

ПРАВИЛА ИГРЫ:

1. На отрывном поле буклета находятся 12 карточек с элементами веществ, входящих в состав сигаретного дыма а также 3 карточки, с веществами, не входящими в состав.

2. На основном поле находятся пронумерованные ячейки, в которые необходимо поместить соответствующие элементы с отрывного поля буклета

3. Номера тех элементов, которые отсутствуют в сигаретном дыме, соответственно не находятся на основном поле.

4. Вырежьте карточки с отрывного поля буклета и поместите правильные на основное поле.



ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ “ВЫБОРГСКИЙ МЕЖРАЙОННЫЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР”

Авторы:

1. Емельянова В. С. -
главная медицинская сестра
2. Косоурова Н. И. -
старшая медицинская сестра
II стационарного отделения
3. Жукова М. В. -
старшая медицинская сестра
III стационарного отделения
4. Киселева В. И. -
старшая медицинская сестра
диспансерно-поликлинического отделения
5. Попова А. В. -
процедурная медицинская сестра ДПО
6. Кустов С. А. -
социальный работник
7. Токарская Е. В. -
социальный работник

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

20 минут - нормализуется давление.
пульс замедляется до нормы

8 часов - восстанавливается
нормальный уровень кислорода
в крови

24 часа - снижается вероятность
инфаркта

2 недели-3 месяца -улучшается
кровообращение, объем работы
легких увеличивается на 30%

1-9 месяцев - уменьшается кашель.
утомляемость и одышка, в легких
возобновляется рост ресничек,
благодаря чему возрастает
возможность бороться
с инфекциями

1 год - риск ишемической болезни
сердца снижается в 2 раза

2 года - риск смерти от рака легких
снижается в 2 раза

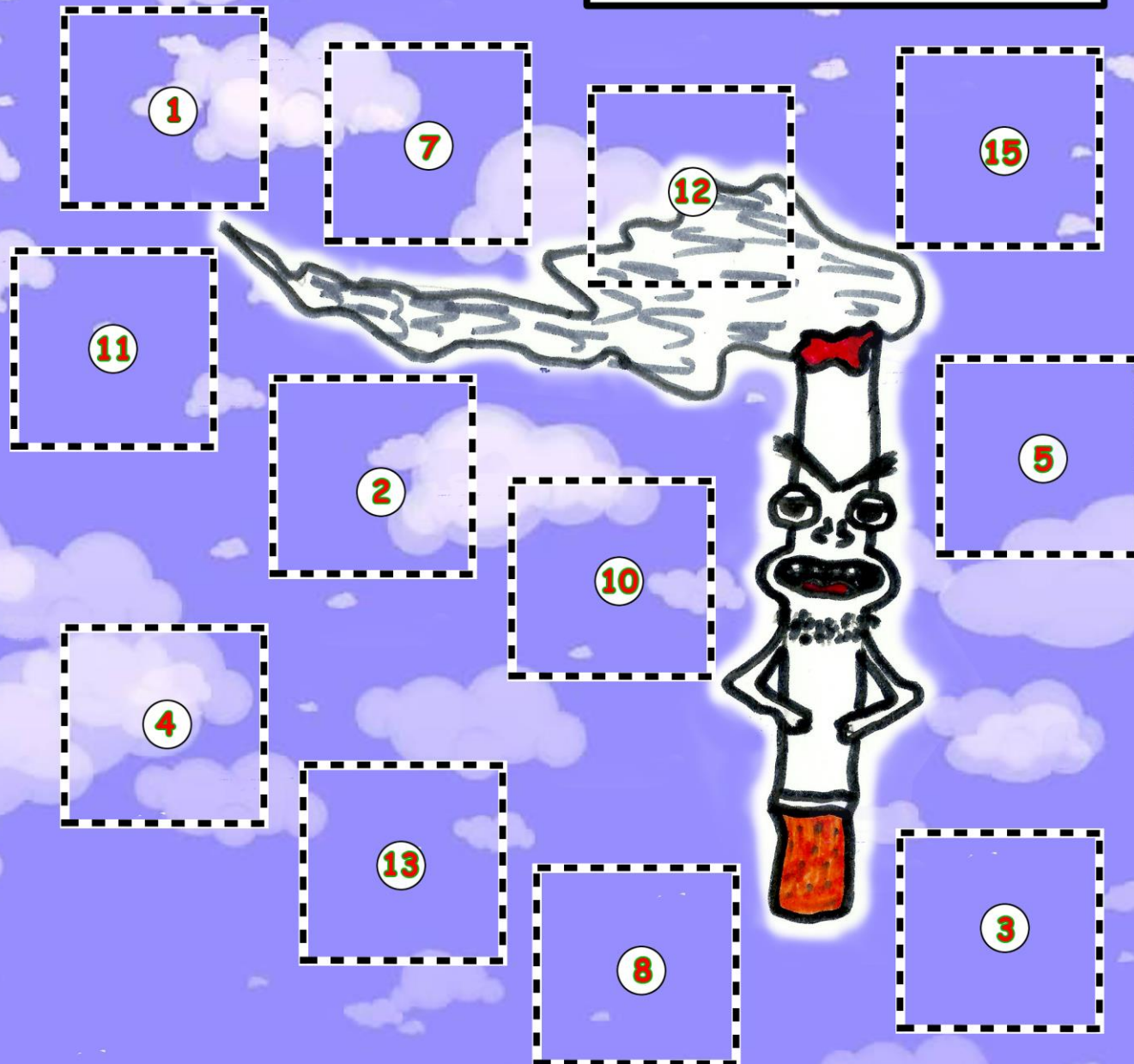
5 лет - заболеваемость и смертность
от сердечно-сосудистых
заболеваний снижается до уровня
никогда не куривших вне
зависимости от стажа курения и
количества выкуренных в прошлом
сигарет

**ЗАДУМАЙТЕСЬ:
НЕ ПОРА ЛИ ВАМ БРОСИТЬ КУРИТЬ?**

АММИАК БУТАН ГЕКСАМИН КАДМИЙ БАТ

ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА: "КАКИЕ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА СОДЕРЖАТСЯ В СИГАРЕТЕ"

МАГИЛИМОННАЯ КИСЛОТА МЕТАН МЕТАНОЛ



ПАТОКА МЫШЬЯ ЯДЫ НИКОТИН ИНСЕКТИЦИД СРЕДСТВО ОТ НАСЕКОМЫХ СТЕАРИНОВАЯ КИСЛОТА ВОСК ДЛЯ СВЕЧЕЙ СО