

**Я выбираю спорт как
альтернативу
вредным привычкам**

Одно слово «Здравствуй!»
заменяет целое предложение
«Желаем здоровья!».

“Здравствуй!” - ты скажешь
человеку!

“Здравствуй!” - улыбнется он в
ответ.

И, наверное, не пойдет в аптеку,

И, здоровым будет много лет!



Какие ассоциации у вас вызывает слово «привычка»?



**Привычка — действие,
которое со временем
становится автоматическим,
неосознанным.**

**Формирование многих
привычек начинается в
раннем детстве, причем
большую роль играет
подражание старшим.**

Молодежь, от которой зависит процветание нации, растворяет свои мозги и внутренние органы в наркотических порошках и суррогатных напитках.

Причины, побуждающие людей прибегать к употреблению наркотических препаратов, алкоголя, никотина могут быть разнообразными – от простого любопытства и подражания до состояния отчаяния, одиночества, безысходности.

ЕСТЬ ПОЛЕЗНЫЕ

И ВРЕДНЫЕ

ПРИВЫЧКИ...



МЫ за здоровый



ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Умение самостоятельно мыслить и принимать решения, не перекладывая собственную ответственность на других, в современной российской жизни необходимо каждому. Умение делать выбор – большое искусство, которому учатся годами



**БРЕДНАЯ
ПРИВЫЧКА, ОТ
КОТОРОЙ
СТРАДАЕТ НАША
ДЫХАТЕЛЬНАЯ
СИСТЕМА?**



курение

25 % всех смертей от рака обусловлены курением табака.

Выкуривание хотя бы 1–4 сигарет в день удваивает риск заболеваний сердца.

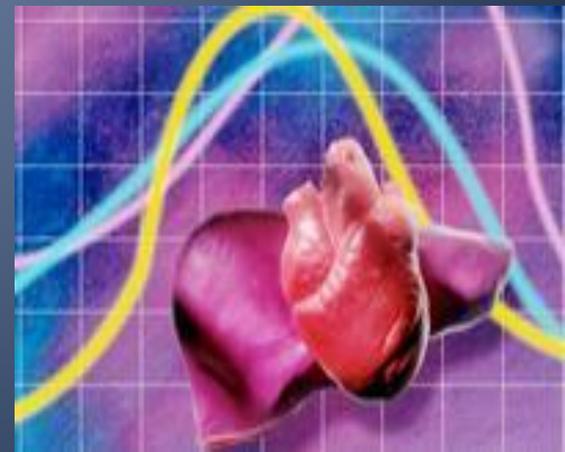
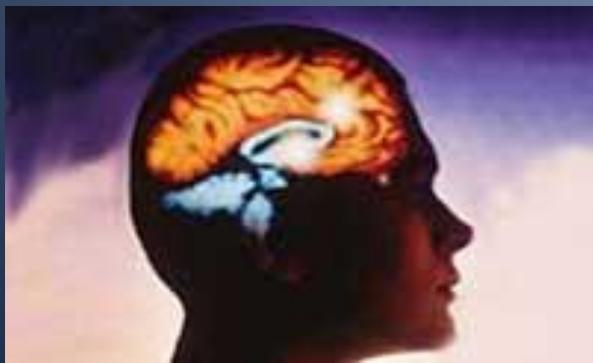
Вызываемый курением рак легких является одной из основных причин смертности среди мужчин.

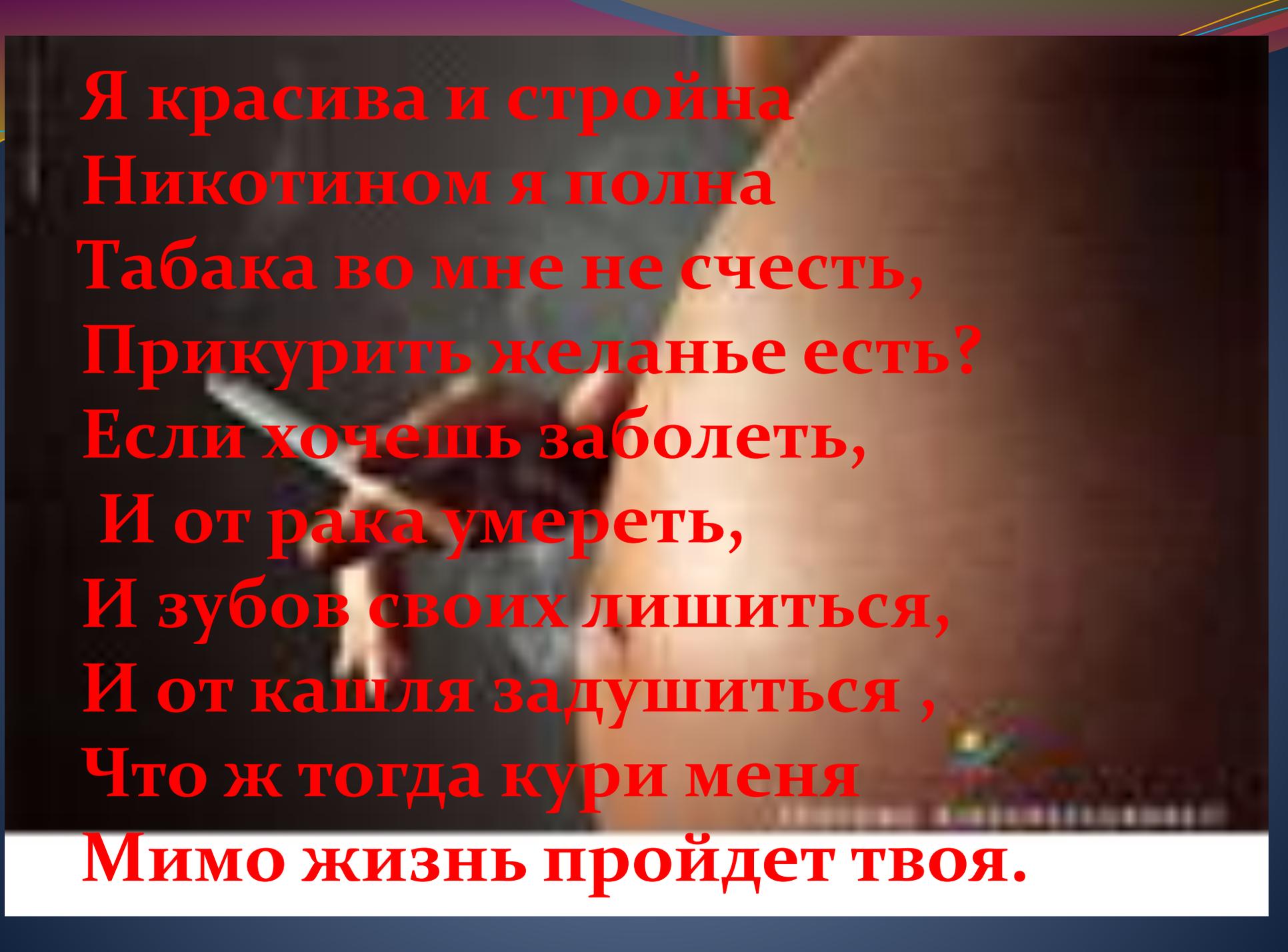
50 % смертей от заболеваний сердца среди женщин являются результатом курения.

Даже одноразовое применение кокаина может вызвать смерть.

В каждой дозе марихуаны содержатся неизвестные ядовитые вещества.

Каждый раз, когда человек находится в состоянии наркотического опьянения, происходит разрушение клеток мозга, которые затем не восстанавливаются.





**Я красива и стройна
Никотином я полна
Табака во мне не счесть,
Прикурить желанье есть?
Если хочешь заболеть,
И от рака умереть,
И зубов своих лишиться,
И от кашля задушиться,
Что ж тогда кури меня
Мимо жизнь пройдет твоя.**

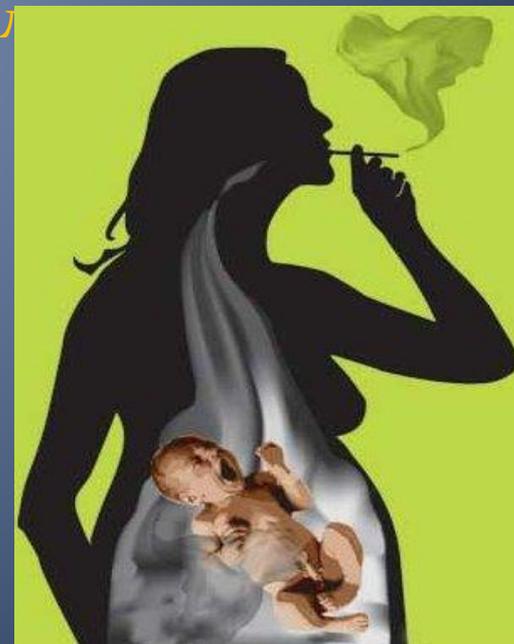
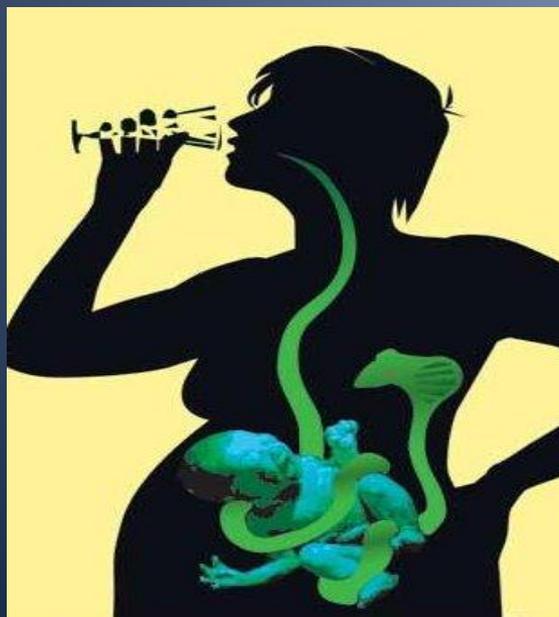
Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу.

Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются).

Подросток может стать алкоголиком от пива.

Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста.

Беременные женщины не должны пить и курить, поскольку исследования показали, что алкоголь и никотин способны повредить еще не родившемуся ребенку и иногда даже может вызвать у него умственную отсталость.



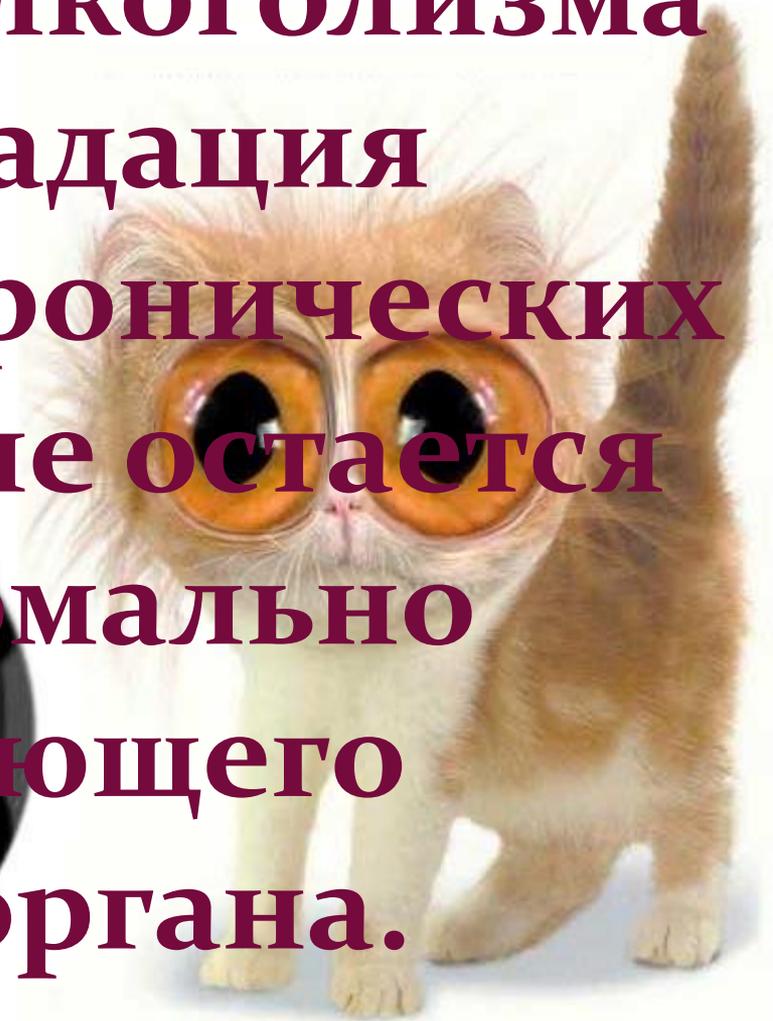
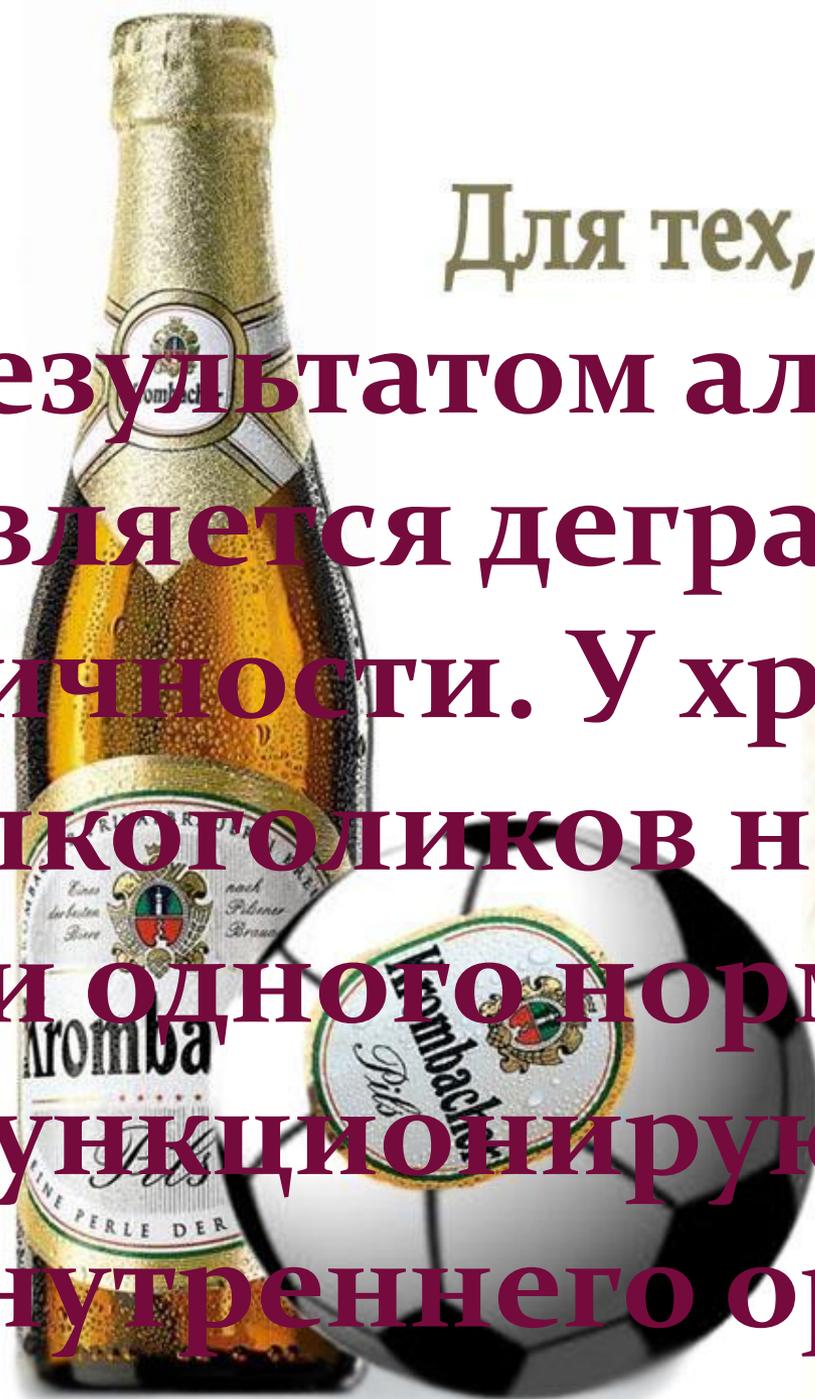
Более вредная привычка-



**Распитие
спиртных
напитков**

Для тех, кто умеет жить!

Результатом алкоголизма является деградация личности. У хронических алкоголиков не остается ни одного нормально функционирующего внутреннего органа.



С момента приёма первой дозы до смертельного исхода проходит не более 10 лет.



Употребление
наркотических
средств

Ещё несколько вредных привычек:



Вести малоподвижный образ жизни;

Смотреть много часов телевизор (сидеть за компьютером, играть в компьютерные игры);

Переедать;

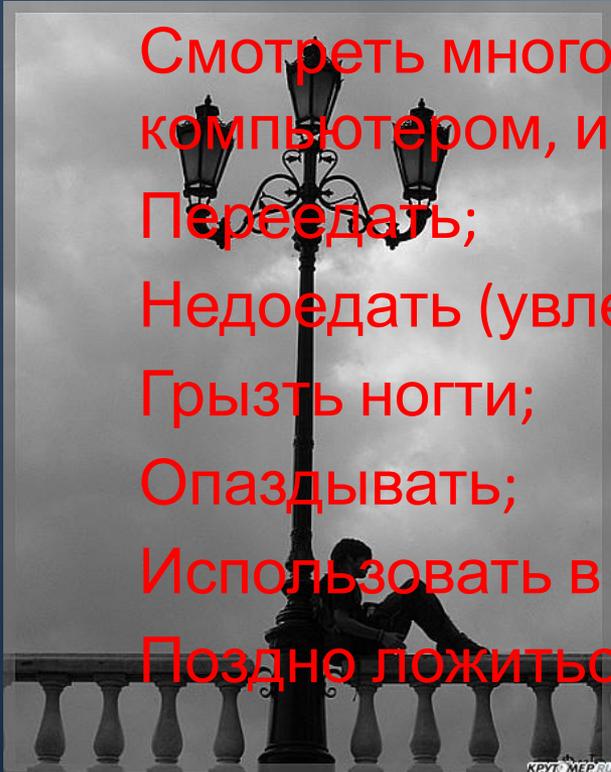
Недоедать (увлекаться диетами);

Грызть ногти;

Опаздывать;

Использовать в речи слова-паразиты;

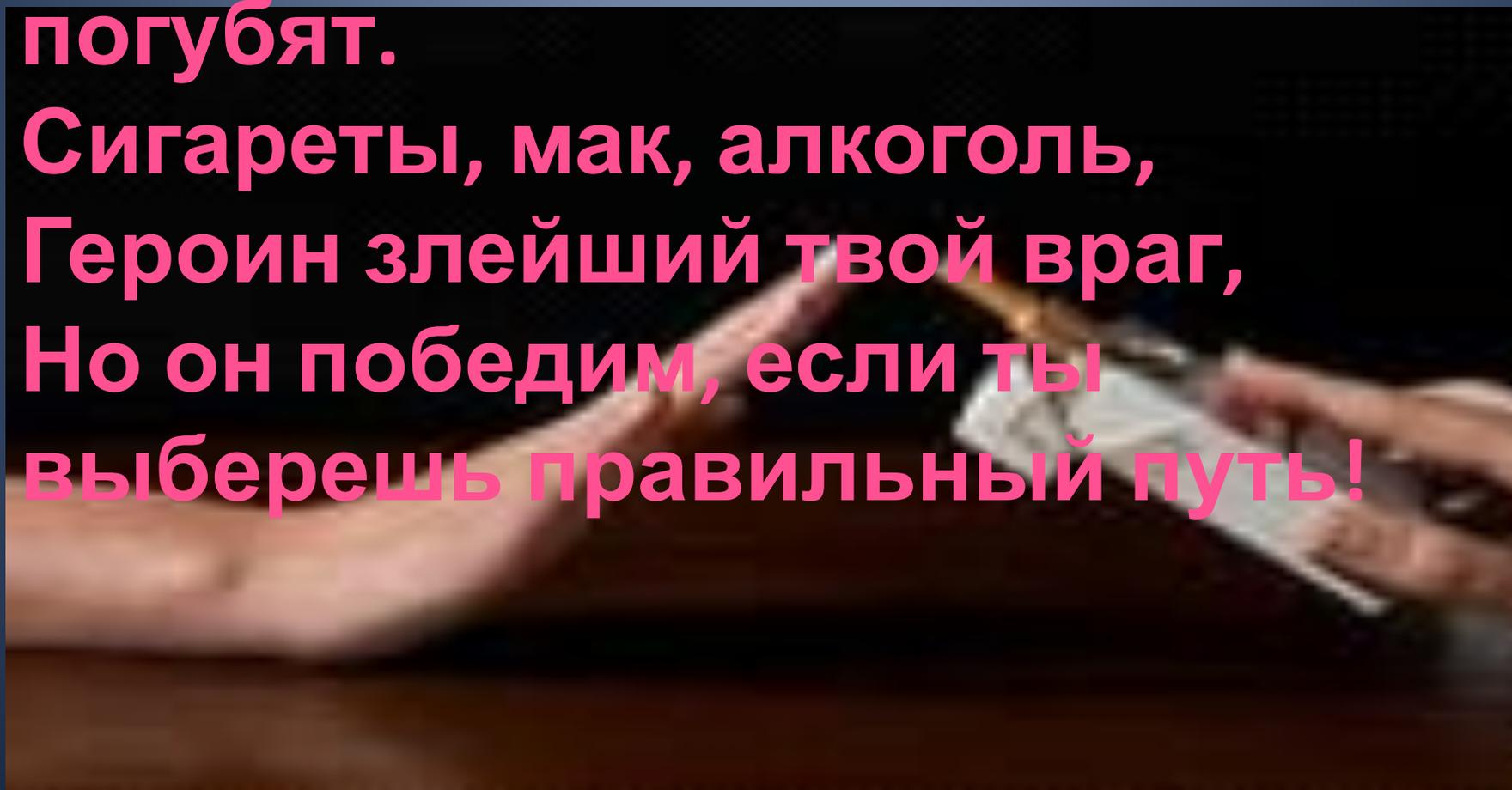
Поздно ложиться спать и т. д.



**Задумайся дальше какой она
будет.**

**Ведь много соблазнов увидишь
ты в ней, которые сразу тебя и
погубят.**

**Сигареты, мак, алкоголь,
Героин злейший твой враг,
Но он победим, если ты
выберешь правильный путь!**



Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам



Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20%--от здоровья родителей и еще на 20%--от условий жизни. Поэтому необходимо с детства вырабатывать в себе «здоровые привычки», чтобы не стать рабом «вредных привычек».



**«Ты в ответе за
свою жизнь!»**



«Мяч - вместо сигареты!»))))



С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Заниматься спортом, чтобы быть здоровым и сильным.



«Если хочешь быть здоров, спортом занимайся»



«Здоровью — да, вредным привычкам — нет»



**Сделай правильный выбор!
Откажись!
Ты должен быть здоровым!
Ты нужен своей стране!**



порядке – спасибо зарядке»



«Мы за здоровый образ жизни и выбираем спорт»





ЗДОРОВЬЕ будущих поколений

ЗАВИСИТ ОТ ВАС