



**Каждый третий четверг ноября в России отмечается Международный день отказа от курения.**

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

18 ноября две команды: "Никоретте" (326 гр.) и "Сокол" (312 гр.) приняли участие в игре под названием «Мой выбор», посвященной Международному дню отказа от курения, которую провела педагог-психолог А.В.Шпякина.

Ребята представили свои команды, отвечали на вопросы, связанные с табакокурением, разгадывали логические загадки, в которых были зашифрованы строчки из песен, пословиц и, знакомые всем фразы из жизни, узнали факты о табакокурении и бросали дротики-сигареты, которые отравляли организм курящего человека.

Во время игры ребятам были представлены видеоролики, которые заставили задуматься о своем здоровье и поведении, которые вызвали бурю разных эмоций.

Жюри, в составе Л.А.Змеевой и С.Б.Поповой, на протяжении всей игры оценивало ответы команд. По результатам игры победителем стала команда "Никоретте".

В этой игре не было проигравших, ведь основная цель была - чтобы каждый студент вынес именно информацию о вреде курения, о последствиях курения, о том, что здоровье – в ваших руках.

А.В. Шпякина, педагог-психолог

# КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Табачный дым вызывает воспаление дыхательных путей, это может привести к раку, туберкулезу, бронхиту и астме.



Ногти приобретают желтоватый оттенок и становятся ломкими, кожа теряет эластичность и влагу, быстрее стареет.



Курение может стать причиной гастрита и язвы.



Риск выкидыша у курящих женщин на 30-70% выше.



Сердце делает за сутки на 15 тысяч сокращений больше, чем нужно. Это грозит инфарктом.



Ухудшает зрение, слух, обоняние, осязание, пропадает тонус мышечной ткани.



На зубах появляется желтый налет, эмаль разрушается.



Курение ведет к распаду витаминов в организме.



