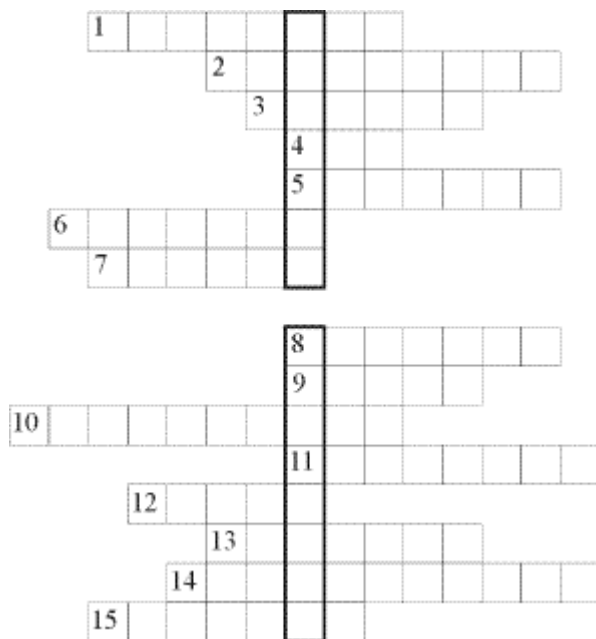


Кроссворд «Вредные привычки»



Вопросы

По горизонтали

1. Физическое, _____ умственное и нравственное благополучие человека.
2. Вредные вещества, оказывающие действие на нервную систему и весь организм _____ человека.
3. Важный _____ орган человека, обеспечивающий его жизнедеятельность.
4. Выделяется при курении, сжигании чего-либо.
- 5 и 12. Вредные вещества, содержащиеся в _____ сигаретах.
6. Возбудители инфекционных заболеваний.
7. Орган дыхания, _____ отравляемый

- курильщиком.
8. Поступление пищи в организм.
9. Распорядок _____ жизни.
10. Болезнь, вызванная пьянством.
11. Вещества, помогающие укреплять организм (А, В, С...).
13. Система медицинских действий, направленная на оздоровление организма.
14. Занятия, _____ способствующие сохранению и поддержанию здоровья.
15. Одна из наиболее распространенных вредных привычек.

Ответы:

По горизонтали: 1. Здоровье. 2. Наркотики. 3. Сердце. 4. Дым. 5. Никотин. 6. Микробы. 7. Легкие. 8. Питание. 9. Режим. 10. Алкоголизм. 11. Витамины. 12. Смолы. 13. Лечение. 14. Физкультура. 15. Курение.

В _____ выделенных клетках — слова: "Вредные привычки".

Курение вредно и опасно, каким бы образом оно ни осуществлялось. Ни табачные изделия, ни кальян, ни электронные сигареты не принесут никакой пользы.

Надо всегда помнить об этом. Курение вредит здоровью, последствия курения проявляются позже.

Будьте здоровы и свободны от пагубных привычек!



Департамент социальной защиты населения Вологодской области

БУ СО ВО «Шекснинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Альтаир»



Вред электронных сигарет



2024 год

Как устроен вейп?

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик.

Из чего состоит жидкость для парения?



- Глицерин
- Пропиленгликоль (E1520)
- Ароматические добавки
- Никотин (не всегда)
-

Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:

- Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.
- Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.
- Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.
- Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

Давайте рассмотрим все губительные влияния курения электронной сигареты на детский организм:

Никотин, потребляемый с «электронкой» в неограниченных количествах, сильно перестраивает метаболизм человека. В связи с этим развивается стойкая зависимость.

Те, кто заполучил тягу к никотину еще в детском или подростковом возрасте, избавляются от нее в дальнейшем с большим трудом.

Пары пропиленгликоля и глицерина негативно сказываются на работе внутренних органов. Они токсичны и засоряют бронхолегочную систему. Данные жидкости могут быть поддельными.

Ароматизаторы, которые зачастую содержатся в масляных заправках для электронных сигарет, при злоупотреблении провоцируют аллергические реакции.

Мнимая польза от электронного прибора скорее является психологически выработанной реакцией, но не реальностью.

Опасен ли пар?

Пар в виде капелек воды оседает на стенках лёгких и нарушает их функции, из-за



чего в кровь поступает меньше кислорода. Это, в свою очередь, приводит к кислородному голоданию — состоянию гипоксии.

Постоянная нехватка кислорода опасна замедлением обменных процессов, деления клеток и старению в целом.

Легкие подростка, который никогда не побывал электронную сигарету и не употребляет их.



Это легкие подростка, который парил 1,5 года.

Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:

Курение парящих устройств **не является** альтернативой курению обычных сигарет.

Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца.

Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.

Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.