

**Я выбираю спорт как  
альтернативу  
вредным привычкам**

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

“Здравствуйте!” - ты скажешь  
человеку!

“Здравствуйте!” - 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.

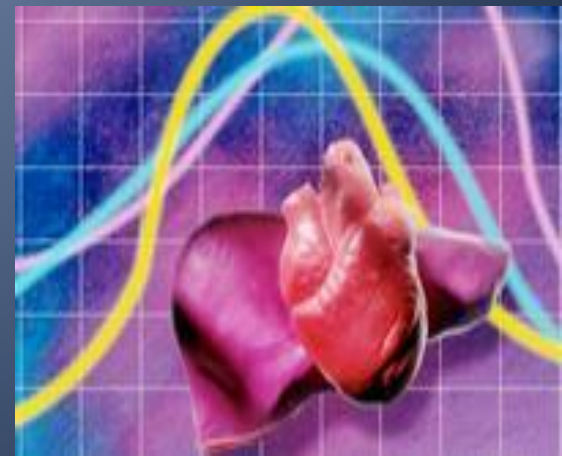
Вызываемый курением рак легких является одной из основных причин смертности среди мужчин.

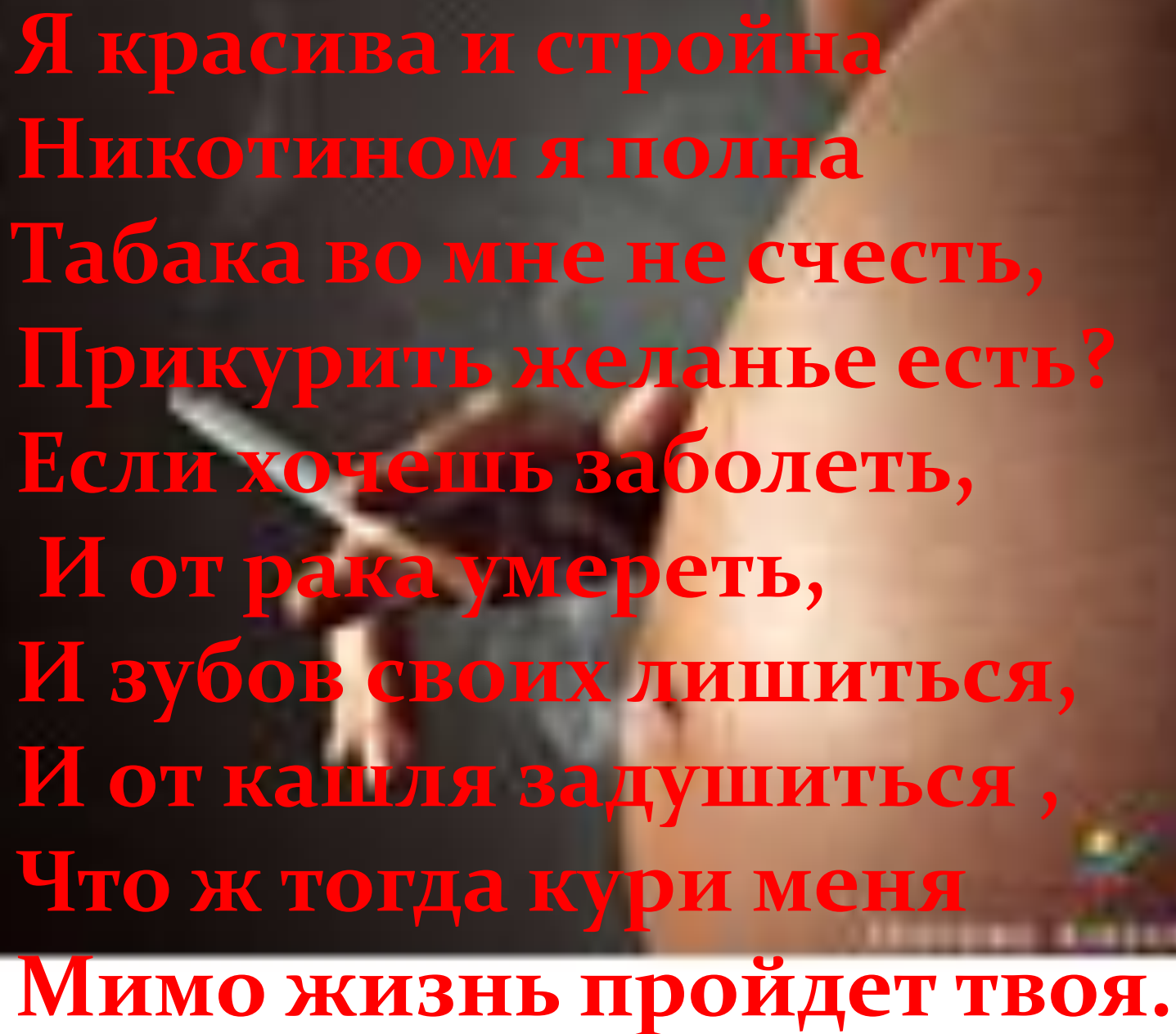
50 % смертей от заболеваний сердца среди женщин являются результатом курения.

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.**

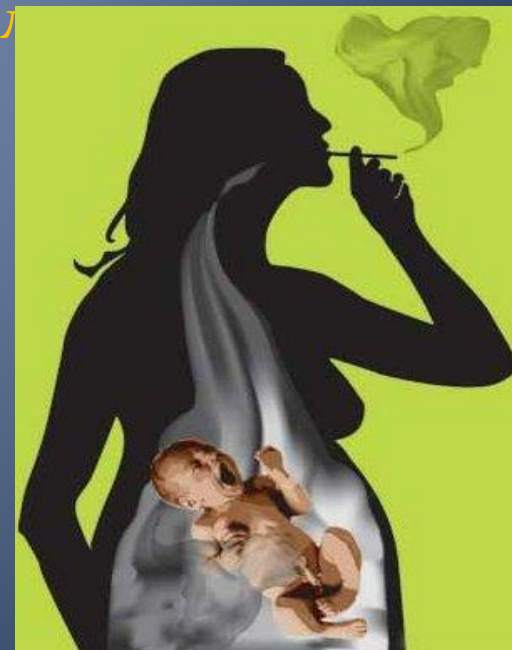
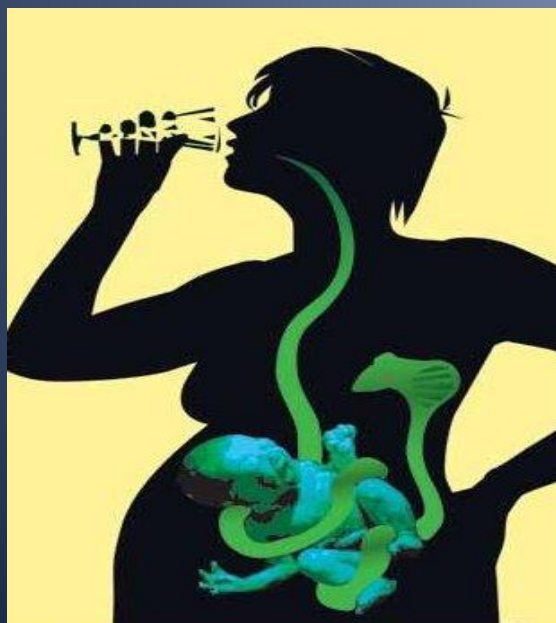
Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу.

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.



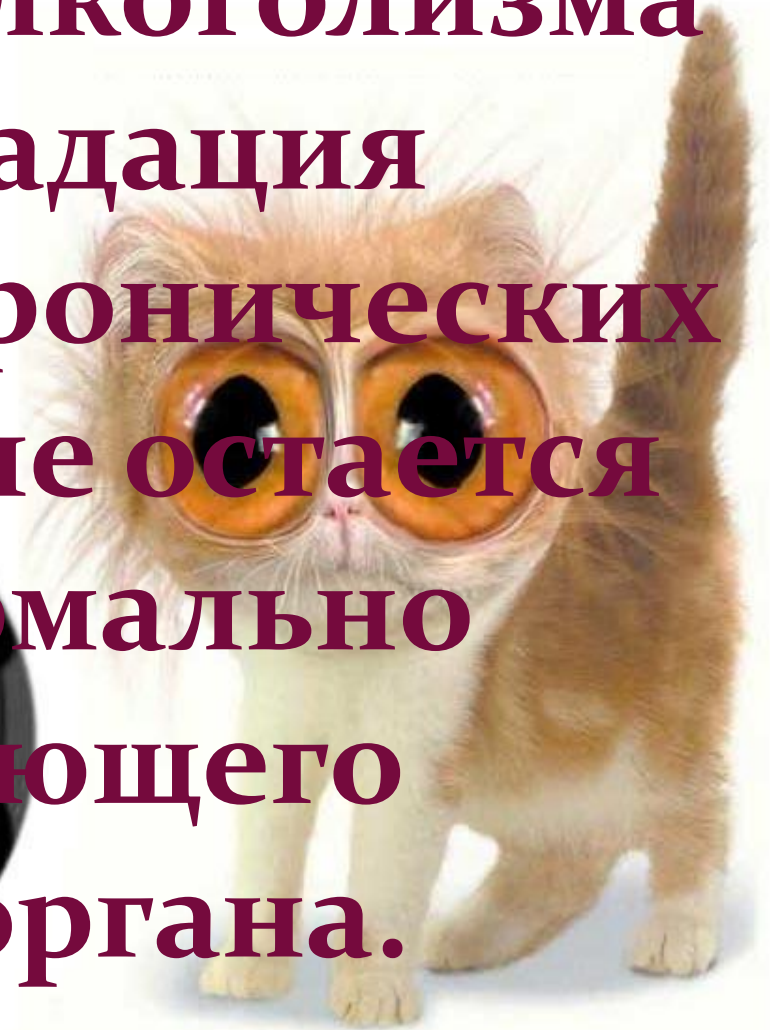
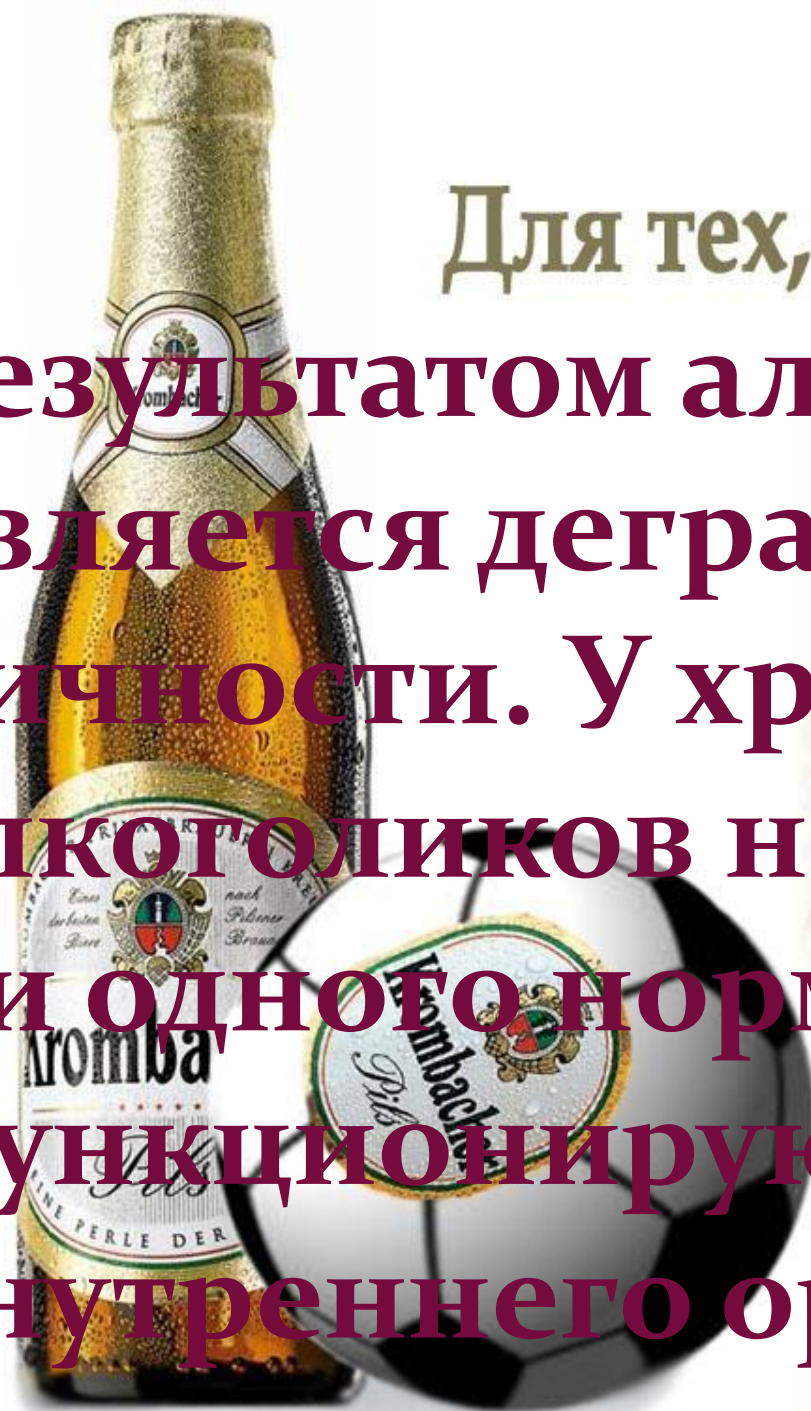
# Более вредная привычка-



**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;

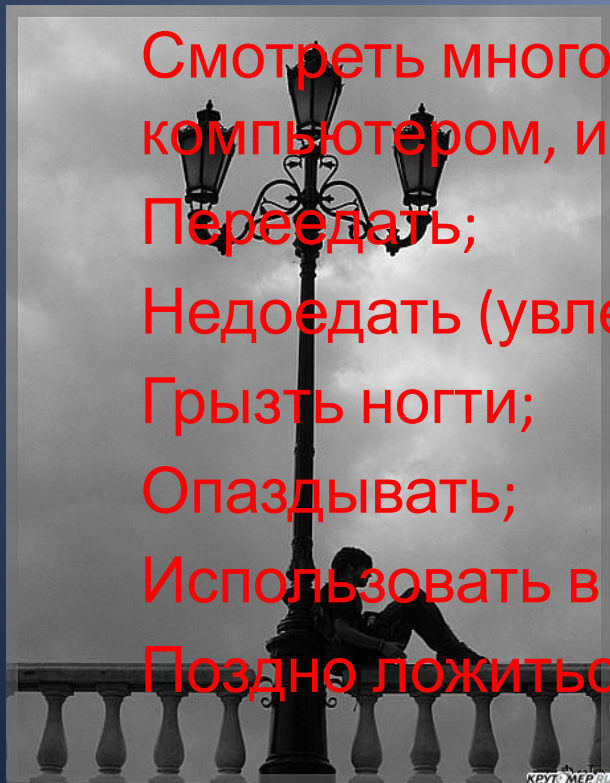
Недоедать (увлекаться диетами);

Грызть ногти;

Опаздывать;

Использовать в речи слова-паразиты;

Поздно ложиться спать и т. д.

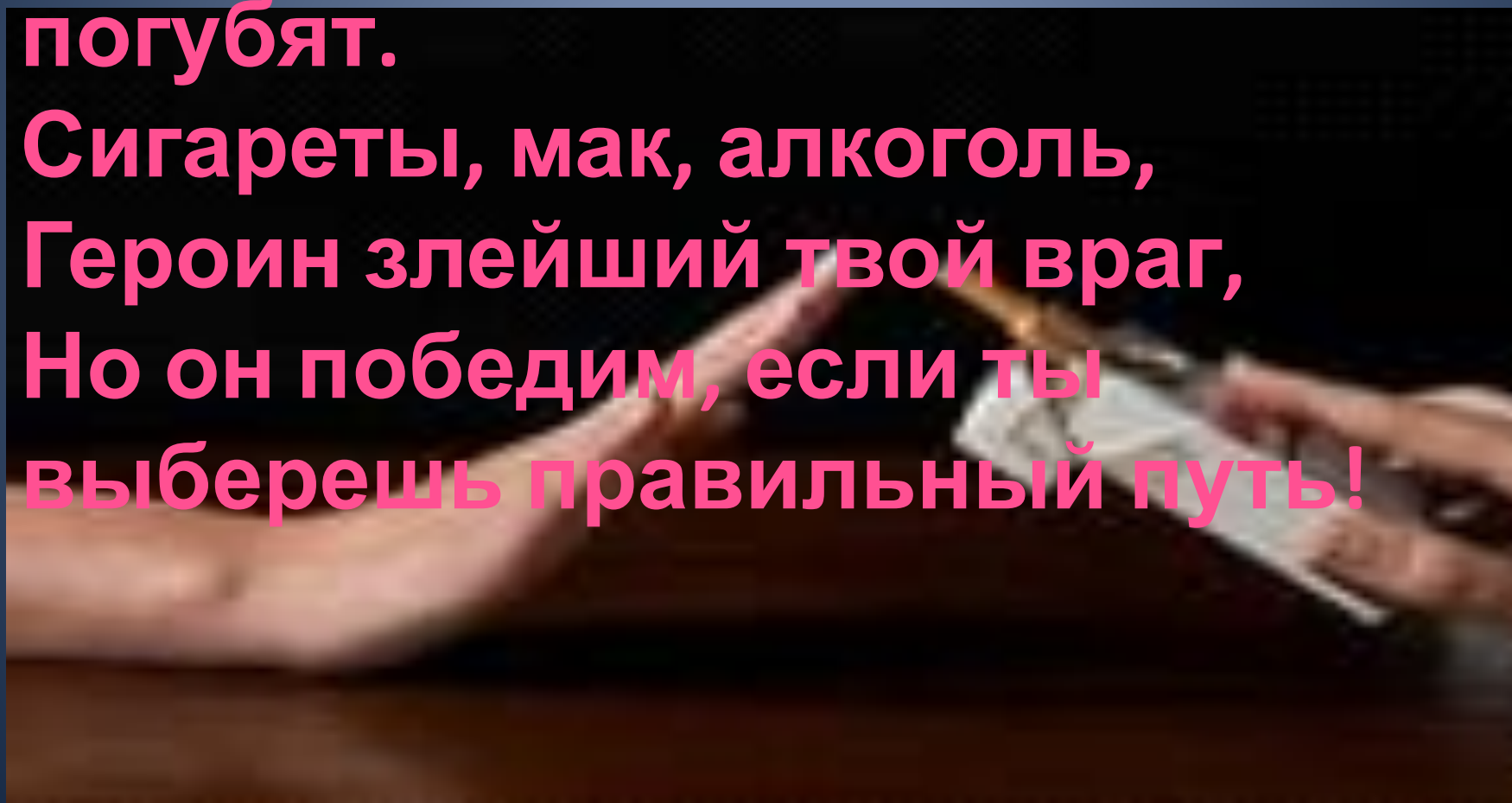




**Задумайся дальше какой она  
будет.**

**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».



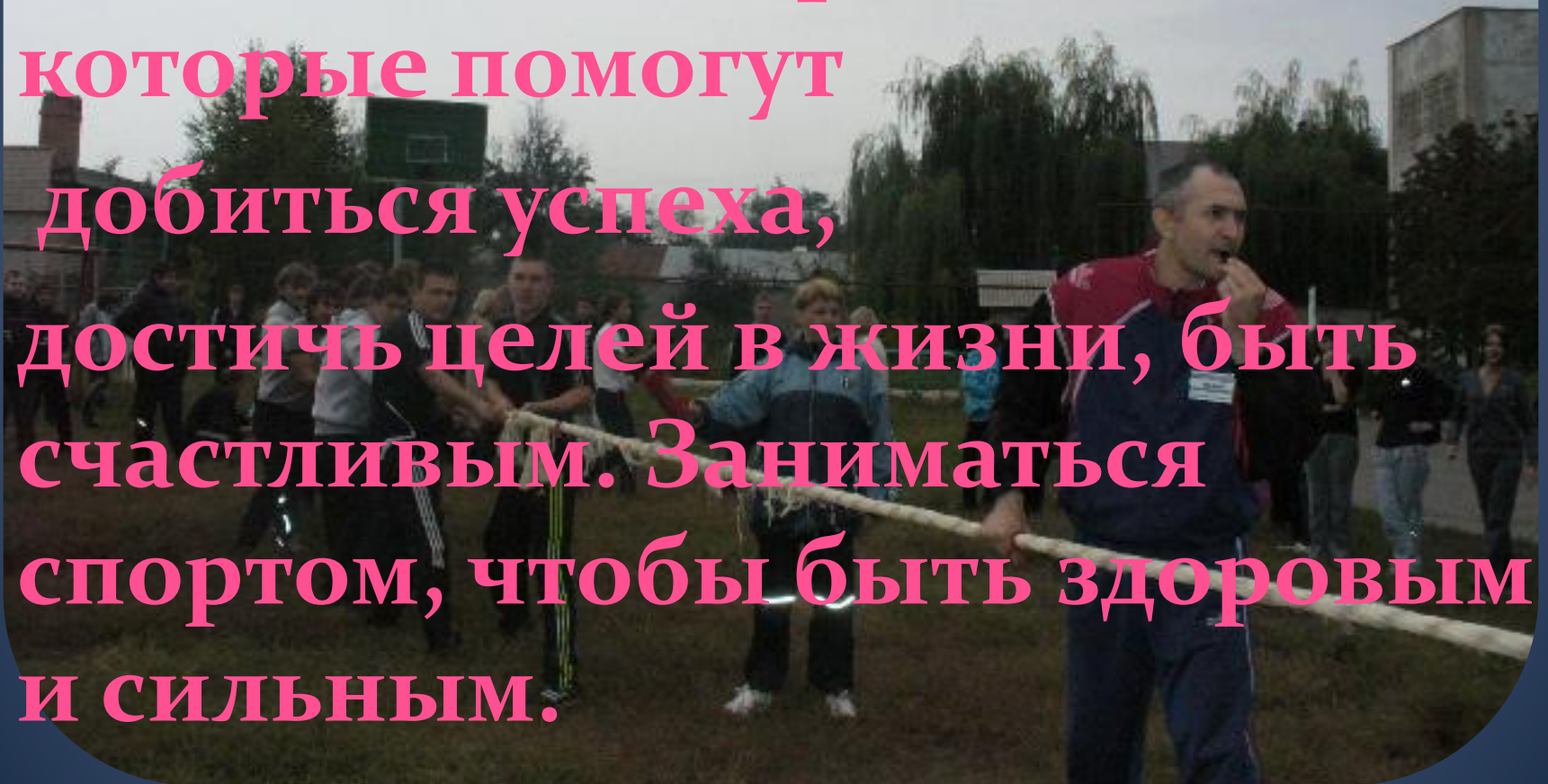
**«Ты в ответе за  
свою жизнь!»**



# «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

