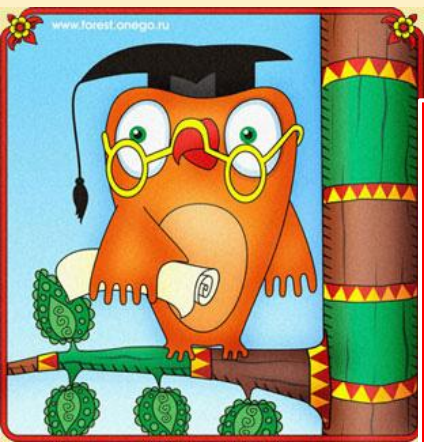


**НЕТ!!!**

**ВРЕДНЫМ  
ПРИВЫЧКАМ!**



# ПРИВЫЧКА

Неосознанное  
повторение одного и  
того же действия

# Историческая справка

Все началось в XV в., когда Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Там его изумлённые матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свёртывали их сухих листьев в трубки, брали их в рот и поджигали... Туземцы втягивали дым и пускали его наружу... Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчались как от сильной боли, но, по их словам, уже не могли жить без этого «табако»...

Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с лёгкой руки его матросов – в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острых ощущений. Впрочем, быстрому распространению табакокурения стало способствовать не столько человеческое любопытство, сколько жажда наживы и агрессивная реклама.



# Что содержится в сигарете?

- В дыме **одной сигареты** содержится:
  - 6 мг никотина,
  - 1,6 мг аммиака,
  - 25 мг угарного газа,
  - 0,03 мг синильной кислоты,
  - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
  - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- Значительная часть уходит в окружающую среду.
- Дым сигарет вреден окружающим.
- Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**

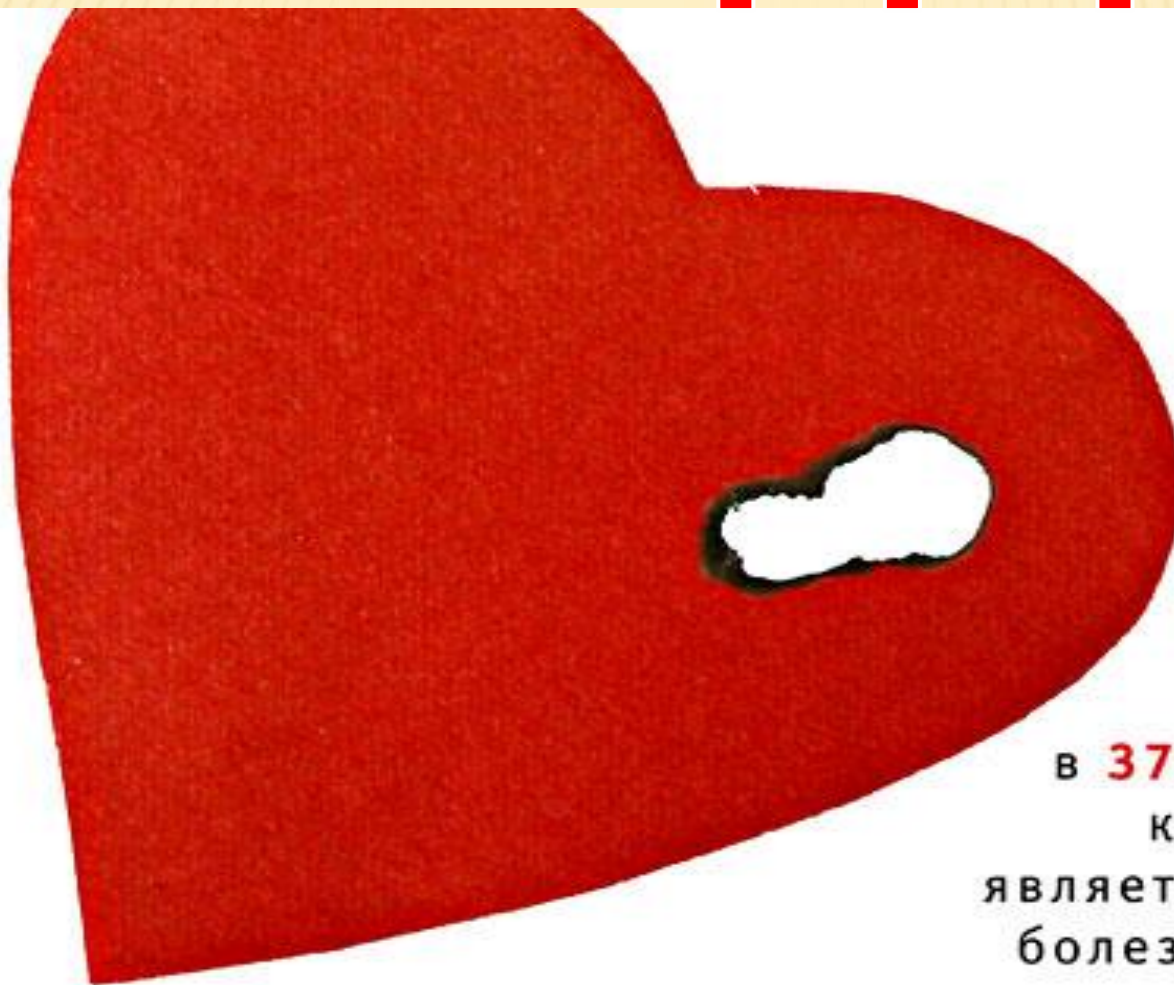


# НАРКОМАНИЯ

---

- – это болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами (глотание, вдыхание, внутривенная инъекция) с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль.

# СЕРДЦЕ



в **37%** случаев  
курение  
является причиной  
болезней сердца

# ЛЁГКИЕ



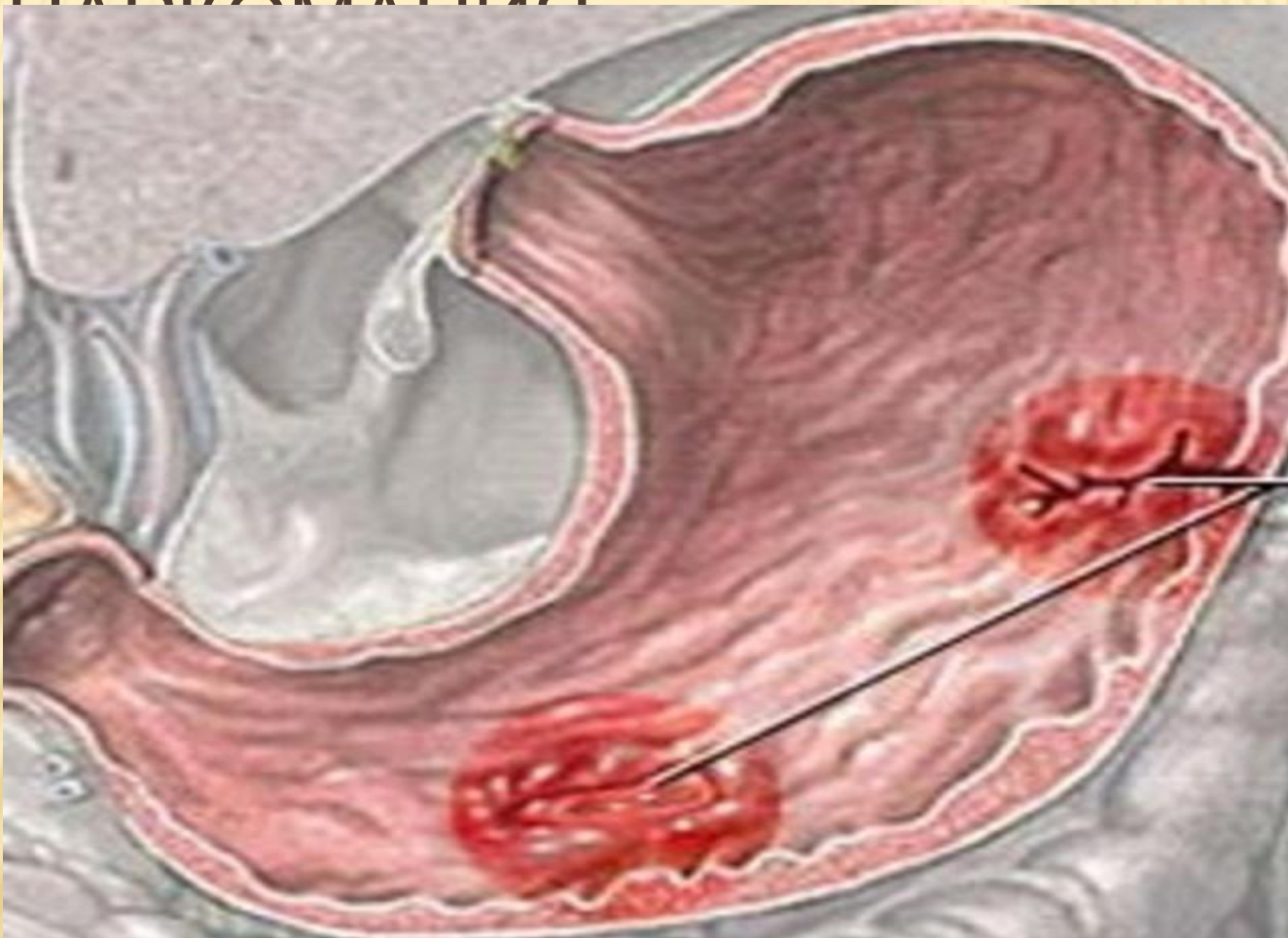
Не курящего человека

Курильщика



# ЖЕЛУДОК

КАРЦИНОМА



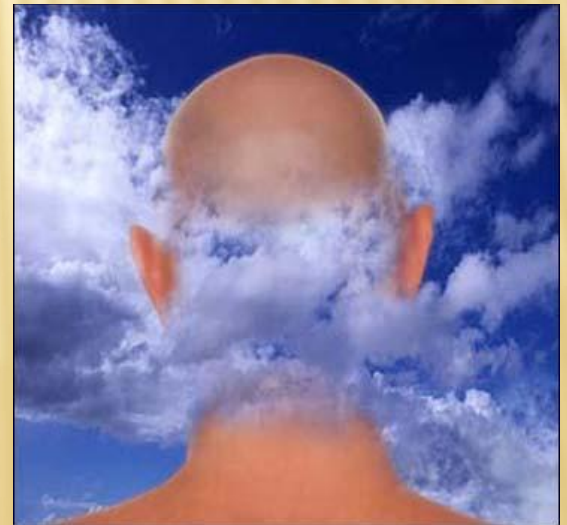
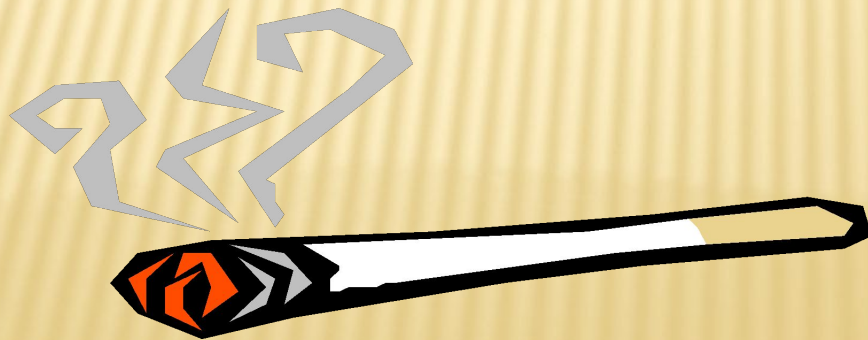


Курение мешает успешным занятиям спортом.

Ослабление памяти и понижение концентрации внимания.

Отстают в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.

Расстройство сна и аппетита



Сделай СВОЙ выбор!



# Рецепт долголетия

ЗАКАЛИВАНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ  
ДВИЖЕНИЕ ПИТАНИЕ

РЕЖИМ  
ДНЯ

ГИГИЕНА



# Игра "Собери и прочитай пословицу".

КУРИЛЬЩИК-

ПОПРАЦАЙСЯ С УМОМ

ТАБАК И ВЕРЗИЛУ

САМ СЕБЕ МОГИЛЬЩИК

ТАБАК-

СВЕДЕТ В МОГИЛУ

КУРИТЬ--

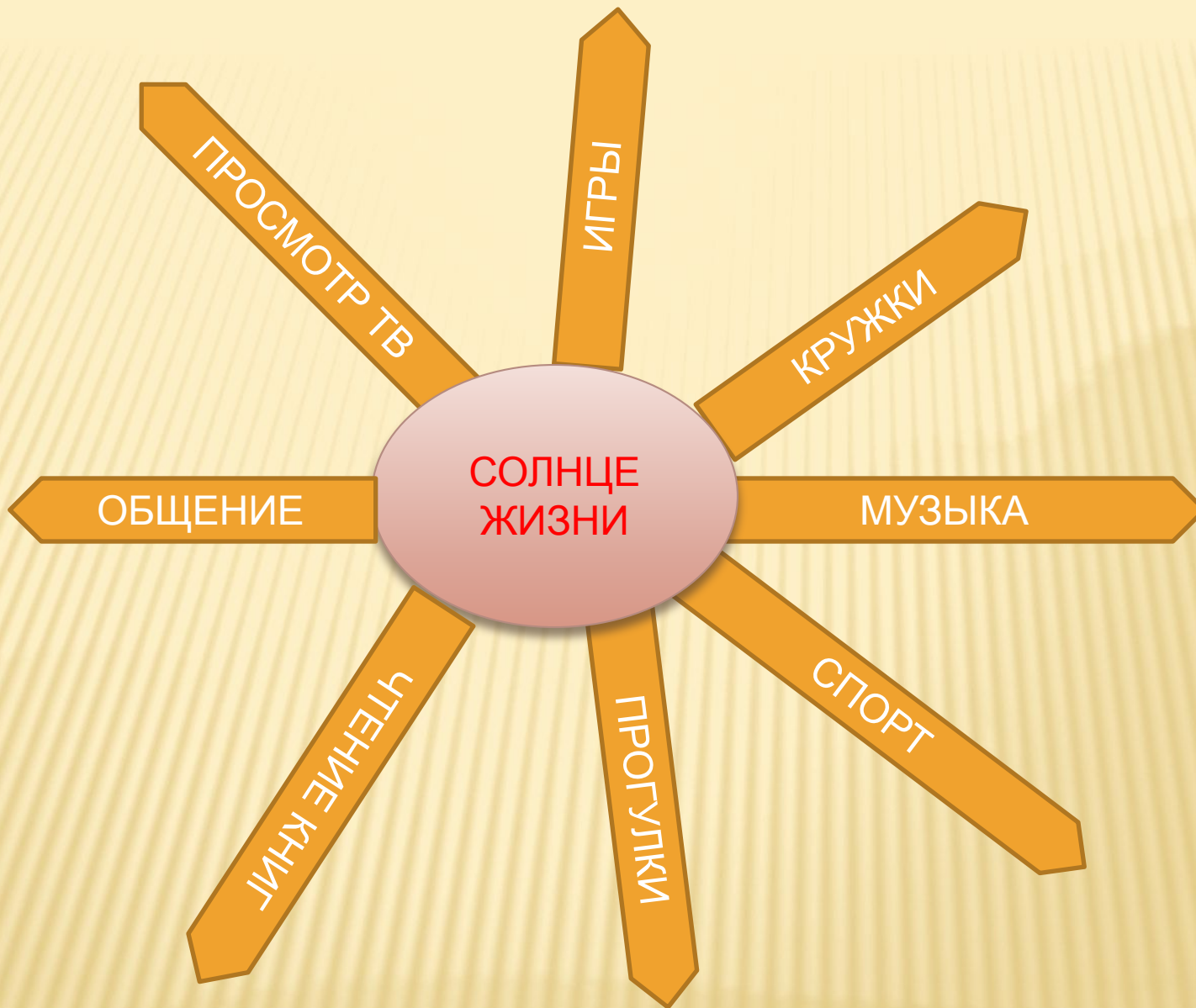
ЗАБАВА ДЛЯ ДУРАКОВ

КОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ ТАБАК-

УДАЛЯЕТСЯ МУДРОСТЬ

ПОЗДОРОВАВШИШЬ С СИГАРЕТОЙ

ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ



**Мы желаем счастья  
и здоровья Вам...**

*to Super from Bank*