*Здоровье человека - главное богатство в жизни!*

*Курение табака, наносит огромный вред организму музыканта*.

Никотин, содержащийся в 1 сигарете, сокращает жизнь в среднем на 11,5 минут.

Из-за курения снижается иммунитет.

Страдают органы дыхания, бронхи и легкие.

Даже небольшая простуда может привести к тяжелой пневмонии, хроническому бронхиту.

У курильщиков меняется цвет зубов, кожа становится дряблой серой и желтой, взгляд тусклым, голос грубым.

Поэтому они рано начинают выглядеть старше своего возраста.

В полости рта музыканта развиваются заболевания десен, кариес. Появляется неприятный запах.

Падает работоспособность и физическая выносливость, повышается утомляемость, снижается слух, ухудшается память, внимание, мышление, воображение.

Курение влияет на сердечно-сосудистую систему, мозговую деятельность. Увеличивается риск возникновения инсульта, инфаркта, атеросклероза, ише-мической болезни сердца .

Опасно курение для растущего организма, как для юношей, так и для девушек, которые не хотят «отставать» от моды и ошибочно стремятся самоутвер-диться за счет сигареты в кругу своих сверстников.

Для растущего молодого организма отравление никотином вредно и опасно, т.к. курение негативно сказывается на собственном здоровье и здоровье будущих детей.

Курильщики подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей.

В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и непроветренном помещении накапливается значительная концентрация никотина. Возникает эффект «пассивного курильщика» и отравление организма.

Все органы человеческого тела нуждаются в кислороде. Однако эритроциты курильщика не могут переносить достаточное его количество к клеткам внутренних органов.

От кислородного голодания страдает опорно-двигательный аппарат, кости, суставы.

В табачном дыме содержится гудрон, который вызывает нарушения желудочно-кишечного тракта.

Появляются хронические заболевания и злокачественные опухоли органов пищеварения и мочеполовой системы.

Поэтому, бросайте курить, как можно раньше, хотя лучше просто не начинать!

Курение - угроза здоровью.

Безусловно, выбор остается всегда за человеком - курить или вести здоровый образ жизни.

Ответственное поведение, самоуважение, самоценность позволяет каждому сознательно и обоснованно отказываться от опасных для здоровья и жизни пагубных привычек.

«От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой»

 *В. Гете*

«Глупее курящей женщины может выглядеть только курящая лошадь.

Но кто-нибудь такое видел?»

  *Автор неизвестен*

«Самый лучший способ бросить курить — не начинать курить с детства»

 *В. Борисов*

Министерство культуры Республики Башкортостан городское бюджетное образовательное учреждение культуры иискусства Октябрьский музыкальный колледж.

 Памятка для студентов.

 *Курение опасно*

 *для здоровья музыканта.*



 Составила: педагог-психолог:

 Л.З.Савельева

 *Курение вредит здоровью –*

 *Знают это все вокруг.*

 *Давайте же здоровью*

 *Откроем мы наш путь!*

Подростки и взрослые! Очень мы просим

Вас не курить! Это же может вас погубить!

*Я выбрал сам себе дорогу к свету*

*И, презирая сигарету,*

*Не стану ни за что курить.*

*Я человек! Я должен жить*

*Нашему здоровью – Да! Да! Да!*

*Сигаретам – Нет! Нет! Нет!*

*Люди! Подумайте, стоит ли*

*Сигарета вашей жизни!*

*Никотин - отрава, сигарета – смерть!*

*Из – за них вы можете рано умереть!*

**Тест «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ…»**

***Обведите ваш вариант ответа на приведенные ниже вопросы.***

1. Насколько вы активны? Как часто занимаетесь физическими упражнениями?

А) четыре раза в неделю;

Б) два-три раза в неделю;

В) раз в неделю;

Г) менее одного раза в неделю.

2. Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня?

А) более четырех километров;

Б) около трех-четырех километров;

В) менее полутора километров;

Г) менее700метров.

3. Отправляясь в колледж или по магазинам, вы:

А) как правило, идете пешком;

Б) часть пути идете пешком;

В) иногда идете пешком, а иногда едете на транспорте;

Г) всегда добираетесь на транспорте.

4. Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы:

А) всегда поднимаетесь по лестнице?

Б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести?

В) иногда поднимаетесь по лестнице?

Г) всегда пользуетесь лифтом?

5. По выходным вы:

А) по несколько часов можете работать по дому, или в саду?

Б) как правило, целый день проводите в движении, но в течение дня не занимаетесь никаким физическим трудом?

В) совершаете несколько коротких прогулок?

Г) большую часть выходных читаете, или смотрите телевизор?

*Подсчитайте очки за ответы из расчета: А) 4 очка, Б) 3 очка, В) 2 очка, Г)1 очко.*

*Интерпретация результатов:*

*18 очков и больше: Вы очень активны и вполне здоровы физически.*

*12-18 очков: Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.*

*8 очков и меньше: Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.*

 **Тест «СИГАРЕТА»**

*Отвечая на вопросы, сделай выбор ДА или НЕТ и подчеркни заглавную букву*

*- при выборе ДА – красным цветом;*

*- при выборе НЕТ – черным цветом.*

Сила – Могут ли сигареты сделать человека сильнее? Способствуют ли сигареты наращиванию мышц и их укреплению?

Искренность – Может ли курящий человек быть честным, искренним и не обманывать своих близких, что он курит?

Гуманность – Может ли курящий человек называться гуманным, если он портит жизнь окружающим его близким, соседям создавая их неблагоприятные условия?

Активность – Могут ли сигареты сделать человека сильнее, выносливее, активнее?

Работоспособность - Можно ли успешно учиться, регулярно куря сигареты и при этом улучшать свою память, внимание?

Естественность – Может ли курящий человек быть всегда в гармони с самим собой, с окружающими, с природой и не приносить им вред?

Тактичность – Всегда ли курящий человек вежлив, не груб с окружающими его людьми?

Аккуратность – Можно ли сказать про курильщика, что он чистоплотен, аккуратен. На его одежде нет прожженных пятен, остатков пепла, он не мусорит, не бросает, куда попало окурки?

*Если получилась сплошная черная черта. Давайте перечислим качества, которые теряем, становясь курильщиком. Сигарета отнимает – свободу, искренность, гуманность…*