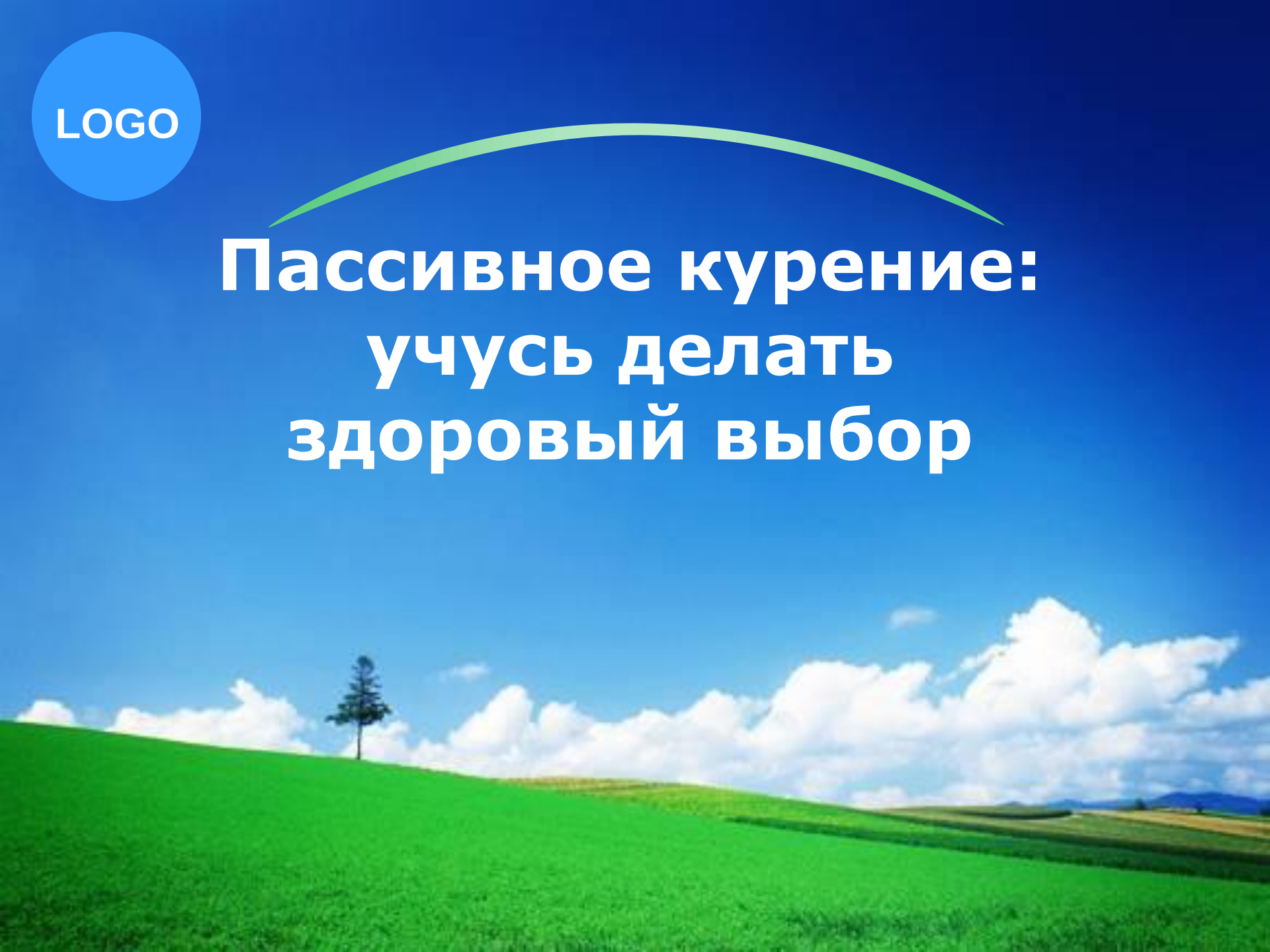




LOGO



Пассивное курение: учусь делать здоровый выбор

Словарь

Пассивное курение – это вдыхание некурящими дыма чужих сигарет и дыма, выдыхаемого курильщиками





Табачный дым



лекарство?

яд?



Табачный дым

Затягиваясь ароматным дымом сигареты, многие не задумываются над тем, какие изменения вызывает в организме каждая затяжка.

➤ **Горячий табачный дым в первую очередь воздействует на зубную эмаль; со временем на ней появляются микроскопические трещины—входные ворота для болезнетворных микроорганизмов.** На зубах откладывается табачный деготь, и они чернеют, издадут специфический запах, который явственно ощущается при разговоре с курильщиком. Горячий дым обжигает слизистые оболочки рта и носоглотки.

➤ **Обедненная кислородом и «обогащенная» никотином кровь вызывает спазм сосудов головного мозга.** Это проявляется головной болью, тяжестью в затылке, нарастающей усталостью.

➤ От действия никотина страдают и другие функции организма, в том числе и органы чувств. Понижается острота зрения, ухудшается цветоощущение, обоняние, ощущение вкуса.



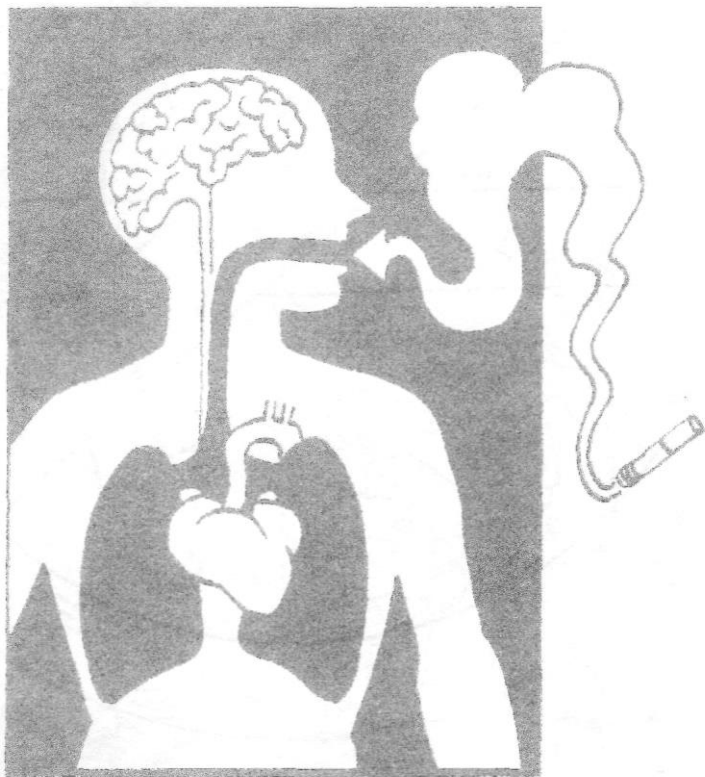


Табачный дым - яд

**Содержит много
ядовитых веществ,
вредных для здоровья**

Задание

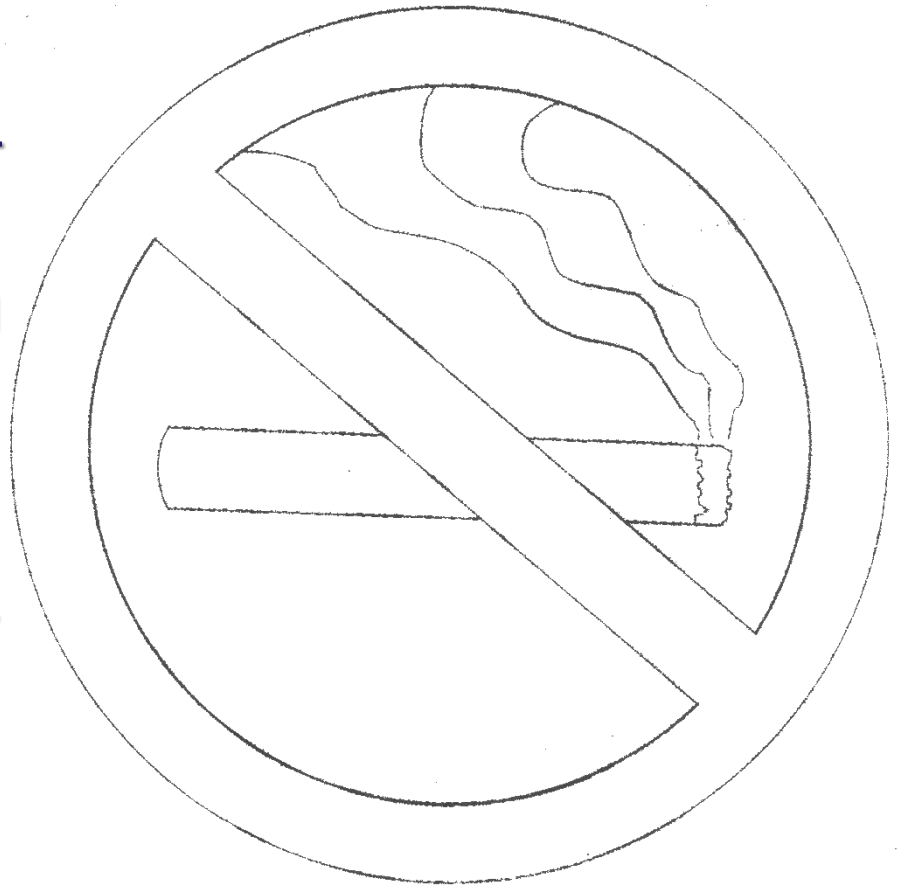
- Посмотри на рисунок
- Найди лёгкие, сердце, мозг



Табачный дым нарушает работу лёгких, сердца, раздражает глаза. После курения плохо пахнет изо рта, от волос и от одежды. От курения желтеют зубы и пальцы рук.

Задание

- Что означает этот знак?
- Какого цвета должен быть круг?
- Раскрась его красным карандашом.
- Видели ли вы где-нибудь подобный знак?

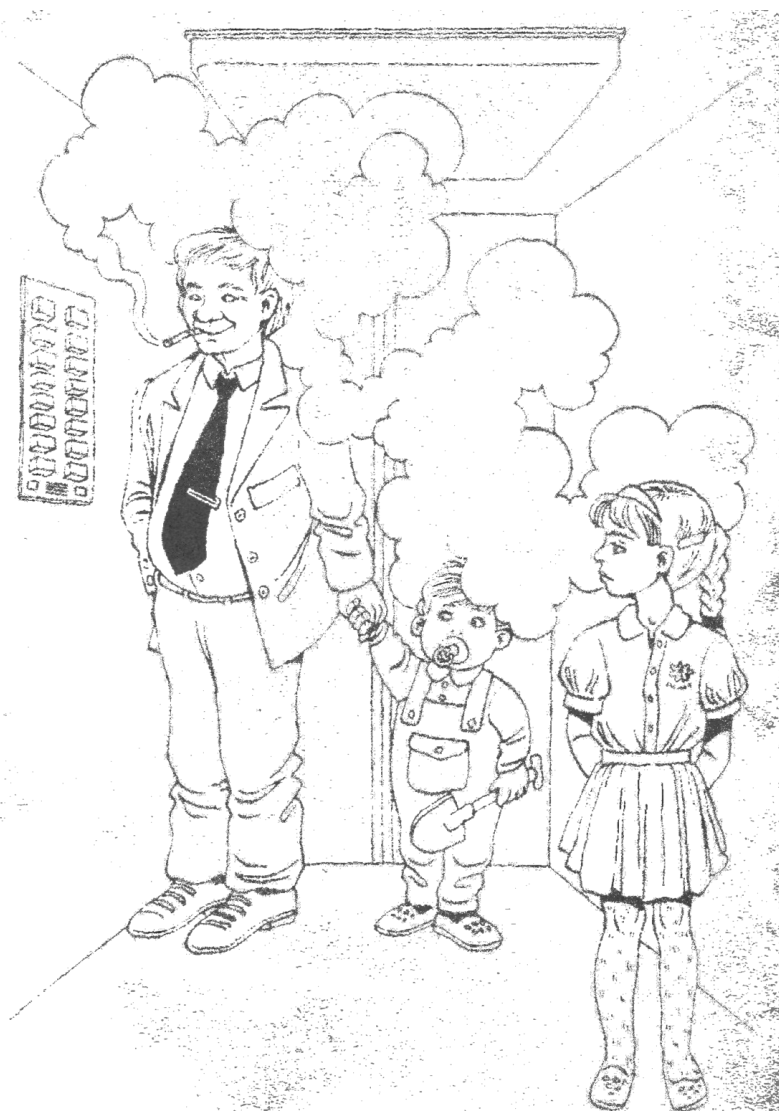


Где курение запрещено или ограничено?

- ✓ Магазины;
 - ✓ Купе поезда;
 - ✓ Самолёт;
 - ✓ Школа;
 - ✓ Лечебные заведения;
 - ✓ Культурные центры;
 - ✓ Метро;
 - ✓ Вагон электрички и т.д.
-



Разрешается ли курить в данной ситуации?



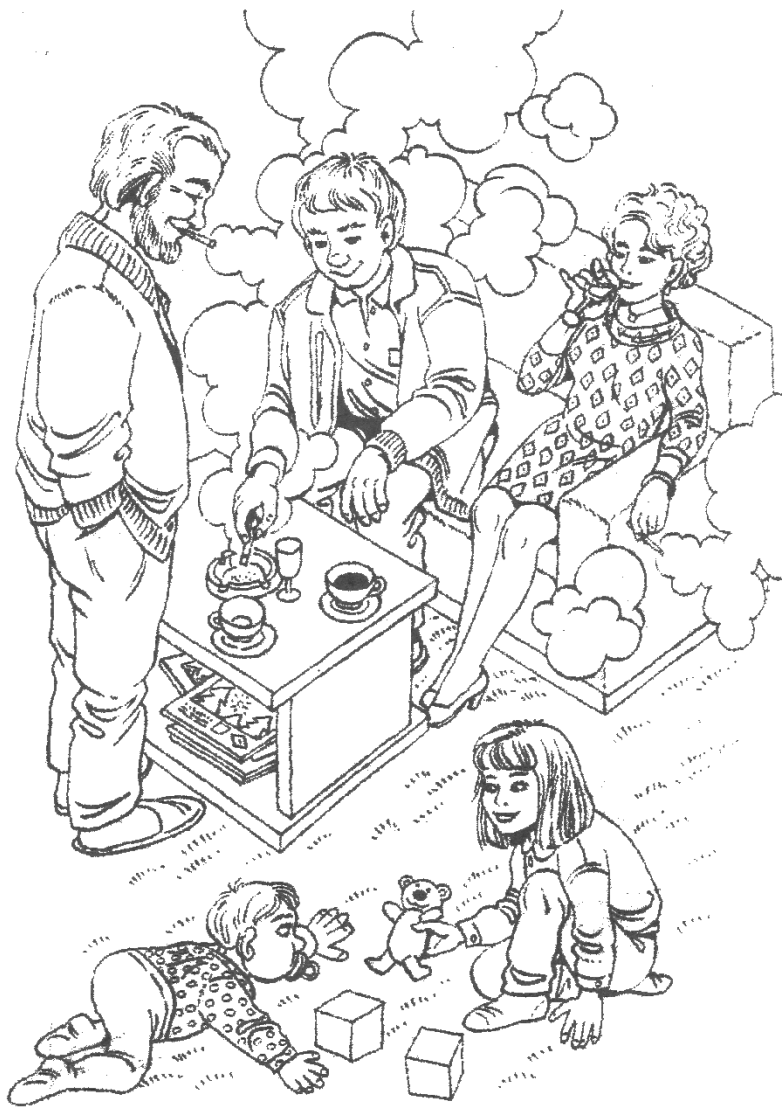
Лифт. В лифте курить не разрешается, но в нём нет знака, запрещающего курение. Дети могут вежливо попросить взрослого не курить. Если дети ждут лифта, дверь открывается и они видят курящего взрослого, то лучше не входить в лифт, а подождать.

Разрешается ли курить в данной ситуации?

Купе поезда. В купе поезда курить запрещено. Там висит запрещающий курение знак. Дети могут вежливо попросить взрослых не курить.

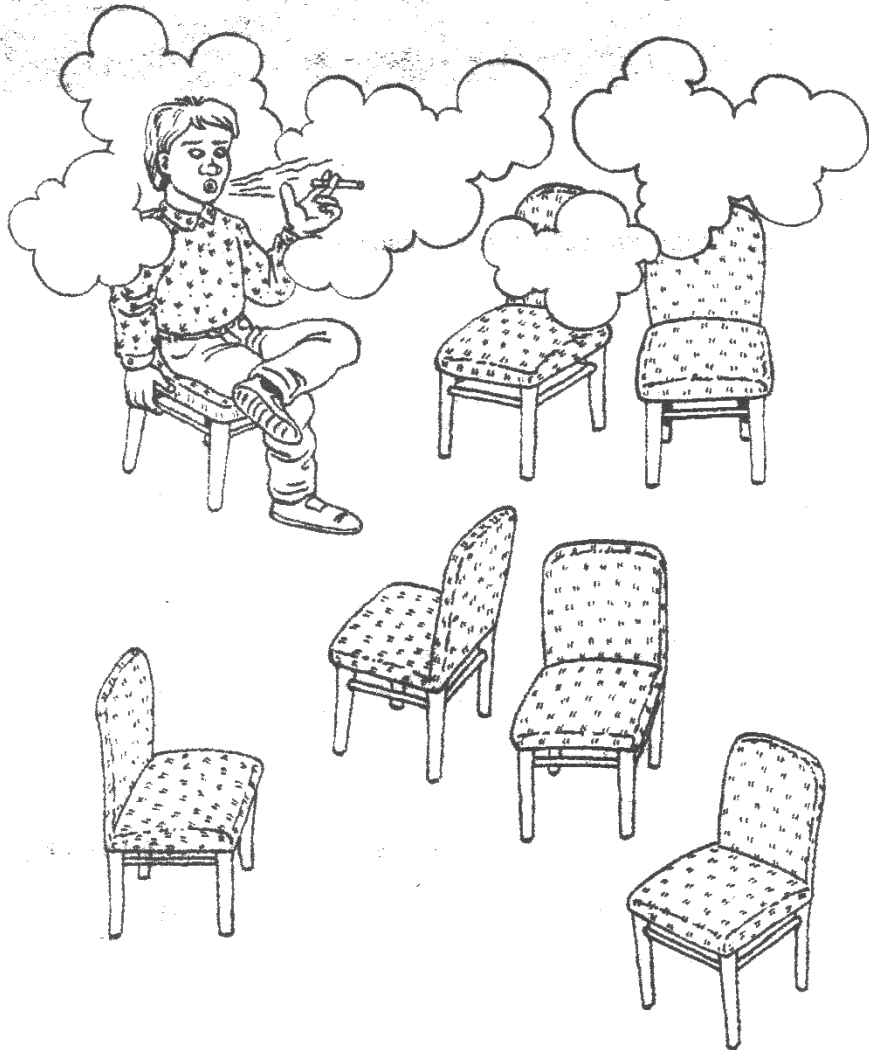


Разрешается ли курить в данной ситуации?



Квартира. В частной квартире хозяева могут разрешить курение. В этом случае дети могут принять решение уйти в другую комнату, попросить взрослых не курить.

Задание



- Где бы ты сел(а)?
- Нарисуй себя на выбранном месте.
- Какой выбор является здоровым?

Что нам даёт здоровье?

❖ **Физический комфорт**

❖ **Возможности:**

- **Учиться**
- **Работать**
- **Познавать мир**
- **Обладать материальными и духовными ценностями**



Для того чтобы участвовать в интересных делах и играх, надо быть здоровым

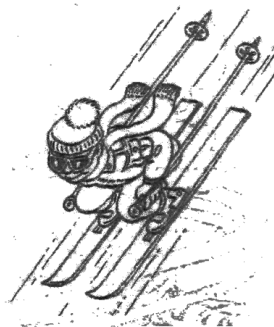


➤ Выберите рисунки с наиболее интересными для вас занятиями.

➤ Раскрасьте их.



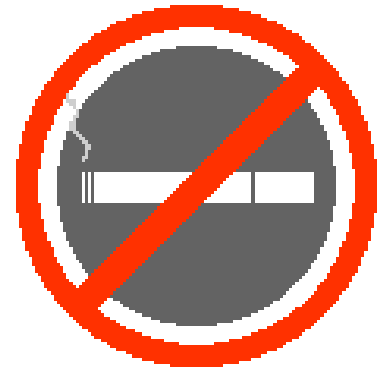
Курение мешает заниматься спортом: большинство спортсменов не курят.



Почему люди начинают курить?



- *Неумение решать свои проблемы.*
- *Недовольство внешностью.*
- *Низкая самооценка.*
- *Неудачи в учёбе, работе.*
- *Проблемы в семье.*



"Попробовал разок ты закурить.
Вошло в привычку, а назад дороги нет!
А многим людям невозможно с этим жить.
Курение наносит тяжкий вред!
А ведь здоровьем каждый дорожит.
Кому проблемы лишние нужны?
Ведь надо жить, любить, творить.
Зачем тебе курение, скажи?
Ты думаешь, что бросить так легко?
Ты заблуждаешься и очень глубоко!
А ведь здоровье никогда ты не вернешь
Подумай, для чего же ты живешь?.."



Выводы:



✓ Если кто-то при тебе курит, значит, он заставляет и тебя пассивно курить.

✓ Пассивное курение вредно для здоровья.

✓ Дети могут попросить взрослого не курить в их присутствии или отойти от курильщика.



LOGO

Будьте здоровы!

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460052

Владелец Власова Марина Алексеевна

Действителен с 05.03.2025 по 05.03.2026