



- **Рациональное питание**
- **Двигательная активность**
- **Отказ от вредных привычек**
- **Оптимальное сочетание умственного и физического труда**
- **Соблюдение правил личной гигиены и безопасного поведения**

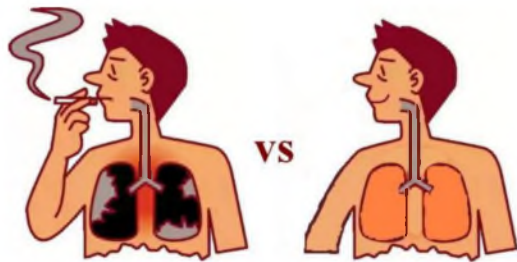
МКОУ «Колодезянская СОШ»

ВОЛОНТЕРЫ «Мы-новое поколение!»

Мы не курим, и вам не советуем!!!



**КУРЕНИЕ -
ОПАСНОЕ
УВЛЕЧЕНИЕ**



Разница-Есть

- Ежегодно от болезней, вызванных курением, умирают свыше 700тыс. человек.
- Особенно вредно курение для детей и подростков. Ещё не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.
- Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.
- По статистике, курящие люди сокращают себе жизнь на 7-8 лет.

SPecialIST RePack



Здоровье

Купить можно много:
Игрушку, компьютер,
Смешного бульдога,
Стремительный скутер,
Коралловый остров
(Хоть это и сложно),
Но только здоровье
Купить невозможно.

Оно нам по жизни
Всегда пригодится.
Заботливо надо
К нему относиться.
(А. Гришин)



Возможные аргументы для отказа от предложения покурить:

- слабое здоровье ("Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может, лучше покатаемся на велосипеде?");
- желание сохранить голову светлой ("Я не буду. У меня завтра контрольная. Ты уже все уроки сделал?");
- уже существующий отрицательный опыт ("Я пробовал. Мне не понравилось. А ты можешь подтянуться на турнике 7 раз?");
- желание отодвинуть этот эксперимент на неопределенный срок ("Нет, спасибо. Не сегодня и не сейчас, я очень спешу, срочные дела. Давай встретимся завтра.");
- ссылка на уже имеющиеся проблемы ("Нет, не буду. У меня и так вагон неприятностей. Ты не хочешь сходить в спортивный зал?");
- стремление казаться "крутым" ("Эта дрянь не для меня. Есть увлечения покруче. Приходи, посидим за компьютером: у меня есть новая игра.");
- встречное предложение (переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить).

Факты вреда курения

* Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи.

* Если человек начал курить в 15 лет, то продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто начал курить после 25 лет.

* В табачном дыму насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно – сосудистой системы, 300 из них – активные биологические яды.

* Под воздействием никотина число сердечных сокращений возрастает на 15 – 20%. Регулярное курение постоянно заставляет сердце работать с нагрузкой, что приводит, в конце концов, к его преждевременному изнашиванию.

* Женщины, у которых курят мужья, живут на 4 года меньше по сравнению с женщинами, у которых мужья не курят. Пассивное курение увеличивает на 10 – 30% риск развития рака лёгких.

* Выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязнённость которого в 580 – 1100 раз превышает санитарные нормы.

* Токсичность табачного дыма в 4,5 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобиля.

* Из закуривших подростков каждый четвёртый умрёт от заболеваний, связанных с курением (рак лёгкого, инфаркт миокарда и т.д.)

* Никотин – вещество, которое вызывает зависимость, особенно у тех, кто начал курить ранее 20 лет.

* Курение отрицательно влияет на иммунную систему организма.

* Курение снижает возможность восприятия запахов.

* Курение снижает возможность чувствовать вкус пищи.



**НЕ КУРИ, А ТО СКОРО
СОСТАРИШЬСЯ**

Скажем сигарете нет