

КОЛЬ ВЗОР ТВОЙ БУДЕТ  
ДОБРО И ЯСЕН, ЛЕГКО ЗАМЕТИШЬ  
МИР  
ПРЕКРАСЕН





Живи  
ПОЗИТИВНО!

КАК

# ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ - ЗДОРОВАЯ РОССИЯ



Каждому ребенку следует как можно раньше приобщаться к здоровому образу жизни. Вспомогательная роль принадлежит его семье, воспитателям, педагогам, социальным партнерам и самому ребенку.

И чем могут помочь родители, чтобы обеспечить здоровую жизнь своим и своим детям, избежать от вредных привычек свои или их детей?



Без сигарет и рака НЕТ  
Без микробов здоровые органы  
Без табачной жизни очень плохо  
Без табака и рака почти нет

Чем же отличаются дети курящих от детей некурящих?

- Дети в том, что в табачном дыме содержится более 2 тысяч вредных веществ для человеческого организма (никотин, мышьяк, свинец и др.).
- Дети, чей отец или мать курит, страдают вдвое чаще заболеваниями дыхательной системы: бронхитом, астмой, пневмонией.
- У детей курящих родителей чаще встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы.
- У курящих родителей чаще встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта, особенно гастриты.
- Курение повышает уровень холестерина в крови, что способствует развитию атеросклероза.
- Курение повышает уровень феминизации у мальчиков, что приводит к снижению их способности к обучению.



Уровень курения среди родителей

Из родителей	15,6%
Отец курит	4,8%
Мать курит	3,8%
Потец курит	20,0%
Сам курит	4,5%
Отец курит	1,3%
Мать курит	1,9%
Учителя курят	1,9%
Помощники воспитателя	15,6%
Учитель	8,4%
Педагог	14,2%

- Легко просят поменять работу, что приносит вред.
- Нельзя прожить от работы образованного человека, если он сам курит.
- Мы должны жить, мы же родители - убеждать, ставить задачи и наказывать - мы это право им предоставляем.
- Дети курящих мам, отцов и бабушек и дедушек.



Потребил табак алереди раи  
Курение - это болезнь  
Курение - это зависимость  
Курение - гадость  
Курение - дурность  
Курение - дикость  
Курение - это обезьянство

когда в твоих руках жизнь, БЕРЕГИ ЕЁ...



Пассивное курение - вредно - убивает незаметно. Каждый выдох в мире, содержит вредные вещества, которые вредны для здоровья и жизни человека в курящих на 25 лет, сокращает количество жизни.

Застенчивость. Даже самому робкому человеку трудно завязать разговор, когда он вместе курит или выпивает, он быстрее социальным адаптируется в жизни.  
Выход - Проявляет застенчивость, переживает, помогает кому-либо начать разговор или занятие хобби в группе, а также таровая дискотека.  
Научите подростка танцевать - это прекрасный способ самовыражения и преодоления стеснительности.



Расслабленность - легкая форма никотиновой зависимости и бекат вина - собственно то, ради чего гребет спус курящие не только дети, но и взрослые.  
Выход - того же самого эффекта можно добиться и другим способом - расслабиться поможет спорт, дыхательная гимнастика, точечный массаж, бассейн и другие виды процедуры.

Не обрежьте себе на этом! Курение может стать серьезной проблемой и мешать развитию ваших жизненных планов!



Вредит табачный дым не только курящим, но и окружающим. В воздухе, который выдыхают дымящие, содержатся для людей, животных, растений.

- Табачный дым не только раздражает слизистую оболочку глаз, носа и других органов.
- Дети от табачного дыма страдают больше, чем взрослые, потому что они чаще дышат, употребляют больше воздуха на весу тела, более активны.



Многие родители или родители не знают, что такое курение.  
Выход - Находить, если подросток попадает в группу с курящими друзьями, избегать курения. Если курящий человек курит, то курить не нужно и не надо для здоровья, но он, курящий, может помочь.



От курения страдает организм всей кожей, постепенно пожелтеет, морщится кожа.  
Курящий лица приобретает желтый оттенок.  
Кожа покрывает свои образования, и покрывает кожные заболевания.  
Стоит заметить, что при курении кожные заболевания идут рука об руку, они часто возникают, что не удивительно, если кто-то из курящих парней будет так выглядеть.  
Та болезнь, связанная с курением во рту и в головной области, это рак языка.  
Очень рано кожа курящего лица становится морщинистой и сухой. Желтизна курящего уже в 25 лет выглядит намного старше своего истинного возраста.  
Вот почему курящие лица выглядят так плохо.  
Та же ситуация и с глазами, а курение, что касается, делает зрение хуже.

Внимание! 80% индийских школьников курят и становятся зависимыми от никотина.

Скука. Возможно, жизнь вашего ребенка слишком однообразна.  
Выход - Вместе с ребенком подобрать новые занятия увлечениями.



Шевченко Елена, 12 лет  
МБОУ «СОШ № 10 с углубленным изучением английского языка» ЛТО, 6-Б класс

# МЫ ЗА СПОРТ



НАДО НЕПРЕМЕННО  
ВСТРАХИВАТЬ СЕБЯ  
ФИЗИЧЕСКИ, ЧТОБЫ  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
ПРАВСТВЕННО!

Л.Н.ТОЛСТОЙ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ-ЭТО  
ЕГО ЛИЧНЫЙ  
УСПЕХ!

В.В.ПУТИН

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО НАГРАДА ЗА УСПЕХ!

БЕЖАТЬ  
ВЕСЯТЫХ НАШЕГО  
СЧАСТЬЯ ЗАВИСИТ ОТ  
ЗДОРОВЬЯ!

А.ШОПЕНГАУЭР

БЕЗ ЗДОРОВЬЯ  
НЕВОЗМОЖНО  
СЧАСТЬЕ!

В.Г. БЕЛНСКИЙ



Человек Кристин  
Харитова Илья  
МБОУ «СОШ №1



**ПОДУМАЙ О БУДУЩЕМ**

