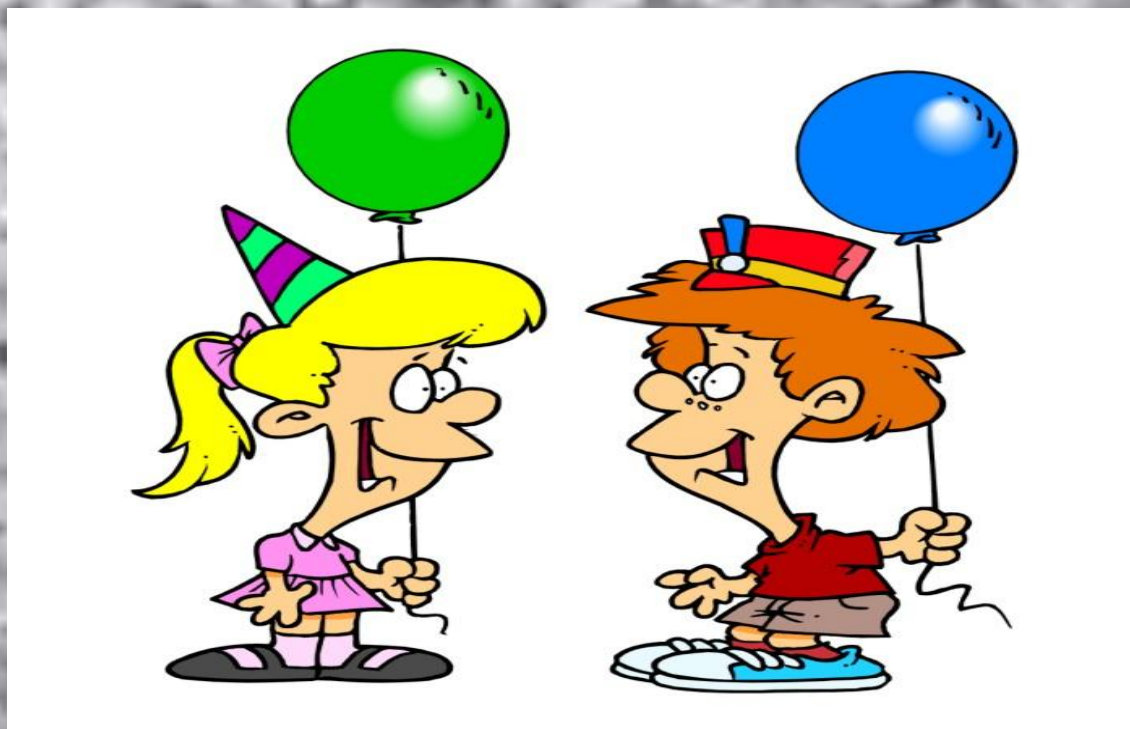


# День без вредных привычек



# Жизнь – это движение

Если мы движемся вперёд с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнём отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несёт ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.



**Кашляешь, простыл, температура.**

**Видимо, что стал ты слабоват.**

**Кто подвёл железную натуру?**

**Знаешь ты, кто в этом виноват?**

**Это твои вредные привычки,**

**Коль от них ты не избавишься сейчас,**

**То всю жизнь они тебе испортят**

**Да и сильно ее сократят.**



# Привычки

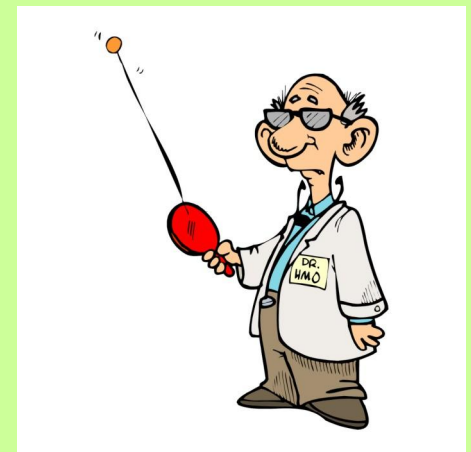
Утром наполнить спешу никотином  
Хилые легкие: пусть похрипят,  
Так я воюю и с медициной, и с утверждением - курение – яд!  
Выпали волосы, щеки обвисли,  
Сердце в груди совершает прыжки,  
Память «хромает», спутались мысли,  
Заметно дрожанье руки,  
Но с ненавистным журналом «Здоровье»,  
Что издается на радость ханже,  
Вплоть до победы биться готов я:  
Врач успокоил: недолго уже.

**Привычка** – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным стилем поведения.

«Привычка принуждает нас  
ко многим глупостям;  
самая большая глупость –  
стать ее рабом»  
Наполеон

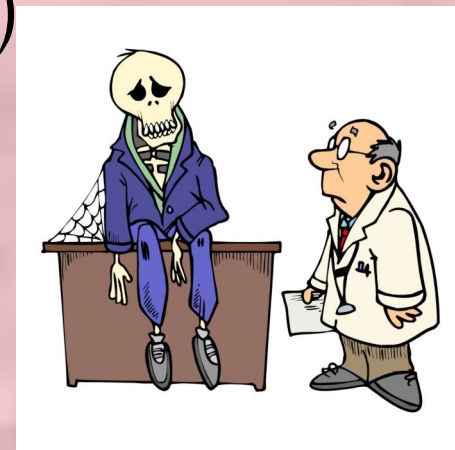
### Факторы вредных привычек

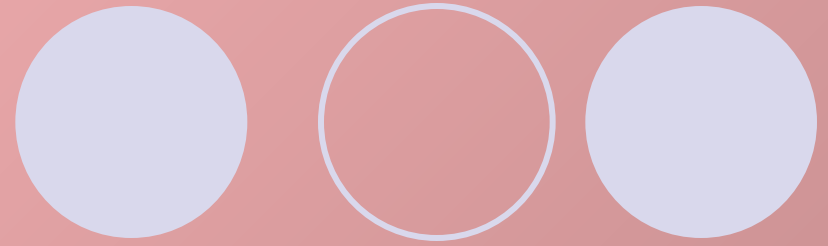
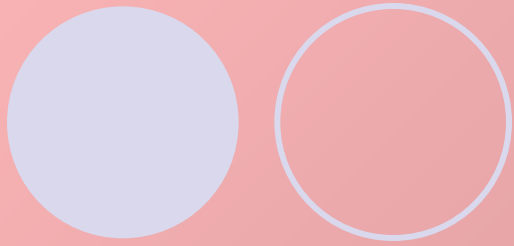
- Курение.
- Употребление алкоголя, наркотических веществ.
- Неправильное питание.
- Малоподвижный образ жизни.
- Стрессовые ситуации.



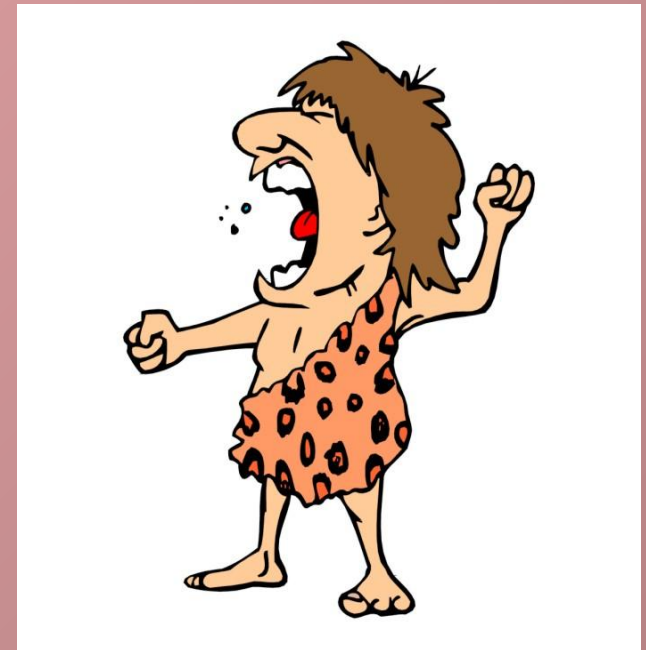
# Последствия вредных привычек

- Болезни
- Быстрое старение организма
- Раздражительность
- Усталость
- Труд воспринимается как вынужденное занятие
- Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание в различных компаниях)
- Деградация личности
- Ранняя смерть





Спасенье в нас самих, Земляне!  
Мы скажем никотину: "Нет!"  
Услышьте нас, селяне,  
И поддержите все в окрест!  
Пусть будут родники искриться  
И воздух чист, прозрачен, свеж.  
Пусть люди будут все стремиться  
В Россию ехать, за рубеж.  
Пусть не страдают больше *люди* в дыму  
чадящих сигарет.  
Науку эту не забудем  
И никотину скажем: **"НЕТ!"**



# Это интересно

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название «табак». У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них — яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.



# Знай!

- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- Сейчас в Америке считается курить «немодным».
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
- 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.



# Сделай свой выбор!

## НЕ КУРИТЬ

### Положительные последствия

- Не будешь подвержен бронхолегочным заболеваниями.
- Уменьшишь риск заболеть раком легких, сахарным диабетом.
- Будешь иметь здоровый цвет лица.



### Отрицательные последствия

- Быстро портятся зубы.
- Землистый цвет лица.
- Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.



**Чтоб стала человеком обезьяна,  
Потребовалась вечность, а не век,  
Зато в одно мгновение, как ни странно,  
Стать обезьяной может человек.**



# Оказывается...

**Алкоголь называют «похитителем рассудка». Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово «алкоголь» означает «одурманивающий». Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.**

# Сделай свой выбор!

## НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ

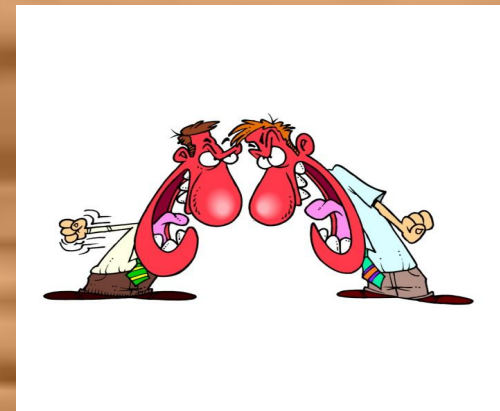
### Положительные последствия

- Будет здоровым твое сердце, печень, почки.
- Будешь иметь ясный светлый ум.
- Организм не будет находиться в стрессовой ситуации.
- Благополучное устройство своей личной жизни.



### Отрицательные последствия

- Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность.
- Деградация личности.
- Невозможность устроить свою личную жизнь.
- Болезни.
- Изменение внешности «лицо алкоголика».
- Не избирательность в выборе приятелей.



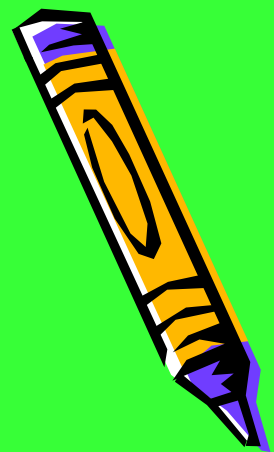
# «Наркоман»

ЛСД, кокаин, наркота,  
А вокруг лишь одна пустота.  
Ты не нужен теперь никому,  
Твоя жизнь лишь теперь на  
кону.  
Ты глотаешь « колёса» и  
пьёшь,  
И дороги назад не найдёшь.  
И кричат все вокруг  
« наркоман!»  
А тебя обволок твой дурман.  
Ты ушёл, как другие ушли,  
И следов их с огнём не нашли,

Но тебе всё равно – ты  
торчишь,  
На вопросы людей ты  
молчишь.  
Ты считаешь их всех мелюзгой,  
Только вот не сравнить их с  
тобой.  
Ты уйдёшь, но теперь навсегда,  
И не вспомнят тебя никогда.  
Ты спросил: « Ну, зачем же мне  
жить?»  
Сам себе ты ответил  
« Любить!»  
Но любовь ты свою потерял,  
Просто кто- то другой её взял.

# Это любопытно...

Наркотики – это химические вещества растительного происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжёлых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.



# Сделай свой выбор!

## Нет наркотикам

### Положительные последствия

- Наличие работы
- Хорошее здоровье
- Достижение поставленных целей
- Сохранение материальных средств



### Отрицательные последствия

- Наркотическая зависимость
- Отсутствие нравственных установок
- Нарушение закона, влекущий уголовную ответственность
- Человек в постоянном поиске психоактивных веществ
- Постоянные материальные затруднения
- Многочисленные болезни, вызванные разладом органов
- Риск заболеть СПИДОМ
- Ранняя смерть



# «Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра» Конфуций

- Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.
- Вредные привычки лучше не приобретать.
- Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.
- В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.
- Вредные привычки наносят здоровью человека вред.





# Помни!

- Вредные привычки наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью.
- Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.
- Вредные привычки только наносят человеку вред – его здоровью, силам и положению в обществе, тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду.
- Человек сам определяет свою судьбу, задумайтесь уже сегодня: « А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?»

# Мы сделали свой выбор!

## А ты?

*Подумай, оглянись вокруг, реши-  
Что важно в жизни для твоей души.  
Дом, словно крепость, уважение, любовь,  
Иль неизвестности пленительный покров?*

*Всё, что имеешь в жизни, не храня,  
Исчезнуть может, как тепло огня.  
Вдруг станет пусто, холодно, темно.  
Как - будто в мир захлопнулось окно.*

*Погнавшись за прекрасной птицей,  
В чужом саду ты можешь заблудиться.  
Спасительной тропинки не найти,  
Чтоб привела к обратному пути.*

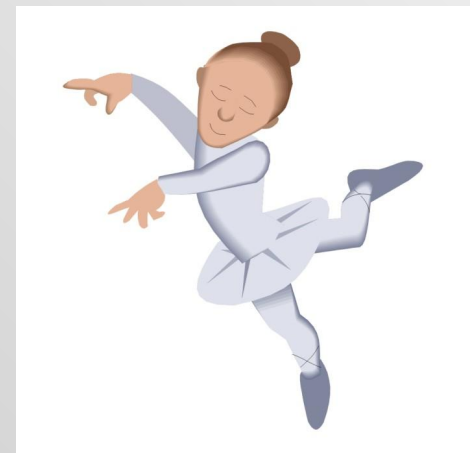
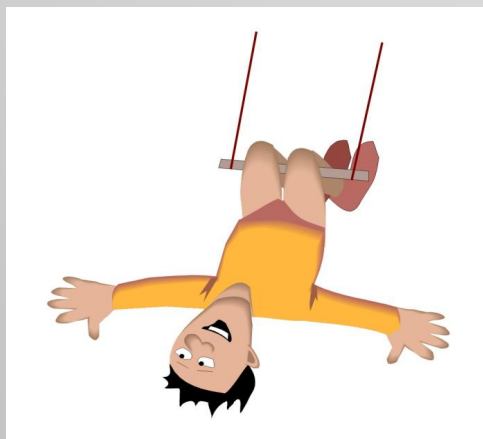
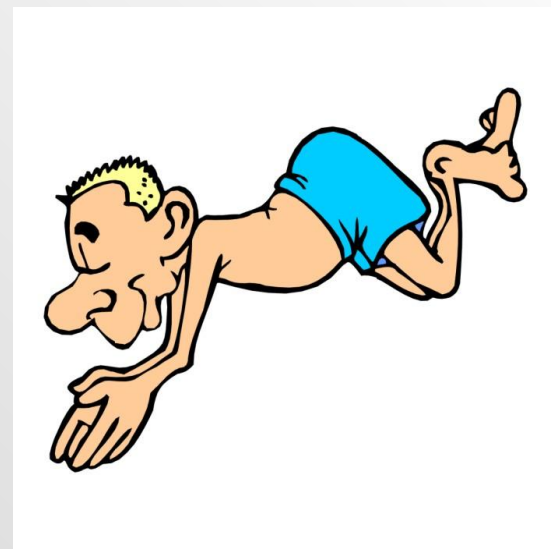
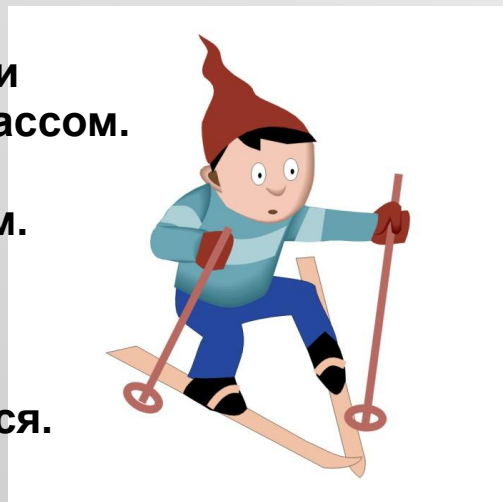


# Здоровье – это единственная драгоценность

На пороге тысячелетия  
Наступает момент, когда  
Мы за все бываем в ответе,  
Перелистывая года.  
Человек, покоривший небо,  
чудо техники изобретая,  
Приобщаясь к дурным привычкам  
О здоровье своем забывает.

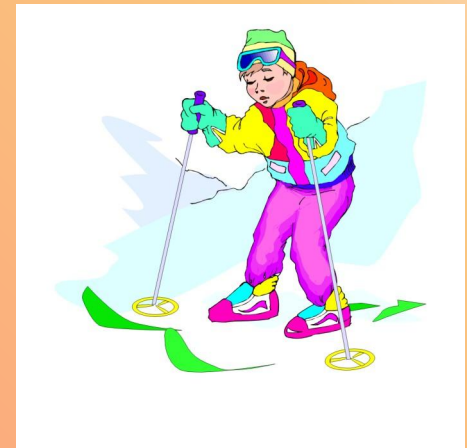
# МЫ за ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

За здоровый образ жизни  
Взяться мы решили с классом.  
После этого, наверно,  
Каждый точно будет асом.  
Закаляться очень нужно  
Лучше, если обливаться,  
Но, пока, ребята, дружно  
Все бегут в снегу валяться.  
Знаем мы уже давно,  
Враг нам водка и вино.  
Пить вы нас не заставляйте  
Мы не будем всё равно!  
И курить никто не будет  
Разве сам себе ты враг?  
Для чего губить здоровье,  
Если нет его и так?  
Мы в своём 8 «А» классе  
Очень весело живём.  
И любые дни здоровья  
Как-нибудь переживём.



# Главные факторы здоровья

- Активный образ жизни
- Закаливание
- Режим
- Спорт
- Рациональное питание
- Хорошее настроение



# Если хочешь быть здоровым...

- Вставай всегда в одно и тоже время!
- Соблюдай правила личной гигиены.
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом.
- Совершай длительные прогулки.
- Одевайся по погоде.
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

# А вы знаете, что:



- **Зарядка – источник бодрости и здоровья.**
- **Бананы поднимают настроение.**
- **Недостаток солнца вызывает депрессию.**
- **В день надо выпивать два стакана молока.**
- **Кактусы снимают излучение от компьютера.**
- **Морковь замедляет процесс старения организма.**
- **Молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.**





# Международный и Российский календарь.

- ♦ 7 апреля – Всемирный день здоровья.
- ♦ 1 июня – День защиты детей.
- ♦ 27 июня – День физкультурника.
- ♦ 31 мая – День борьбы с курением.
- ♦ 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.
- ♦ 11 сентября – Общероссийский день трезвости.
- ♦ 21 марта – Международный день Земли.
- ♦ 5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.
- ♦ 9 сентября – Всемирный день красоты.

# И помни, человек!

*Долг каждого из нас,  
Живущих на планете,  
Приумножать добро и  
Делать мир добрей!  
Он будет ваш,  
Сегодняшние дети!  
Вы встанете у жизненных рулей!  
От вас зависит то,  
Каким он будет...*



# Составитель

**Смокотина Юлия,  
обучающаяся 8 «А» класса  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №12  
г Мариинска**

**октябрь 2007 г**

