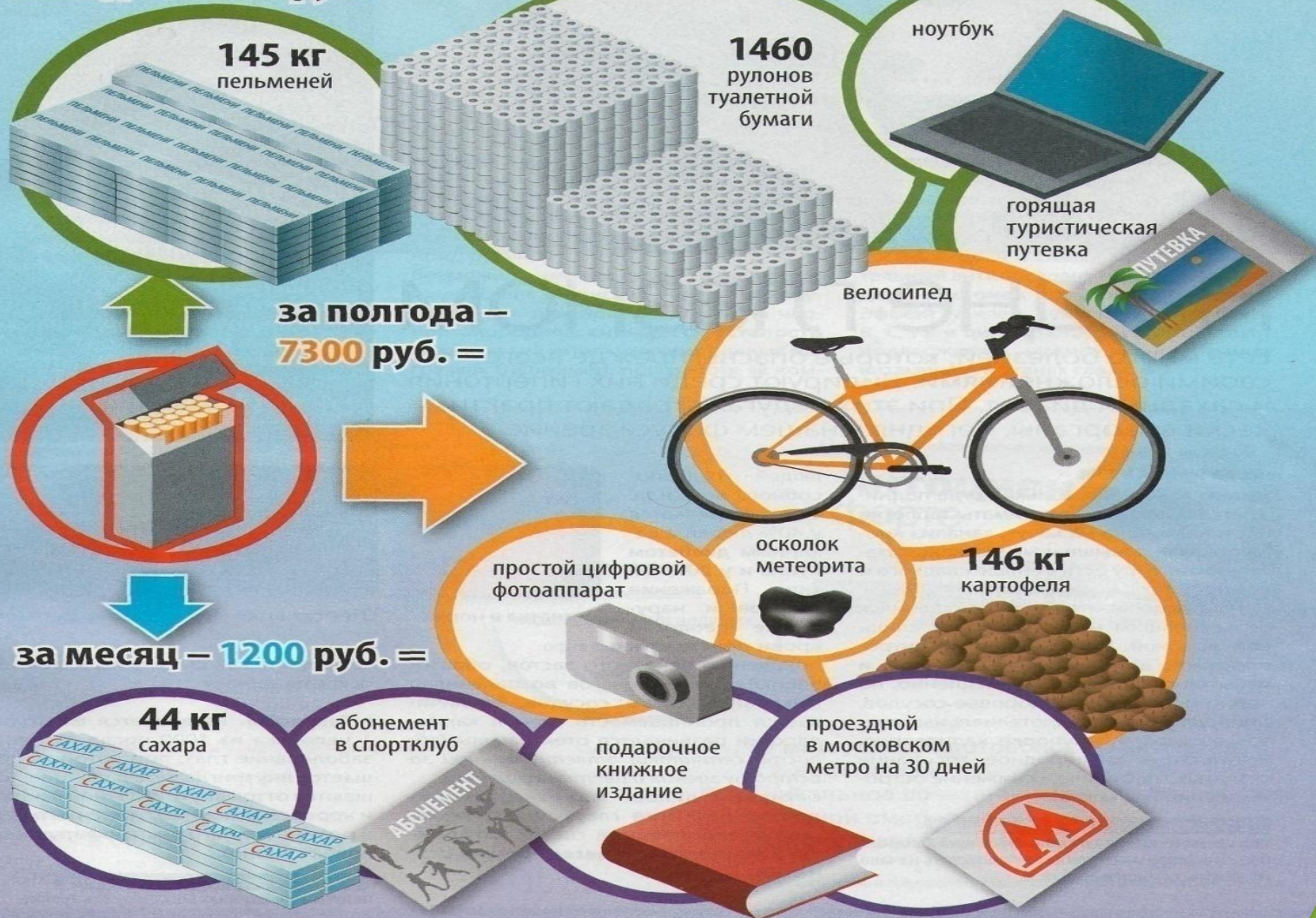


Сколько денег уходит в дым

Курение – привычка, опасная не только для здоровья, но и для кошелька.

Человек, выкуривающий в день 1 пачку сигарет стоимостью 40 руб., может сэкономить:*

за год – **14 600 руб. =**



В среднем россиянин тратит на приобретение:

- сигарет – 4% зарплаты;
- хлеба (по буханке в день) – около 1,5%.

Я НЕ КУРЮ.

Это не интересно!
Это не современно!
Это не модно!
Это не выгодно!



**Сломай
сигарету,**



иначе она сломает тебя!

Как бросить курить?

Каждый курильщик сам себе враг, враг окружающим.

Достаточно обладать хорошим самовнушением. Нужно решить для себя, что ты можешь существовать без сигарет!

Рассчитать, сколько денег уходит на сигареты. И предположить, что эти деньги могут использоваться для более удачных целей!

Находить себе занятия, заниматься спортом, правильно питаться.

Бросать нужно сразу! Если бросать постепенно то ничего не получится!

Вместо сигарет используйте: семечки, жвачки, сосательную карамель.

Ведите здоровый образ жизни, друзья!



Рациональное Питание



1. Курение



Искоренение Вредных привычек



Здоровый Образ Жизни.

2. Алкоголь



3. Наркотики

Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



**Чтоб сильней Россия стала,
Впереди всех стран шагала,
Ты здоровым должен быть,
Так бросай скорей курить!**

М Ы Х О Т И М



УСПЕХА



РАДОСТИ



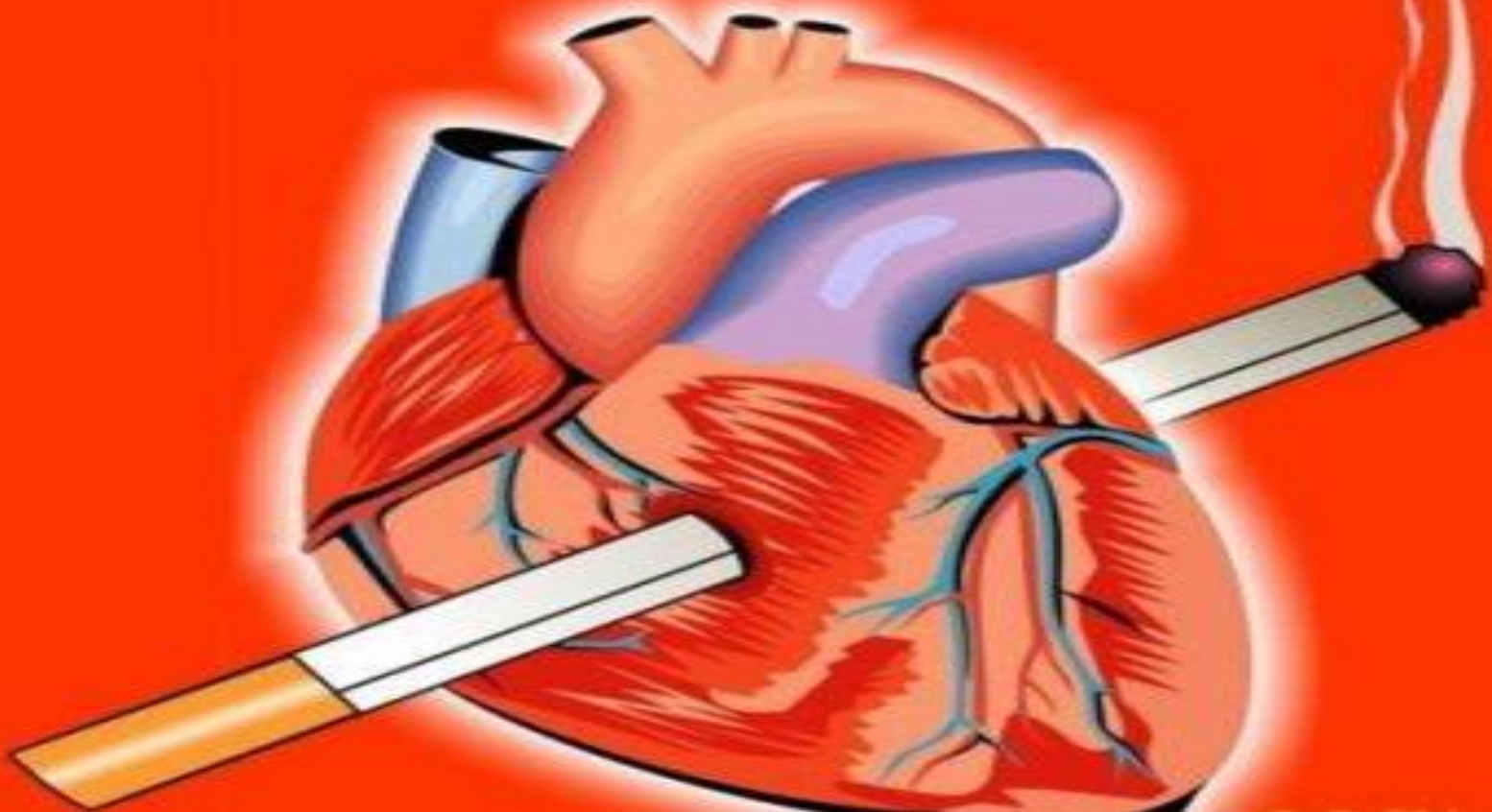
ЛЮБВИ



ЗДОРОВЬЯ



**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**





Будьте здоровы!

БЛАГОДОРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!



2013г

eps + 5 jpg | 22 mb
up to 6571x3646px

Источники:

http://images.yandex.ru/yandsearch?source=wiz&fp=14&ui_nfo=ww-1355-wh-746-fw-1130-fh-540-pd-1&p=14&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%89%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2&noreask=1&pos=424&rpt=simage&lr=39&img_url=http%3A%2F%2Fusd15.odnoklassniki.ru%2FgetImage%3FphotoId%3D274225381349%26photoType%3D2

<http://ne-kurim.ru/>

<http://vk.com/login?act=mobile#/club292157>

<http://vk.com/login?act=mobile#/club292157>