

Уважаемые родители! Вашим детям о вреде курения!

Табачный дым содержит десятки вредных веществ, которые, попадая в организм, отравляют легкие и другие внутренние органы. Поэтому происходит побледнение, кружится голова, появляется тошнота и рвота.

Курение — вредная привычка. Сигареты содержат в себе никотин, смолу, свинец, синильную кислоту и другие вредные частицы, И все эти частицы направляются в легкие!

Никотиновая кислота необходима организму. Ее вырабатывают специальные клетки. Когда человек курит, эти клетки перестают работать, поэтому у курильщиков вырабатывается сильная тяга к сигарете. А в больших дозах никотин — это сильнодействующий яд, который отравляет организм вместе с другими вредными веществами.

А сколько ценнейших продуктов питания уходит на то, чтобы убить зловонный запах табака при изготовлении сигарет, папирос? Эти продукты вы не достанете нигде, ни за какие деньги для больных людей, а для табачной промышленности — пожалуйста, да в огромных количествах. Вот они, эти ценности: *масло гераневое, настой мускатного ореха, бальзам* и многое-многое другое в сотнях тысяч тонн, чтобы отравить организм, не дать дожить 10-20 лет (столько отнимает лет курение, алкоголь у человека), приобрести массу заболеваний, состарить себя в расцвете лет.

Так почему же все-таки люди курят табак? Многие подростки знакомятся с сигаретой из-за любопытства, из-за подражания взрослым, курящим товарищам или героям кино. Еще половина ребят курит из-за стремления к необычности, таинственности: ведь надо раздобыть сигареты, спички, спрятаться в укромном месте. Это похоже на маленькое приключение. Ах, как сладко, как приятно, как престижно: ведь я совсем взрослый, думает подросток. Но тут-то и начинаются «цветочки» каждого курящего человека.

При выкуривании только одной сигареты отравление организма приравнивается к такой картине, как если бы человек постоял 16 часов и подышал выхлопными газами автомобилей на автостраде большого промышленного города.

Курение особенно опасно для детей.

Курильщики чаще болеют раком легких.

Никогда не кури. Не забывай, что к курению привыкнуть легко, а избавиться от этой привычки трудно.

И еще, запомни, что курение — плохой способ обратить на себя внимание одноклассников. Интерес к тебе быстро пройдет. А некоторые ребята, с кем действительно хочется дружить, начнут избегать тебя. Есть другие способы выделиться. Подумай об этом.

Ежегодно во всем мире празднуется День здоровья. А в Америке вот уже в течение 20 лет проходит массовый праздник — «День некурения». У нас в стране тоже есть «День некурения», который отмечается 21 ноября. Он пока не стал массовым, но хочется верить, что и нашу уже свободную страну удастся когда-нибудь очистить от оскверняющего запаха табака!

Правила здорового образа жизни

Как правило, человек совершенно не задумывается о своем здоровье, пока его ничего не беспокоит. Когда же организм дает сбой, бывает очень сложно вернуть себе былое здоровье и бодрость духа. Как же избежать неприятных последствий неправильного образа жизни и большую часть жизни оставаться крепким телом и духом? Надеемся, что данные советы помогут вам и вашим детям здоровыми. Ведь как известно «В здоровом теле – здоровый дух»

10 заповедей здорового образа жизни

1. Человек порождение природы, жить нужно в гармонии с природой, не нарушая ее законов и естественного хода бытия. Цените и уважайте природу, оберегайте ее, это поможет вам сохранить здоровье и быть в гармонии с самим собой.
2. Человек рожден действовать, сохраняйте активность во всех сферах на протяжении всей жизни.
3. Не переедайте. Те силы, которые вы тратите на переваривание ненужной пищи, было бы разумно потратить на созидание.
4. Будьте доброжелательны к окружающим, цените общение, любите людей, добрых людей болезнь обходит стороной.
5. Запомните простое правило, все, что в меру, - полезно, все, что без меры – вредно для нашего организма.
6. Не экономьте время на сне, отдых во сне – обязательная программа восстановления организма, спите столько, сколько требует ваш организм. Многие болезни – результат хронического недосыпания.
7. Всегда прислушивайтесь к тем сигналам, которые посылает ваш организм, активизируйте все силы на устранение проблемы, не увлекайтесь лекарствами.
8. Никогда не запускайте болезнь, появились тревожные симптомы – ваша задача найти и устранить причину.
9. Что бы с вами не произошло, оставайтесь оптимистом, это лучшее психическое состояние, которое будет оберегать вас от любых бед, болезней и невзгод.
10. Бесплатный сыр только в мышеловке, не верьте, что когда-нибудь появиться чудодейственная пилюля, которая избавит вас от всех болезней. Крепкое здоровье – результат каждодневной работы над собой и собственным телом.