Сигарета

Полоний, фенол, ацетон, аммиак,
Кадмий, бутан, метанол и мышьяк,
Смолы, цианистый водород!
Вот теперь возьми сигарету в рот!
Окись азота и девять наркотиков,
Бензопирен, нитрозамин (чтоб стать идиотиком)
12 тысяч веществ ты вдыхаешь,
И этим ты свой организм разрушаешь!!

Куришь, храбрец? Ты просто не знаешь,
Что дверь для болезней своих открываешь!
Но веришь: рак лёгких меня не коснётся!
Но дым сигарет бедой обернётся.

Ты просто решил разрушить себя?
Но это же глупо, всё это зря!!!
Жить легче здоровым, румяным и сильным,
Чем хилым, больным, с раком лёгких (дебильно!)
Куришь, болезни будешь считать,
Хиреть и жиреть и судьбу проклинать.
Так осознай сейчас: Хочешь ли ТЫ БЫТЬ БОЛЬНЫМ?

Я хочу быть здоровым!

Мы за здоровый образ жизни !

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!
Нам пилюли и микстуру
И в мороз, и в холода
Заменяют физкультура
И холодная вода!
Не боимся мы простуды –
Нам ангина нипочем
Мы коньки и лыжи любим
Дружим с шайбой и мячом!
Спорт – это жизнь!
О спорт! Ты мир!
Неразлучные друзья
Есть на белом свете.
Неразлучные друзья –
Это спорт и дети!

Мы никогда не будем курить!

МКОУ ООШ д. Кувакуш

Мы против курения!!!

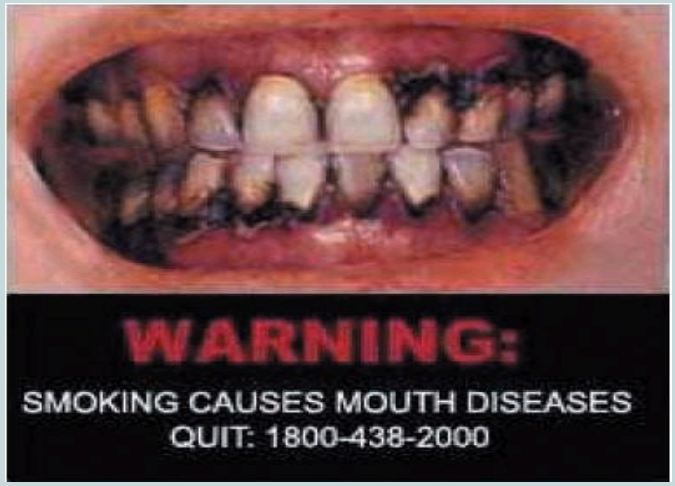
31 мая – Всемирный день без табака

Работу выполнили
Вихляев Александр, 6 класс.
Булычев Григорий, 7 класс.
Руководитель Вихляева Вера Григорьевна

Сигарета – это бикфордов шнур,
на одном конце которого огонек,
на другом – дурак.
Бернард Шоу

Вследствие курения у тебя...

- повышается утомляемость, ухудшается память;
- под влиянием табака страдают быстрота и четкость реакций;
- курение снижает мышечную силу;
- от курения тупеешь. Оно несовместимо с творческой работой. Курение хорошо лишь для бездеятельных людей;
- курение влияет на внешний вид:
- это серый, землистый цвет лица, рано появляются морщины, желтые зубы, неприятный запах изо рта.



Курение – это...

- условный рефлекс, поэтому желание взять сигарету, а тем более сделать первую затяжку, может стать роковым для тебя на всю жизнь;
- зло настоящее, огромный вред здоровью отдельного человека и экономическому прогрессу нации в целом;
- социальное бедствие. Из глупого слепого подражания моде, взрослым, сверстникам ты начинаешь курить с одной затяжки, с одной сигареты, а потом тянешься к зловещей пачке снова и снова.

А знаешь, что никотин...

- делает тебя зависимым – ты попадаешь к нему в рабство;
- способствует развитию многих хронических заболеваний, в частности, рака легких в 90% случаев, хронических бронхитов и эмфизем – в 75% случаев, ишемической болезни сердца – в 35% случаев;
- половой слабости, делает тебя импотентом;
- отрицательно влияет на развитие плода беременных женщин и ведет к выкидышам, прежде временным родам, к рождению недоношенных, ослабленных детей, а нередко и мертвых;
- медленно и верно разрушает твой организм.