

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ!!!!!!!



МЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ!!!!

- ВЫПОЛНИЛИ:
- ученики 9 б класса
- МБОУ «СОШ №33» города Энгельса

- 1) ЧЕМ ОПАСНО КУРЕНИЕ?
- 2) ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ СИГАРЕТА?
- 3) МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ?
- 4) ОПРОСЫ.
- 5) ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Активное и пассивное курение повышают риск развития многих тяжёлых заболеваний, прежде всего онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, а также мозга, дыхательной системы, системы пищеварения, страдает внешний вид человека, особенно кожи, зубов. Курение само по себе вредит здоровью сердца и кровеносных сосудов, поскольку табачный дым содержит целый спектр вредных - токсических для многих органов и тканей веществ, основные из них: никотин, окись углерода - CO, цианистый водород, канцерогенные вещества

Чем опасно курение





- Состав сигареты
- Бутан - растворитель, кадмий – батарейки, метан - туалетный газ, гексамин средство для розжига, метанол – топливо, мышьяк яд для вредителей.

Как избавиться от курения

Если вы решили избавиться от курения вот советы которые вам помогут

- Наметьте заранее день отказа о курения.
- Прекращайте курить сразу, не пытайтесь сначала снизить число сигарет или перейти на «лёгкие» сигареты или сигареты с фильтрами, так как доказано, что это лишь «фикция» уменьшения вреда курения и только мешает с ним решительно покончить.
- Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.
- Вознаграждайте себя за каждый пройденный этап чем-то приятным.
- Преодолению желания закурить помогает занятость интересным и полезным делом, жевательная резинка.



ОПРОСЫ

По результатам социологического опроса из 120 человек 80% курящих и большая часть из них не собираются бросать а курящих с каждым днём становится всё больше



