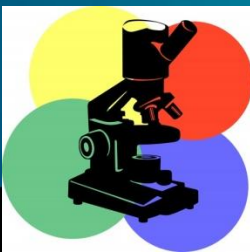


МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44» г.ГРОЗНОГО
СТАРОПРОМЫСЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

конкурсный
материал

infourok.ru

Сумей
сказать **НЕТ**
вредным
привычкам!



Подготовила и провела учитель биологии
АХМЕДОВА ФИРУЗА НАЖМУДИНОВНА

Самой распространенной и чрезвычайно опасной привычкой каждого пятого жителя планеты является

табакокурение

Многие курильщики рассматривают свое пристрастие к табаку как «маленькую слабость». Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая зависимость. И тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез.



табакокурение

Когда человек курит, то в его организм попадает более 400 вредных веществ, а самое вредное из них – это яд никотин. Вы уже знаете, что курение сокращает жизнь. Если человек курит в день 1–9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4–5 лет, если 10–19, то на 5–6 лет.



Еще одна не менее опасная вредная привычка это

АЛКОГОЛИЗМ

Слово «алкоголь» в переводе с арабского означает «одурманивающий». Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет.

СТОП Алкоголь!



алкоголизм

Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма.

Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга.



АЛКОГОЛИЗМ

Вино сообщает каждому, кто пьет его, четыре качества.

Вначале человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы.

Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать.

Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе.

Но в заключение он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи.

(Абу-ль-Фарадж).



наркомания

Есть еще одна вредная привычка, которую можно даже назвать болезнью. Представьте: на кровати мечется человек.


Неведомая сила трясет его, переворачивает навзничь, ломает и душит. Идет «ломка». Организм ждет очередную дозу наркотика. А ее нет. Если ему этот наркотик дадут, он успокоится. Вы называете это удовольствием?



Наркомания

Наркомания – не привычка, а страшное бедствие.

Она вызывает тяжелые расстройства психики, разрушает организм человека и неизбежно ведет к преждевременной смерти.



Хочешь ли ты всю свою жизнь держать это в своих руках???



Народная мудрость



АукциО Н



Народная мудрость

Курильщик сам себе могильщик.

Табак моему уму не товарищ.

Где опьянение, там и преступление.

С хмелем знаться – с честью расстаться.

Сам себя погубит кто наркотики любит.

От наркоты не жди доброты.





Викторин



Умей сказать НЕТ!



Ситуация первая:

К тебе подходит одноклассник из параллельного класса и, протянув сигарету, предлагает закурить. Ты отказываешься. Он начинает смеяться над тобой, говоря, что ты «маменькин сыночек».



Ситуация вторая:

Ваш товарищ предлагает вам попробовать пиво. При этом он демонстративно отпивает из банки и говорит, как это легко и просто, какое приятное состояние вызывает пиво.

Говорит, что никто ничего не узнает: родители на работе, а учителя далеко.



Ситуация третья:

На дискотеке ребята предложили таблетку при этом объяснили, что ничего особенного не произойдет, просто ты расслабишься, поднимется настроение.



Варианты ответов

Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!

Нет! Пойдем лучше погуляем с моей собакой!

Нет! Я не буду и тебе не советую!

Нет! Вредные привычки не приводят к добру!

Нет! У меня есть более интересные занятия!

Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!



Варианты ответов

Нет! Я спешу в кружок. Хочешь, пойдём со мной.

Нет, я не буду! Пойдём лучше со мной на каток.

Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной.
Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.

Нет! Лучше пойдём ко мне смотреть футбол. Сегодня финал!

Нет! Лучше пойдём ко мне. Вчера мой старший брат принес
новые интересные компьютерные игры, поиграем.





ИТОГИ

Употреблять наркотические и токсические средства, алкоголь, курить - можно:

- **Если ты хочешь прожить короткую жизнь;**
- **Если хочешь отставать в учебе;**
- **Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;**
- **Если мечтаешь оставить после себя
 больное потомство;**
- **Если ты хочешь приобрести неизлечимые
 болезни;**



- Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие;
- Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве;
- Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело;
- Если ты хочешь иметь лицо «застывшей маски»;
- Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ломки».



А если нет, то вот тебе наш совет:

**«Никогда не курить!
Никогда не пить!
Никогда не употреблять
наркотические
и токсические вещества!»**

