**11.04.2019г. на отделении «ОиПП» проведены классные часы**

 **в группах 204., 303.**

**Тема классного часа: «Здоровый образ жизни».**

 

**В одной сигарете содержится синильная кислота, аммиак,**

**смолы, мышьяк, полоний, свинец, висмут и др.**

**1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организме не сразу, а дробно. Статические данные говорят: по сравнению с некурящим длительно курящие в 13 раз чаще заболевают**

**стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка.**

**Курильщики составляют 96-100 % всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов*.***



**После одного приема небольшой дозы спиртного алкоголь сохраняется в мозгу, сердце, почках, желудке от 49 часов до 15 суток.**



**При употреблении алкоголя исчезают запреты, беспокойство и волнение, они уступают место ощущению эйфории; ухудшается зрение, речь и координация движений.**

**Мероприятие проведено библиотекарем Коваленко Л.Н.**