

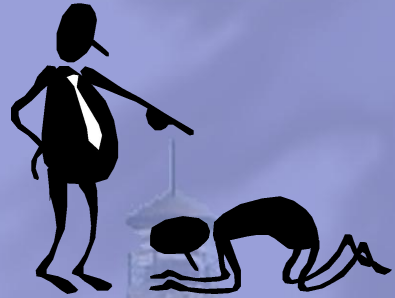
# Привычки полезные и вредные

Бедность от лени, а болезнь  
от невоздержанности

пословица

г. Нижний Новгород  
13 декабря 2008г

# Царство вредных привычек



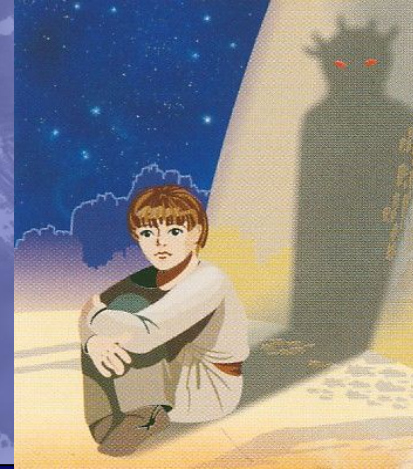
сло  
рю

информаци

наркомания

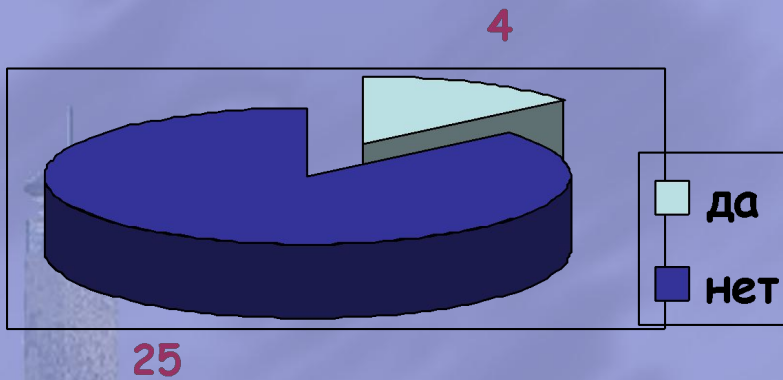
пьянство

курение

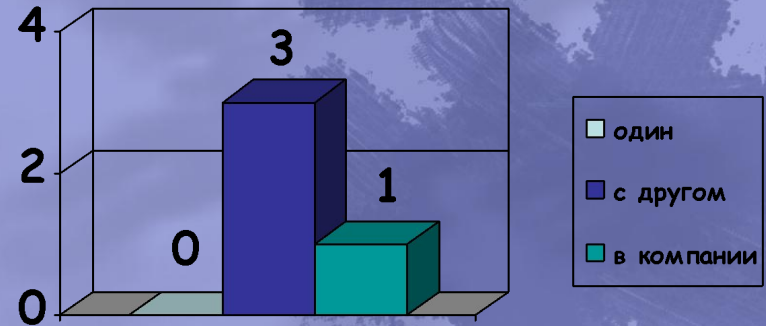


# Результаты анкетирования

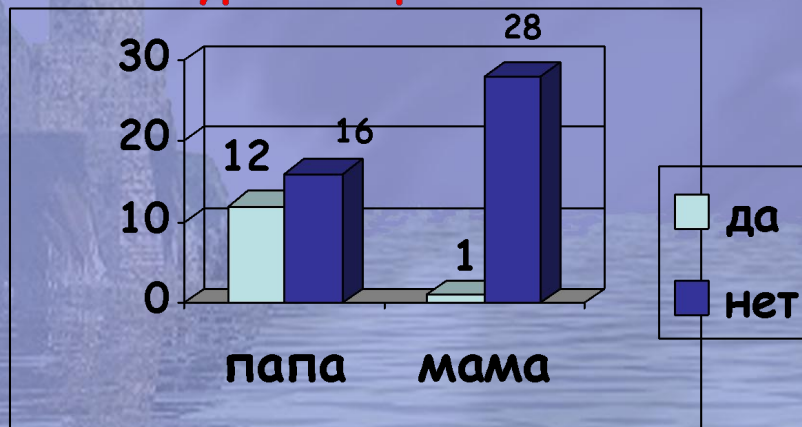
Пробовал ли ты курить?



Первую сигарету выкурил  
в 10-11 лет



Курят ли родители?



# Вредные привычки

## «За»

- Чтобы казаться старше и современным
- Из любопытства
- За компанию
- Лекарство от скуки
- Успокоить нервы и снять напряжение
- Будешь миллионером



## «Против»

- Это не модно и не интеллигентно
- Ухудшает внешность (вянет кожа, желтеют зубы, сипнет голос)
- Укорачивает жизнь
- Добавляет болезни
- Отравляет организм
- Мешает работе и бизнесу
- Отравляет некурящих
- Причина пожаров



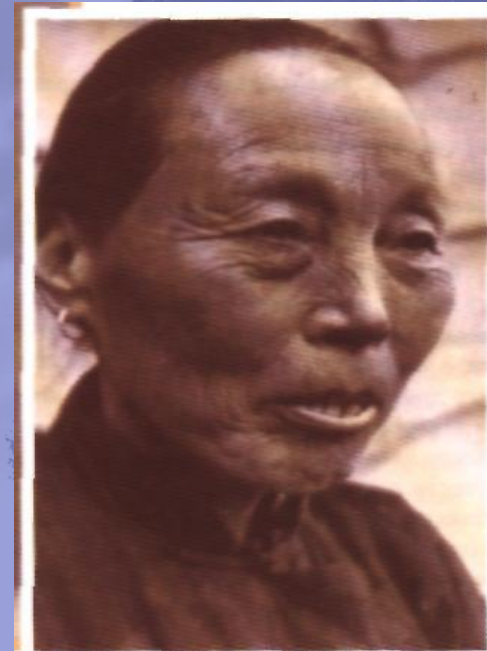
# Сравнительные результаты

| Паталогия                   | Курящие | Некурящие |
|-----------------------------|---------|-----------|
| Нервные                     | 14%     | 1%        |
| Понижение слуха             | 13%     | 1%        |
| Плохая память               | 12%     | 1%        |
| Плохое физическое состояние | 12%     | 2%        |
| Плохое умственное состояние | 18%     | 1%        |
| Нечистоплотны               | 12%     | 1%        |
| Плохие отметки              | 18%     | 3%        |
| Медленно соображают         | 19%     | 3%        |

## Из сочинений...

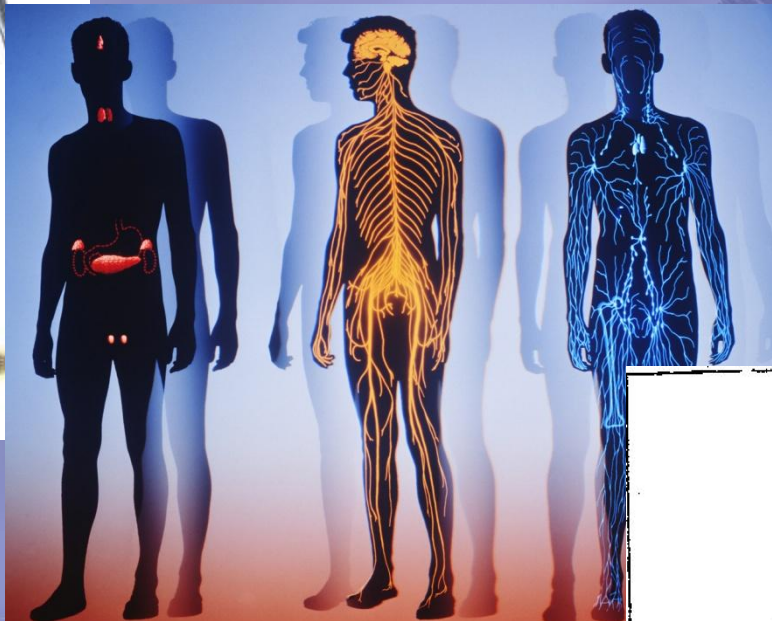
- В среднем, курящие люди живут на 6-8 лет меньше, чем некурящие. Так следует ли за такое сомнительное удовольствие платить такую дорогую цену?
- Кто чаще курит? Те, кто не слишком уверен в себе или не так способен, не так стабилен психически!
- Существует множество способов бросить курить. Одни курильщики сами справляются с этой задачей, другим нужна помощь. Но самое лучшее - **никогда не начинать курить**.
- Чем раньше подросток начинает курить, тем опаснее для него воздействие ядов табачного дыма. Он хуже развивается, медленнее растет.
- Вместе с табачным дымом улетучивается женственность, красота, организм быстро увядает.

# Курить – здоровью вредить!



- И о какой же привлекательности девушки можно говорить, если изо рта исходит запах табачного перегара.

# Истинная причина курения – это наркотическая зависимость

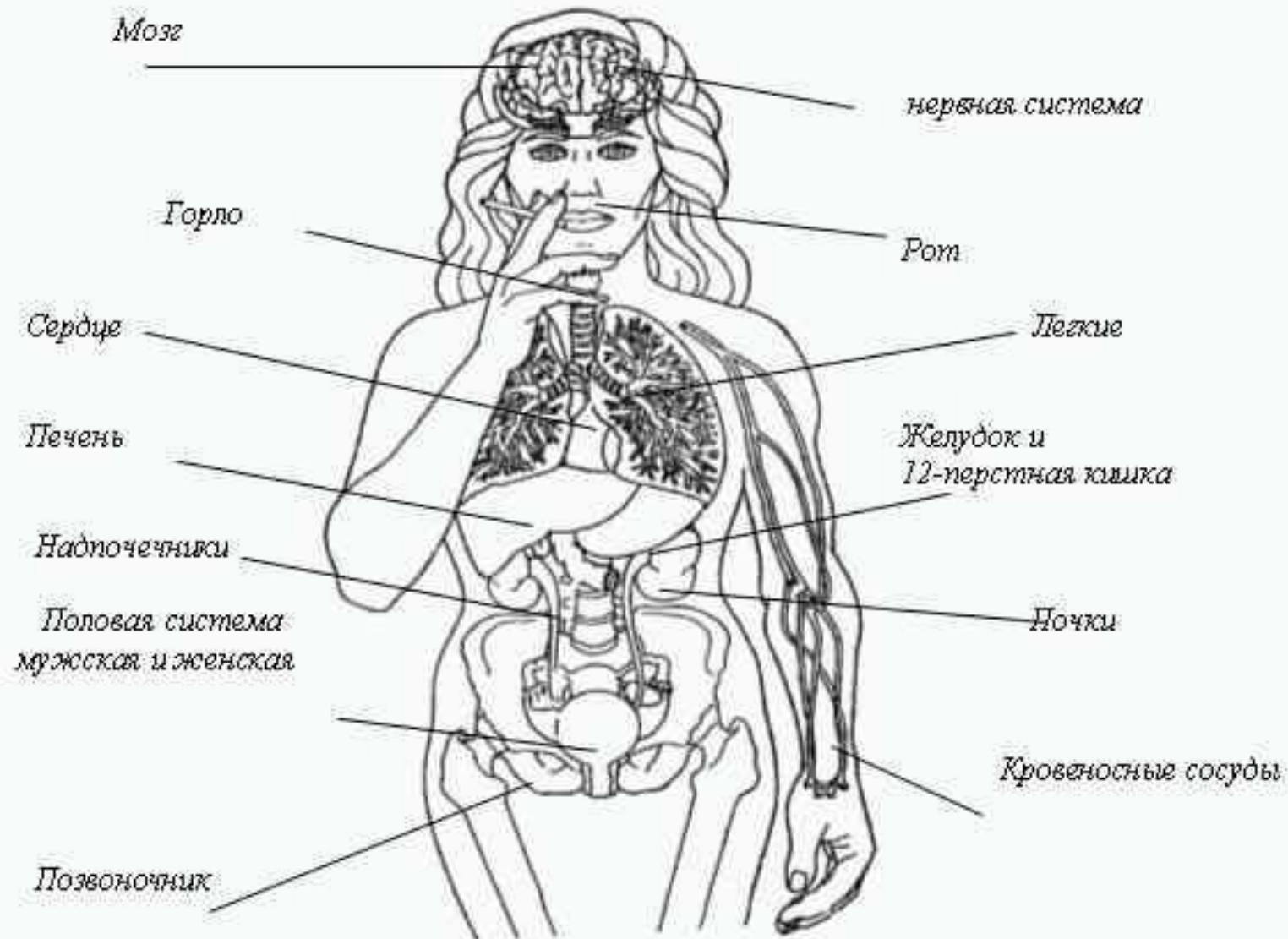


**Человек часто сам себе злейший враг.  
Цицерон**





## Органы-мишени поражения табачным дымом (или что ждет того, кто курит)



# К чему приводят вредные привычки?

Курение



К никотиновой зависимости



Распитие спиртных напитков



К алкогольной зависимости



Употребление наркотиков



К наркотической зависимости



Азартные игры



К игромании

Сквернословие



К низкому уровню культуры



«От курения тупеешь, оно не  
совместимо с творческой работой»  
И.Гёте

«Начинаешь курить, чтобы  
доказать, что ты мужчина.  
Потом пытаешься бросить  
курить, чтобы доказать, что ты  
мужчина».

Жорж Сименон

«Здоровье потеряешь  
- все потеряешь»  
Народная мудрость

«Курильщик впускает в свои  
уста врага, который похищает  
мозги»

Англ. пословица



# Царство полезных привычек



901

405

режим

и чистоты

режима дня

соблюдение

занятия спортом

Чтение книг

Соблюдение гигиены.

Герой нашего времени -  
человек без вредных привычек!

## Из сочинений...

- Все привычки человек воспитывает в себе сам. Только вредные привычки легко пускают корни, а воспитание полезных привычек требует ежедневного труда и большой силы воли. Но зато полезные привычки сделают из своего хозяина человека!



- С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывать с детства уважение к самому себе»

- Первую сигарету часто предлагают «хорошие друзья». И молодой человек

- Легче преуспевать в жизни, чем быть неудачником.
- Легче быть счастливым, чем несчастным.
- Легче любить, чем ненавидеть.



Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух, сохранять хорошее состояние мыслей и души.











# Коллективный договор

- Мы, учащиеся 6 «Б» класса, принимаем ответственное решение носить почетное звание

## «Некурящий класс»

- и обязуемся не нарушать данный договор.
- Мы хотим, чтобы у нас были здоровые дети, а здоровые дети могут быть только у здоровых родителей!
- Мы хотим быть здоровыми, успешными и счастливыми!!!