

# Вредные привычки



# Эти безобидные привычки могут привести к беде



Жевать резинку можно –  
Освежает рот,  
Но делать это нужно осторожно –  
К беде привычка приведёт.





# П О М Н И ! ! !

- - жевать резинку можно только после еды;
- - прекратить жевать как только закончится сладкий вкус;
- - не заменяйте свободное время жевательной резинкой.

# Злоупотребление жевательной резинкой может привести:

- - к болезням желудка;
- - к инфекционным заболеваниям (в случае употребления чужой жевательной резинки);
- - к потере внимания;
  - к приобретению более серьёзных вредных привычек (к курению).

# Куренье – враг здоровья



- **Никотин** – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщикам ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез.

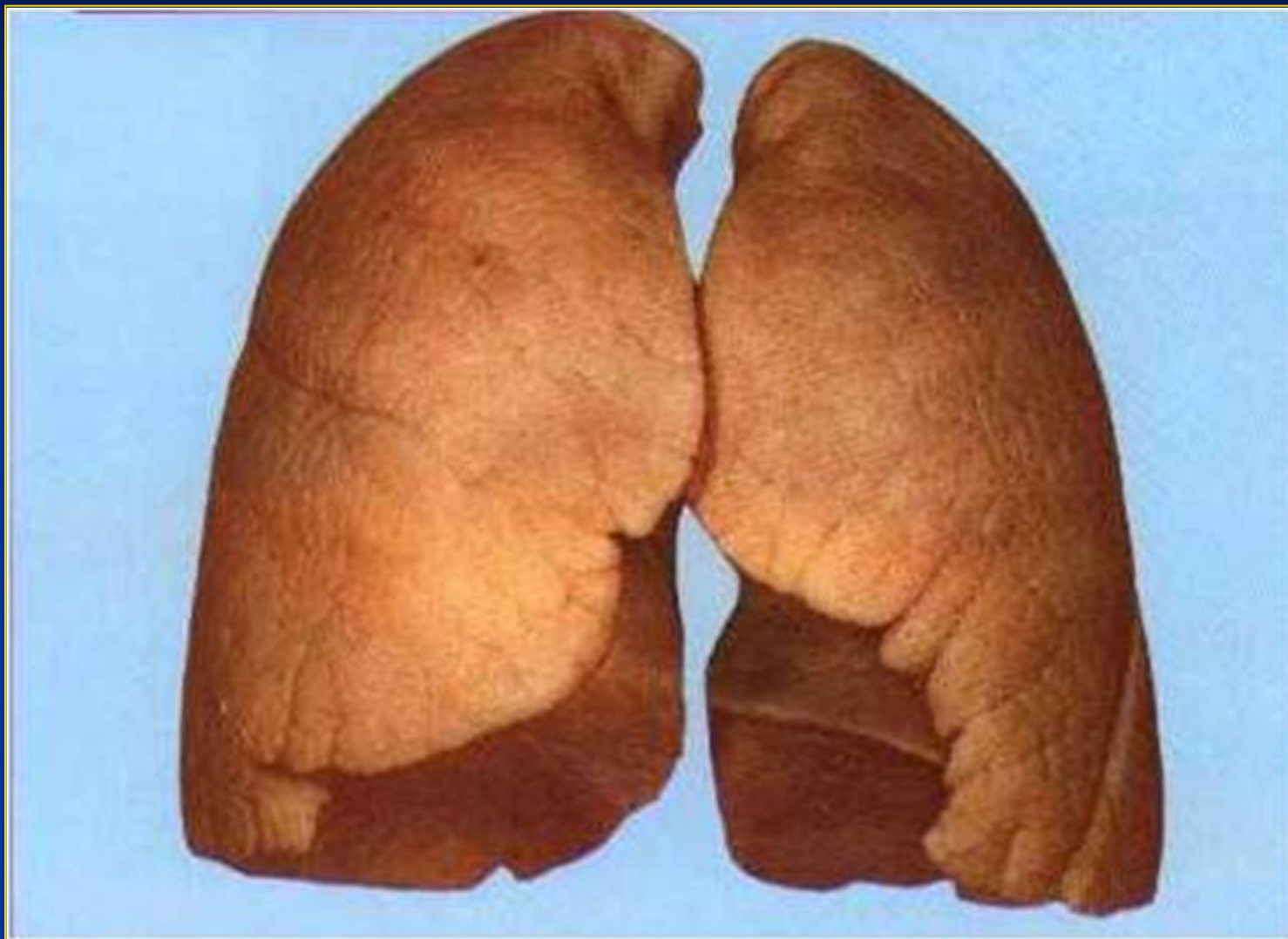
Горящая сигарета – это  
маленький химический  
завод, выпускающий  
более 4000 разных  
химических веществ,

При вдыхании дыма  
никотин поступает  
глубоко в легкие,  
где он быстро проникает  
в кровь и достигает мозга  
и сердца.

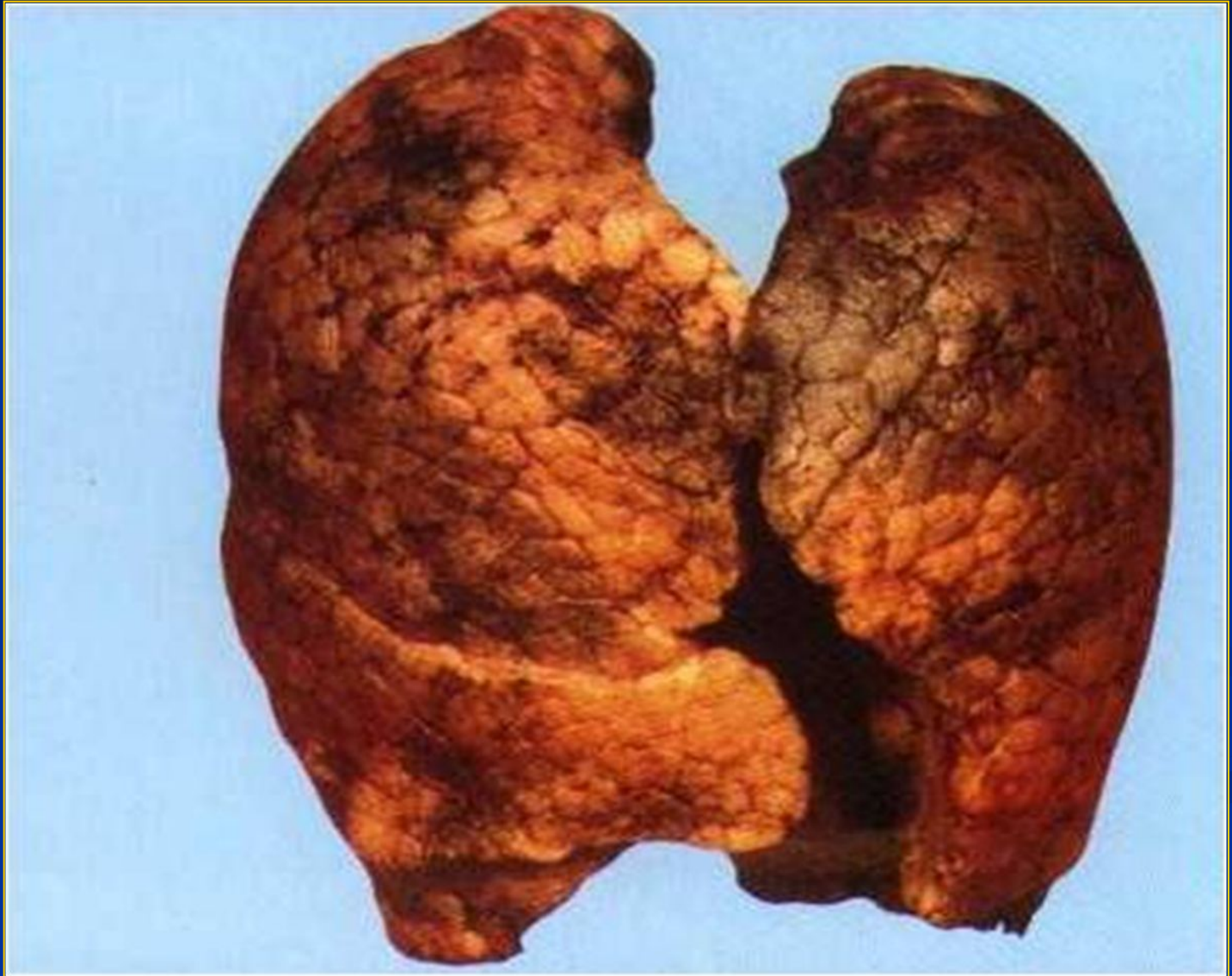




# Такие лёгкие у некурящего человека

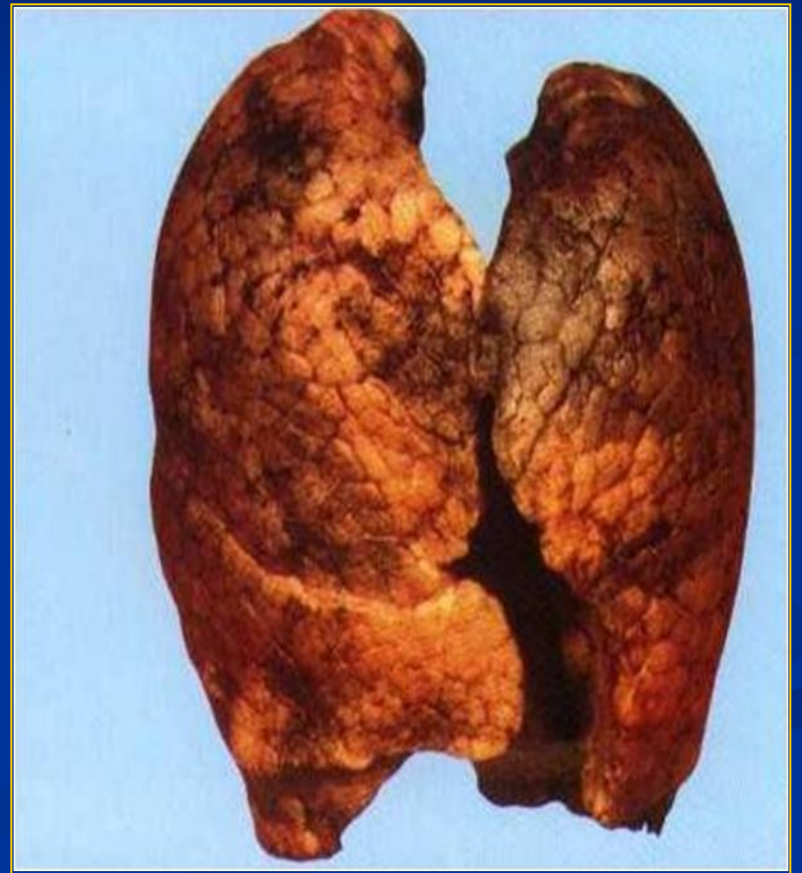
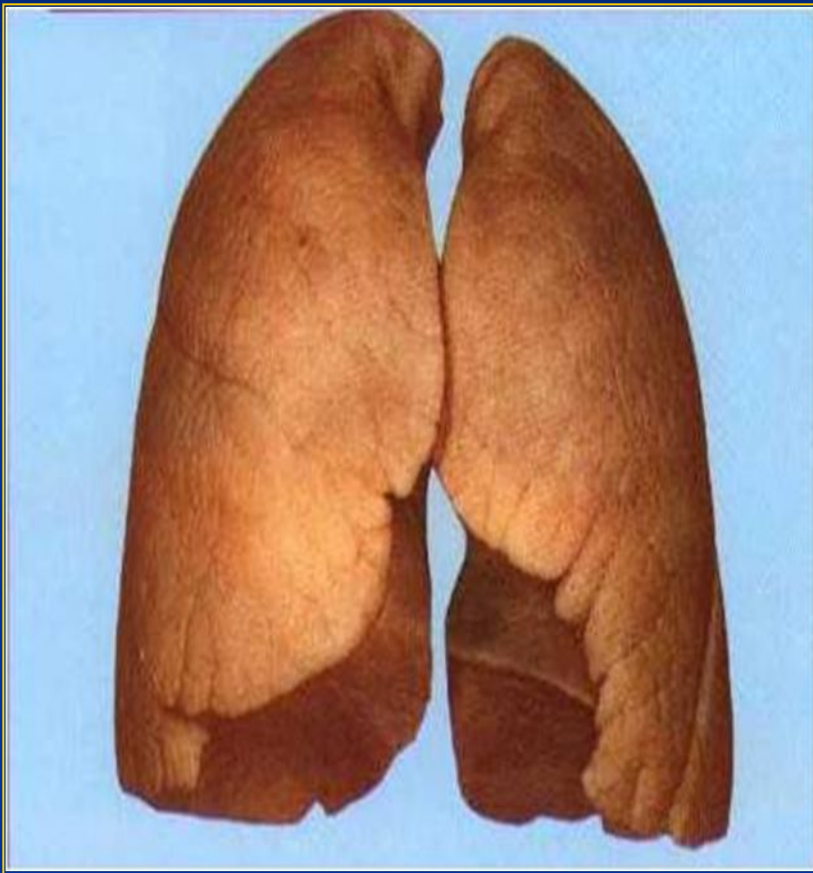


# Такие – у курильщика





# Сравните:



- Ты выкурил всего пять сигарет –  
И часа жизни твоей нет.  
Во имя шаловливой моды  
Кладёшь ты в землю жизни годы.  
Себе болезни вызываешь,  
Куреньем гибель приближаешь,  
Меняешь жизнь на дёготь, смрад.  
В позорной сделке сам лишь виноват.  
Тебе дан разум, царь природы!  
Так откажись от глупой моды!



# ПОИГРАЕМ ?

- - Кто ватагою веселой  
Каждый день шагает в школу?
- - Знает кто, что красный цвет  
Означает: хода нет.
- - Кто из вас из малышей,  
Ходит грязный до ушей?
- - Кто любит маме помогать,  
По дому мусор рассыпать?
- - Кто одежду бережёт,  
Под кровать её кладёт?
- - Кто ложится рано спать  
В ботинках грязных на кровать?
- - Кто из вас не ходит хмурый,  
Любит спорт и физкультуру?
- - Кто, из вас идя, домой,  
Мяч гонял по мостовой?
- - Кто любит в классе отвечать,  
Аплодисменты получать?

# Сладкая вредная привычка



- Кока – Колу пьют ребята
- Но полезного в ней мало.
- Все шипучие напитки
- Вред несут в себе немалый.

# Безмерное употребление шипучих

## напитков может привести:

- к болезням желудка и печени;
- к расстройству кишечника;
- к инфекционным заболеваниям (при употреблении напитка из горлышка одной бутылки);
- к более серьёзным вредным привычкам (к употреблению алкогольных напитков).

# Хотели угостить Малыша Кока-Колой



# Самое важное, что должен знать ребёнок:

- Алкоголь для растущего организма — опасный яд.
- Алкоголь — враг умственной работе.
- Алкоголь и спорт абсолютно не совместимые вещи.
- Алкоголь, как правило, спутник безделья.
- Алкоголь — прямая дорога к правонарушениям.
- Алкоголь вызывает привыкание к нему, которое переходит в опаснейшую болезнь — алкоголизм



# Что выбираем?

## Тьму

ИЛИ

## Свет



# C e m



■ ОТГАДАЙТЕ ЗАГАДКИ!



# Спорт – это жизнь



Дорогие ребята!  
Наша беседа подошла к  
концу

Мы все хорошо  
потрудились и приобрели  
новые знания.

Надеюсь, они вам  
понадобятся в жизни и не  
будут забыты.

Удачи!