

# **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**

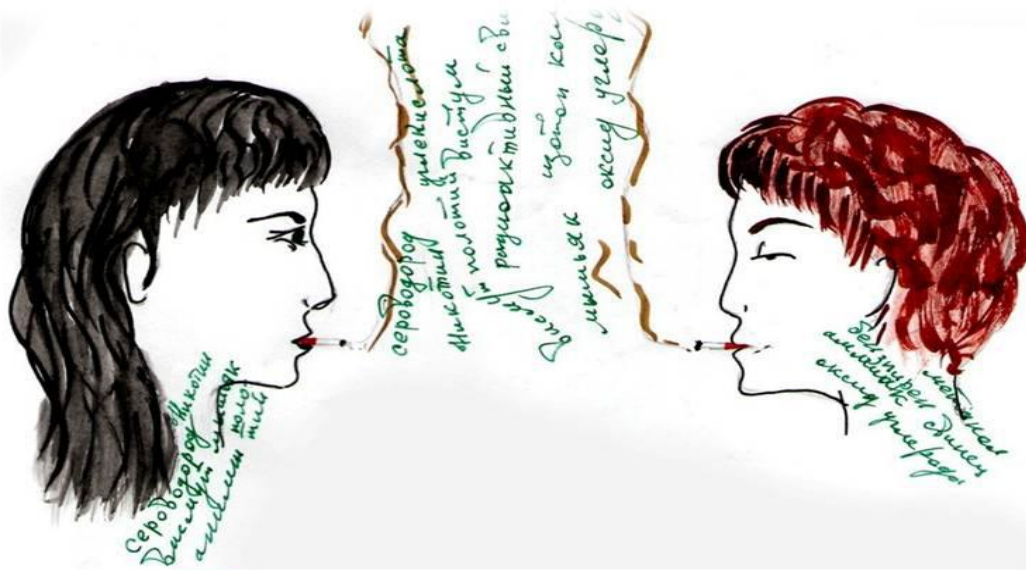
**21 ноября.**

## **Сигарету – на конфету!**

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

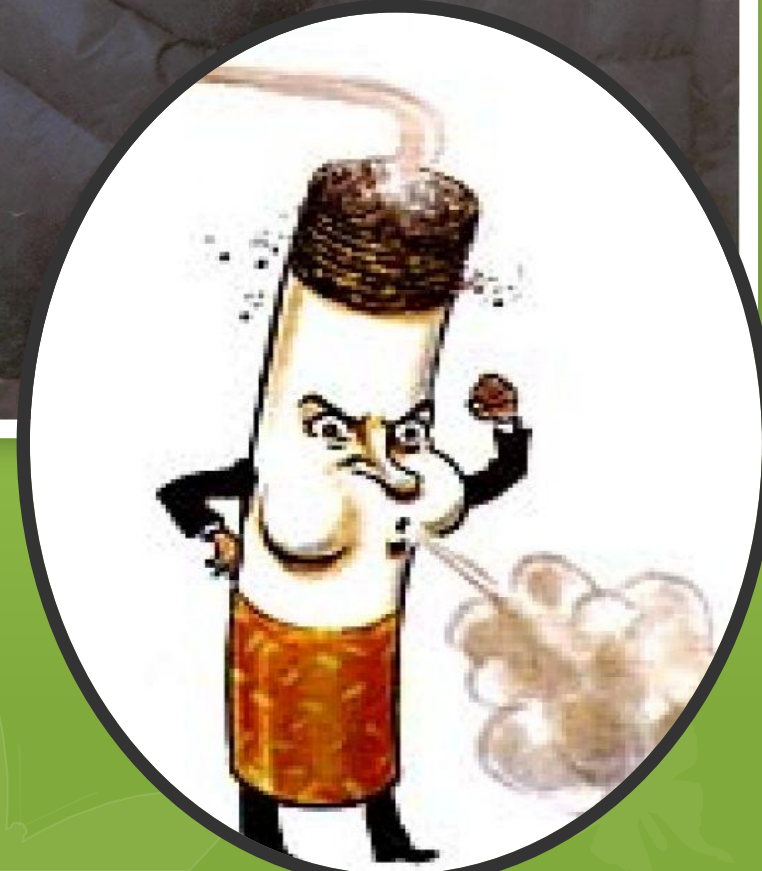
Выполнили: учитель ОБЖ Войтенкова Н.К.  
Анимация: уч-ца 11 класса Акимова Юлия

**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



Никотин

Смола

Ацетон

Мышьяк

Окись  
углерода

Кадмий

Цианистый  
водород

Сигаретный дым  
содержит > 4.000  
химических соединений  
и 40 известных  
канцерогенов



**НЕ Торопись  
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

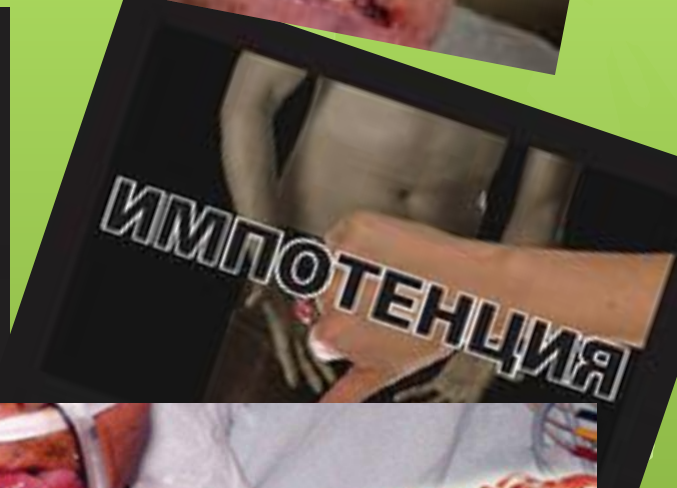
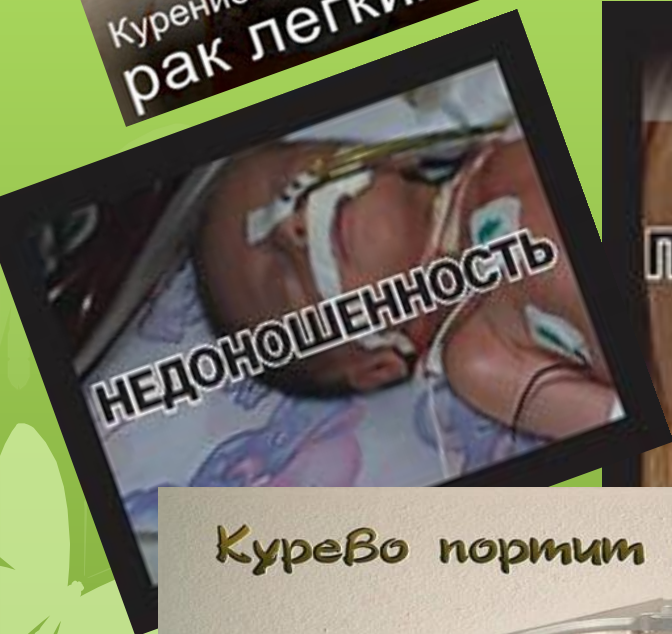
### У детей

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!

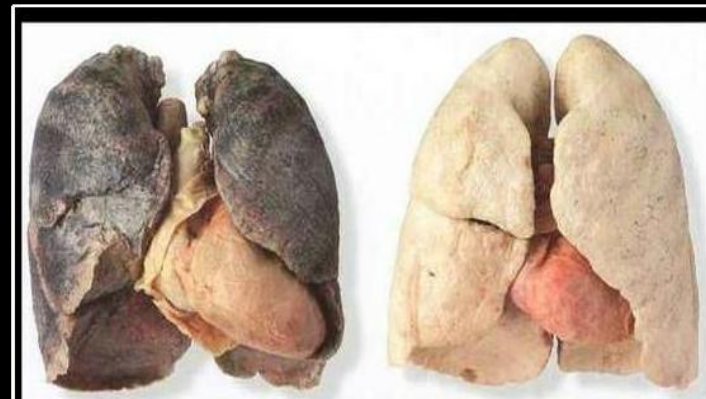
И кому ты с этим нужна?



# 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.



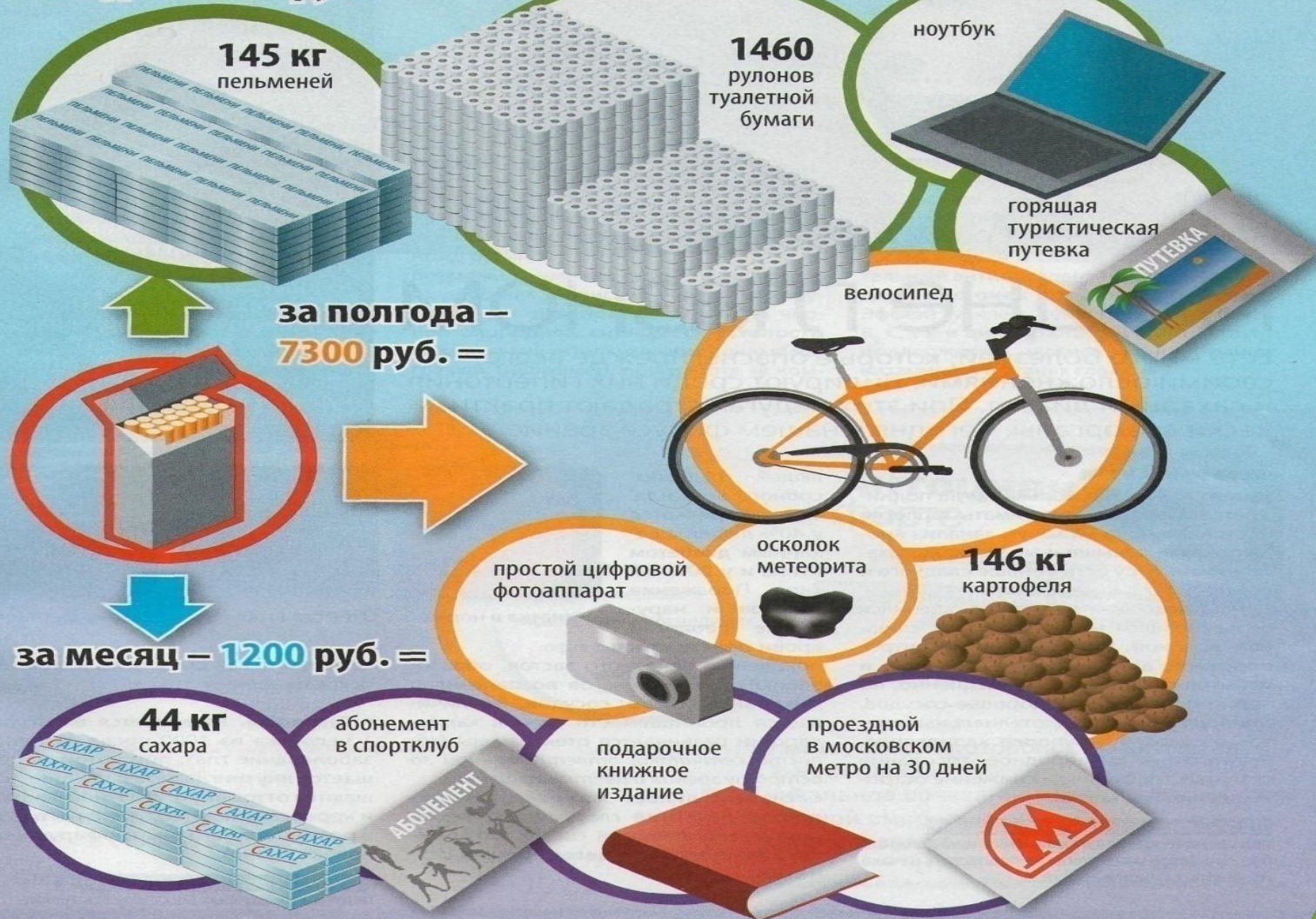


# Сколько денег уходит в дым

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**



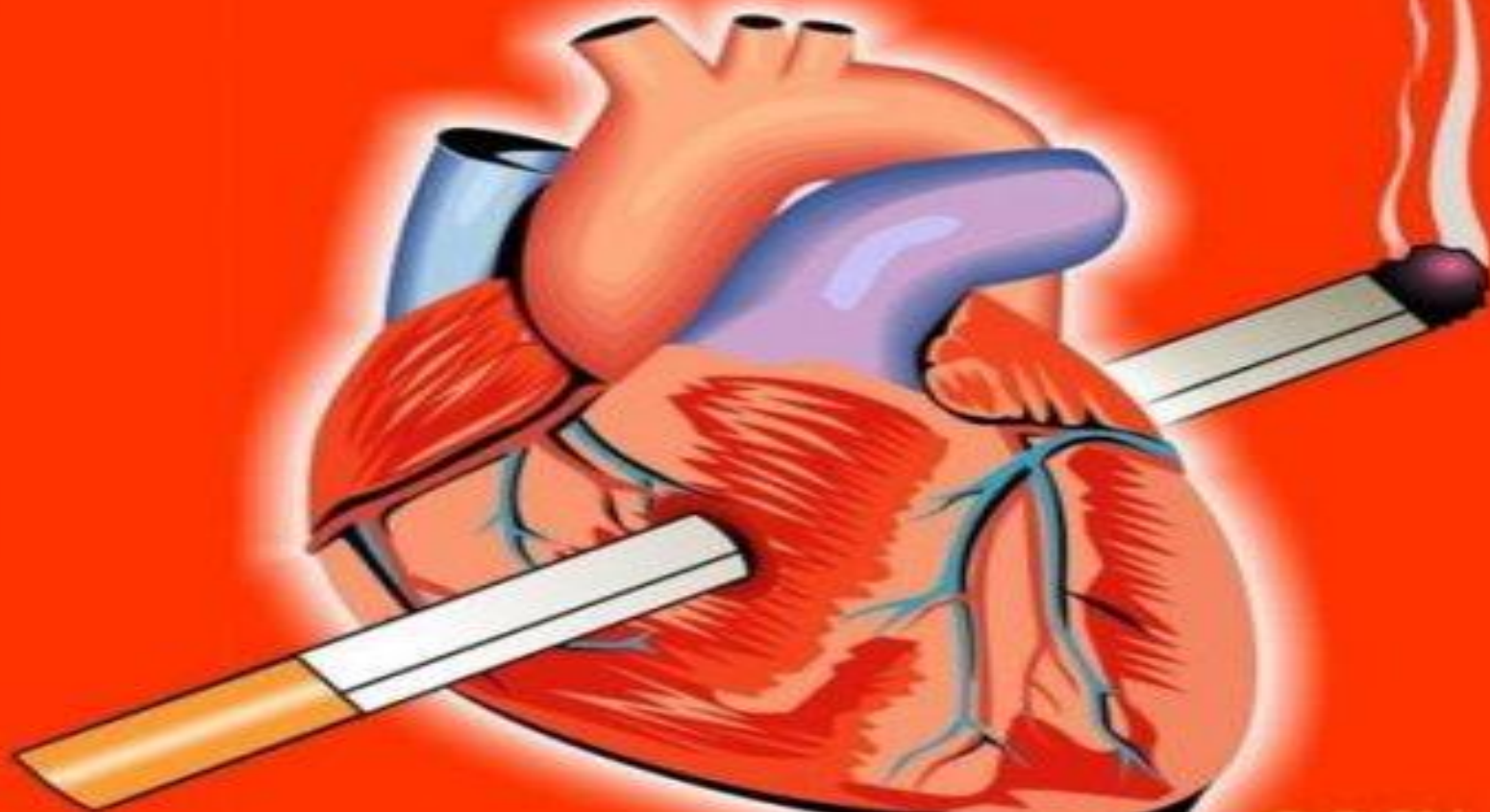
**ЛЮБВИ**



**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://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>