

ЗДРАВСТВУЙТЕ !

Что такое здоровье?

Здоровье – это когда тебе хорошо.

Здоровье – это когда ничего не болит.

Здоровье – это красота.

Здоровье – это сила.

ГИМНАСТИКА, ФИЗКУЛЬТУРА



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



СПОРТ



ПРОГУЛКИ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



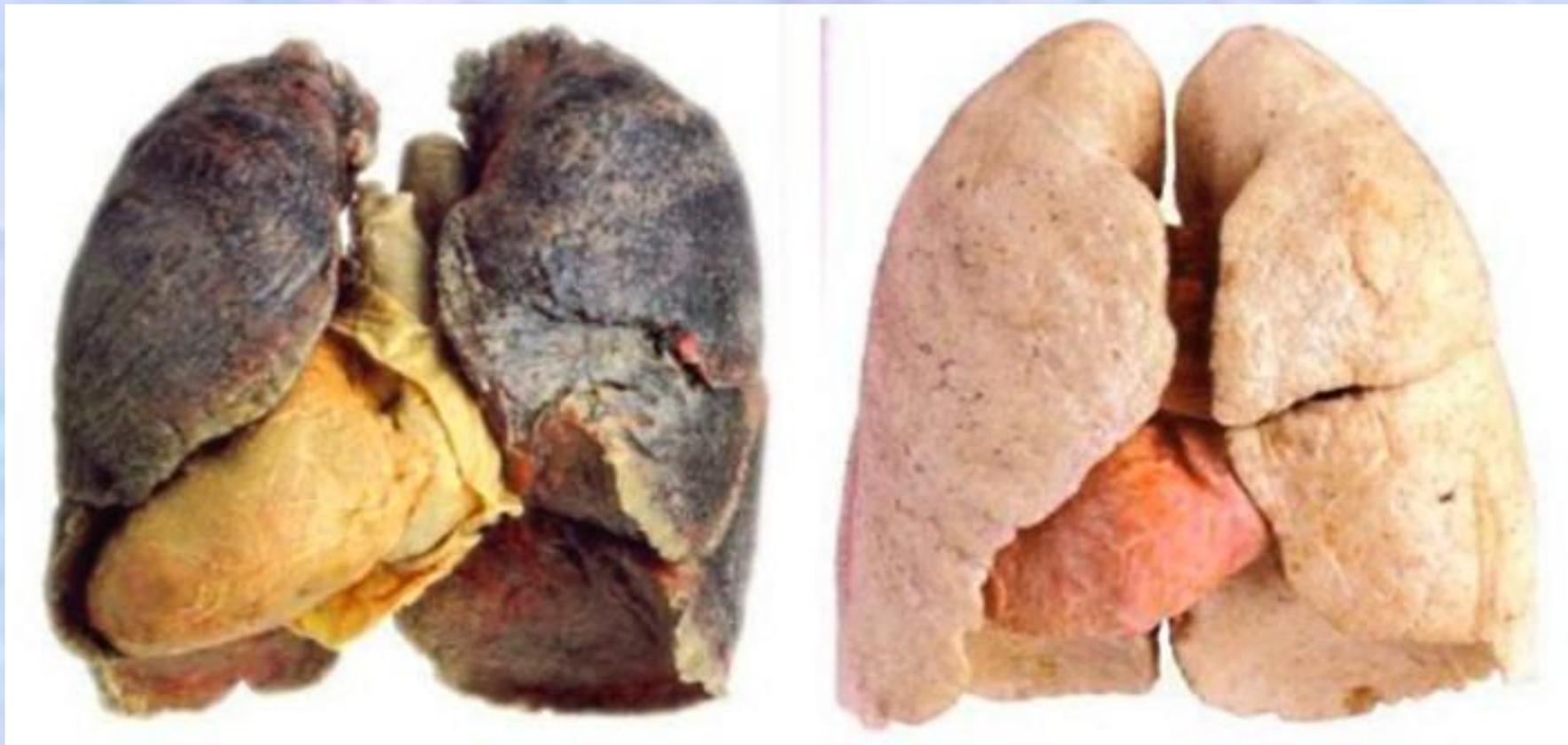
О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ КУРЕНИЕ?

- С БАЛОВСТВА;**
- С ЖЕЛАНИЯ ПОДРАЖАТЬ;**
- МОДА;**
- ЗА КОМПАНИЮ;**
- ОЩУТИТЬ СЕБЯ ВЗРОСЛЫМ;**

**ЛЁГКИЕ КУРЯЩЕГО
ЧЕЛОВЕКА**

**ЛЁГКИЕ НЕКУРЯЩЕГО
ЧЕЛОВЕКА**



У КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА
РАЗВИВАЮТСЯ ТАКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КАК:

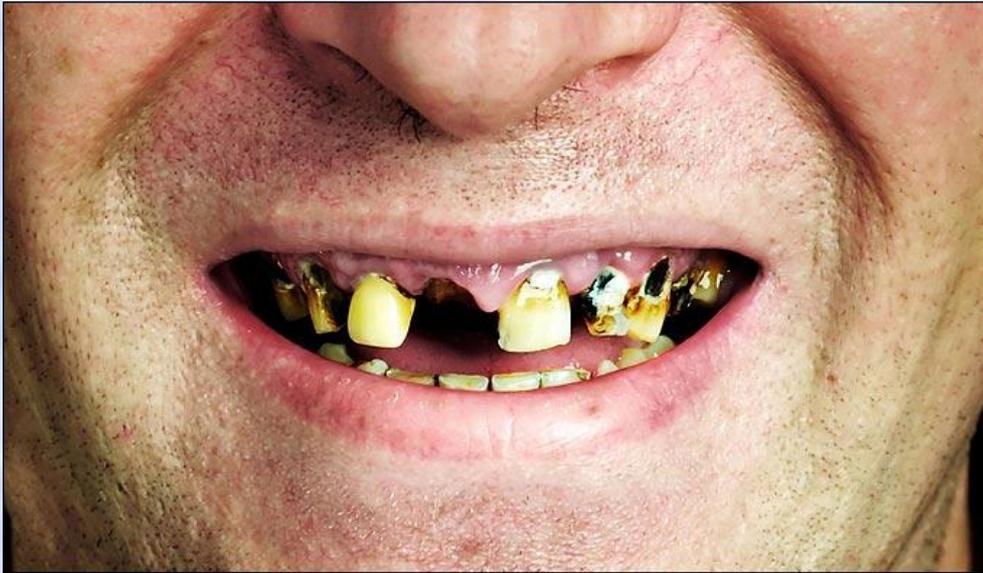
**ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНОВ**

***(БРОНХИТ, АСТМА,
ВОСПАЛЕНИЕ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК);***

**ТУБЕРКУЛЁЗ ЛЁГКИХ;
РАК ЛЁГКИХ,
РАК ГОРТАНИ.**

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ И ЗУБЫ

При сгорании табака образуется табачный дым, сажа, дёготь. Из-за этого зубы курильщика темнеют, теряют блеск. Горячий табачный дым разрушает зубную эмаль. На ней появляются трещины, куда легко попадают микробы, вызывая кариес. Поражается слизистая оболочка дёсен, нёба, щёк. Ослабление вкусовых ощущений. Неприятный запах изо рта. Голос становится хриплым (сиплым).



**УЛЫБКА
НЕКУРЯЩЕГО
ЧЕЛОВЕКА**

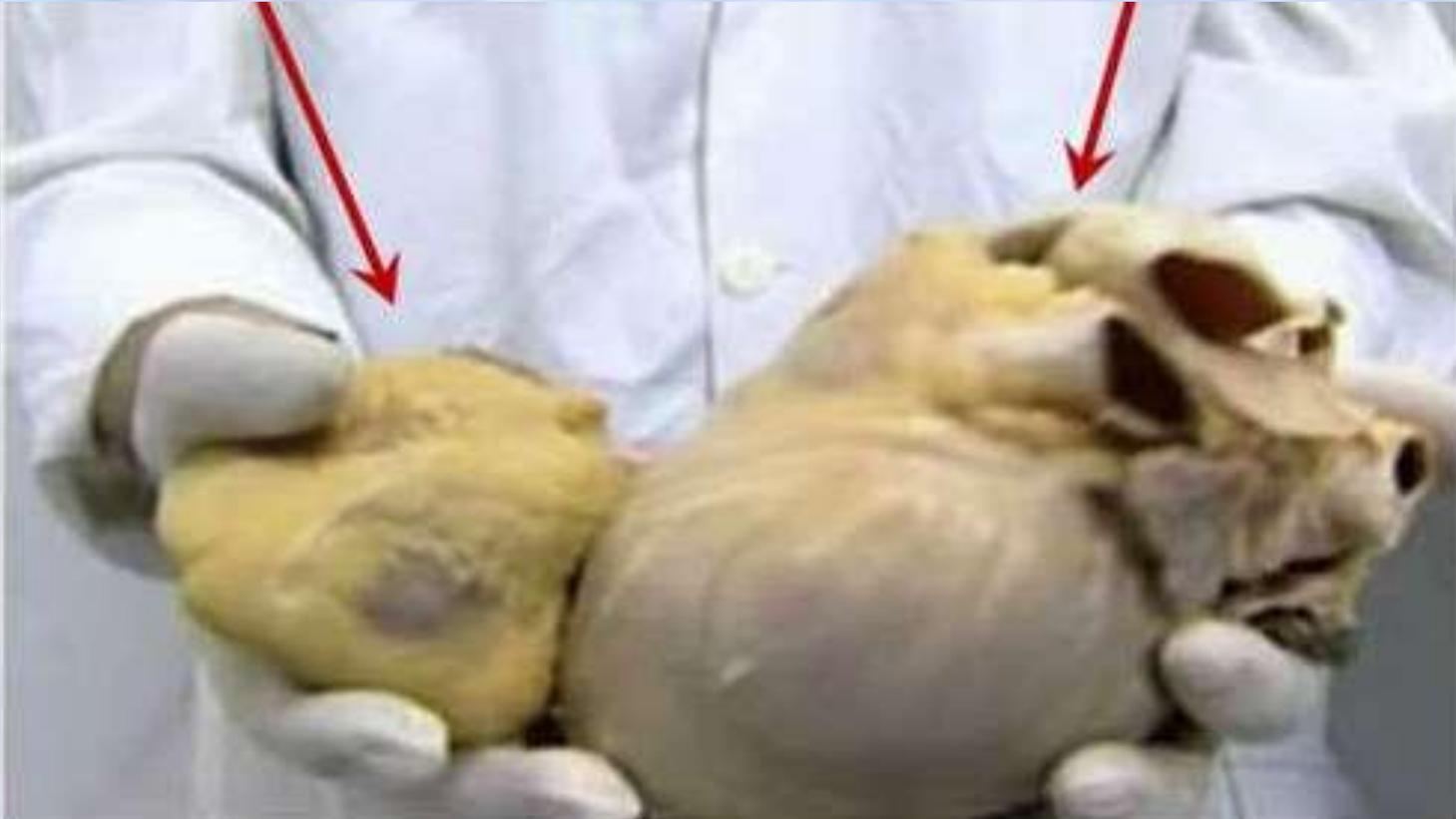
**УЛЫБКА
КУРЯЩЕГО
ЧЕЛОВЕКА**



КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ

**СЕРДЦЕ
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА**

**СЕРДЦЕ
КУРИЛЬЩИКА И
ПЬЮЩЕГО ПИВО**

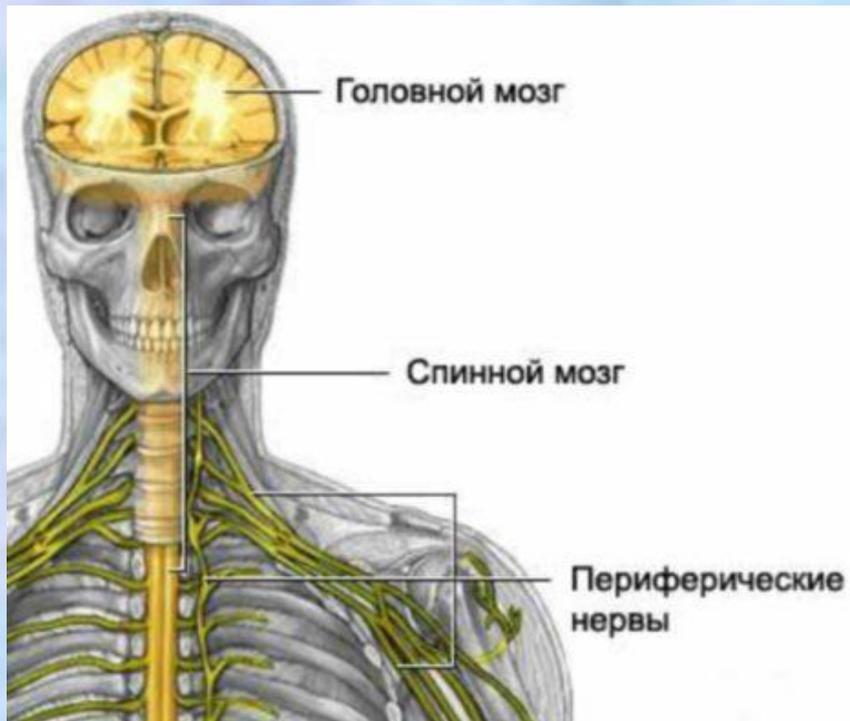


- **1. Никотин расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их.**
- **2. Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли).**
- **3. Курящие ученики отстают в учебе, становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми и недисциплинированными.**
- **4. Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).**



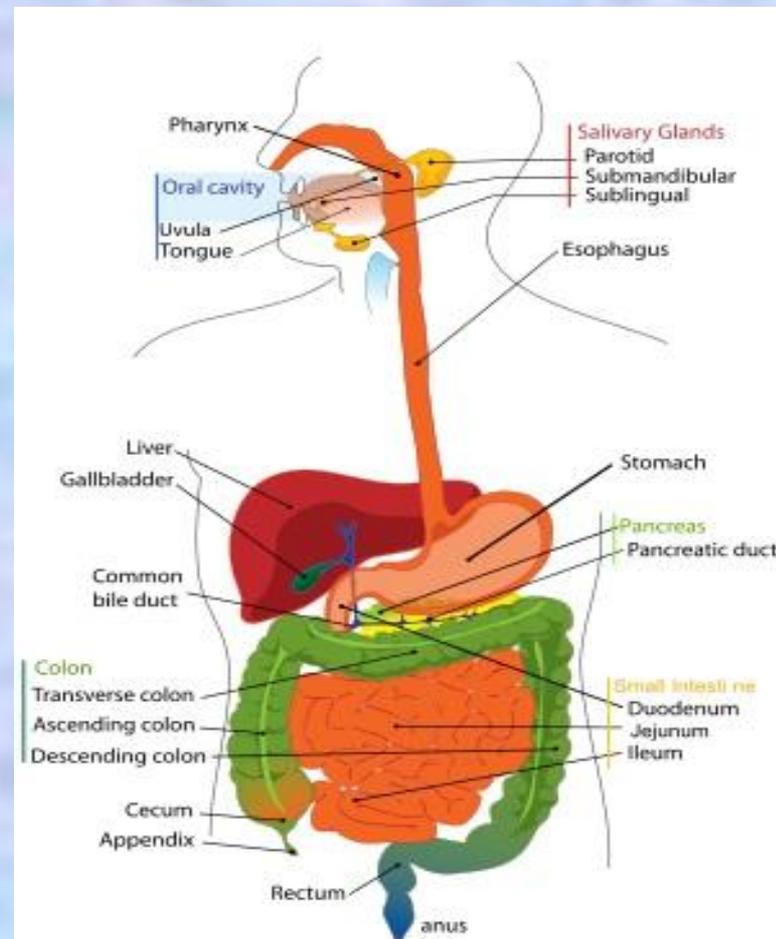
НЕРВНАЯ СИСТЕМА

ПРИ КУРЕНИИ СУЖАЮТСЯ СОСУДЫ МОЗГА, ПРИТОК КРОВИ В НЕРВНЫЕ ТКАНИ УМЕНЬШАЕТСЯ. ПОЭТОМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЧАСТЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ПАМЯТЬ ОСЛАБЕВАЕТ. ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ. У КУРИЛЬЩИКОВ ВОЗНИКАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ НЕРВНЫХ СТВОЛОВ – НЕВРИТЫ, ПОЛИНЕВРИТЫ, РАДИКУЛИТЫ И Т.Д.



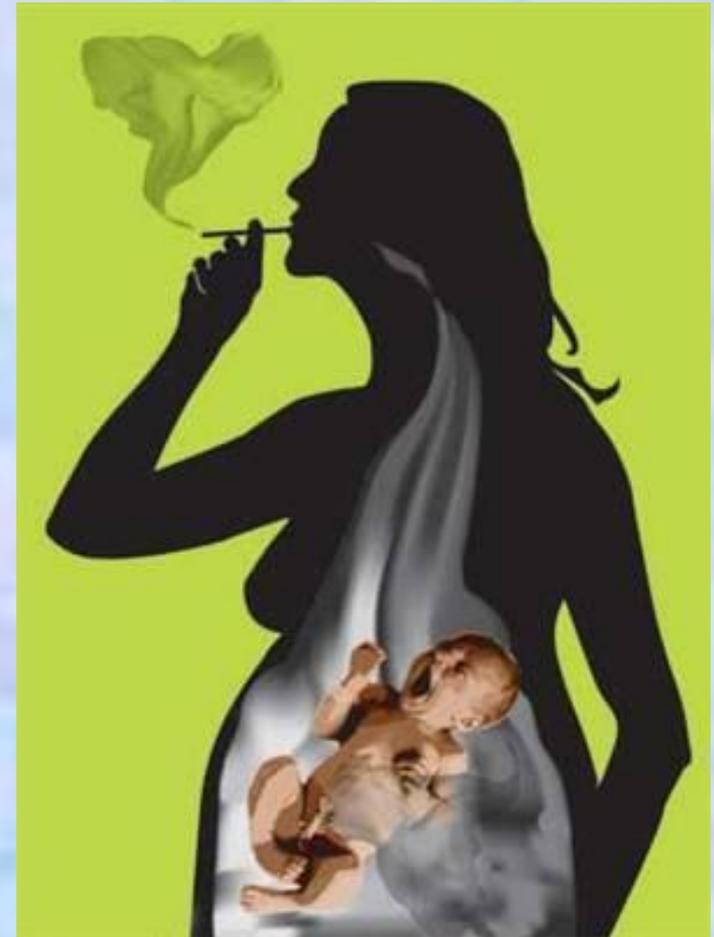
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

У курильщиков ухудшается аппетит, обоняние; возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость; развивается хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки, цирроз печени; развивается рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы.



ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном и физическом развитии.



- 1. Кто много курит, у того зубы желтеют.**
- 2. Табак курить – здоровье губить.**
- 3. Заядлого курильщика муха крылом перешибет.**
- 4. Кто курит табак, тот себе враг.**
- 5. Кто не курит и не пьет, тот здоровье бережет.**
- 6. Курение – дурная привычка.**
- 7. Курит один , а плоды курения достаются многим.**
- 8. Куришь – сам себя губишь.**
- 9. Один курит, а весь дом болеет.**
- 10. Труд деньги собирает, а курение их по ветру пускает.**
- 11. Если хочешь долго жить – брось немедленно курить.**
- 12. Полюбил табак – впереди рак.**

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ:

Сохранить свое здоровье;

Состояться в жизни как личность;

Выглядеть молодо и привлекательно;

Всегда быть в хорошей спортивной форме;

Родить и вырастить здоровых детей;

Не быть рабом вредной привычки,

**ТВОЙ ВЫБОР –
НЕ КУРИТЬ!**



**Государственное областное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Мончегорская коррекционная школа»
(ГООБУ Мончегорская КШ)
г. Мончегорск
Багина Ирина Васильевна
учитель высшей квалификационной категории**

