

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



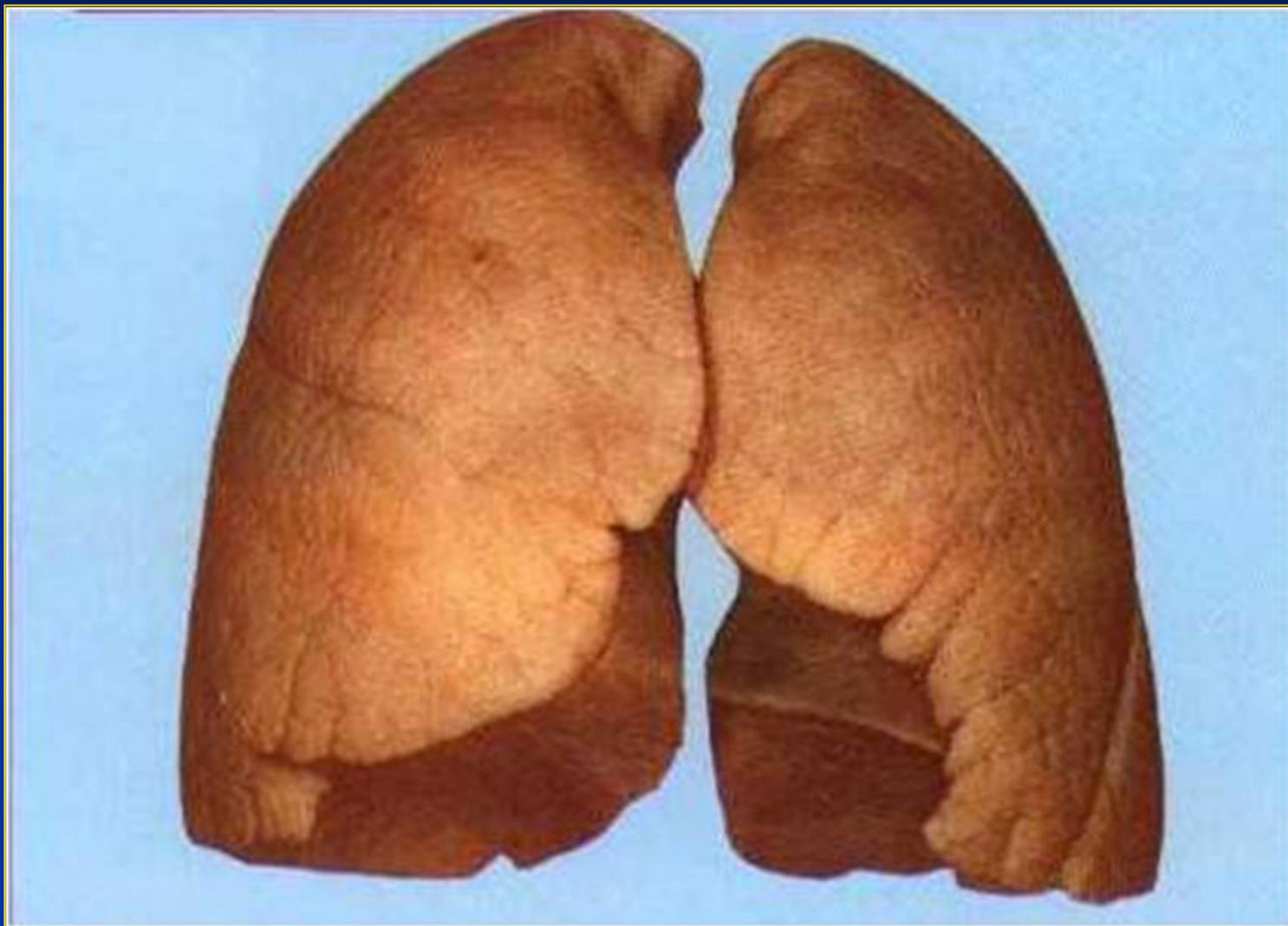
- **Никотин** – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. 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, туберкулёз.

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

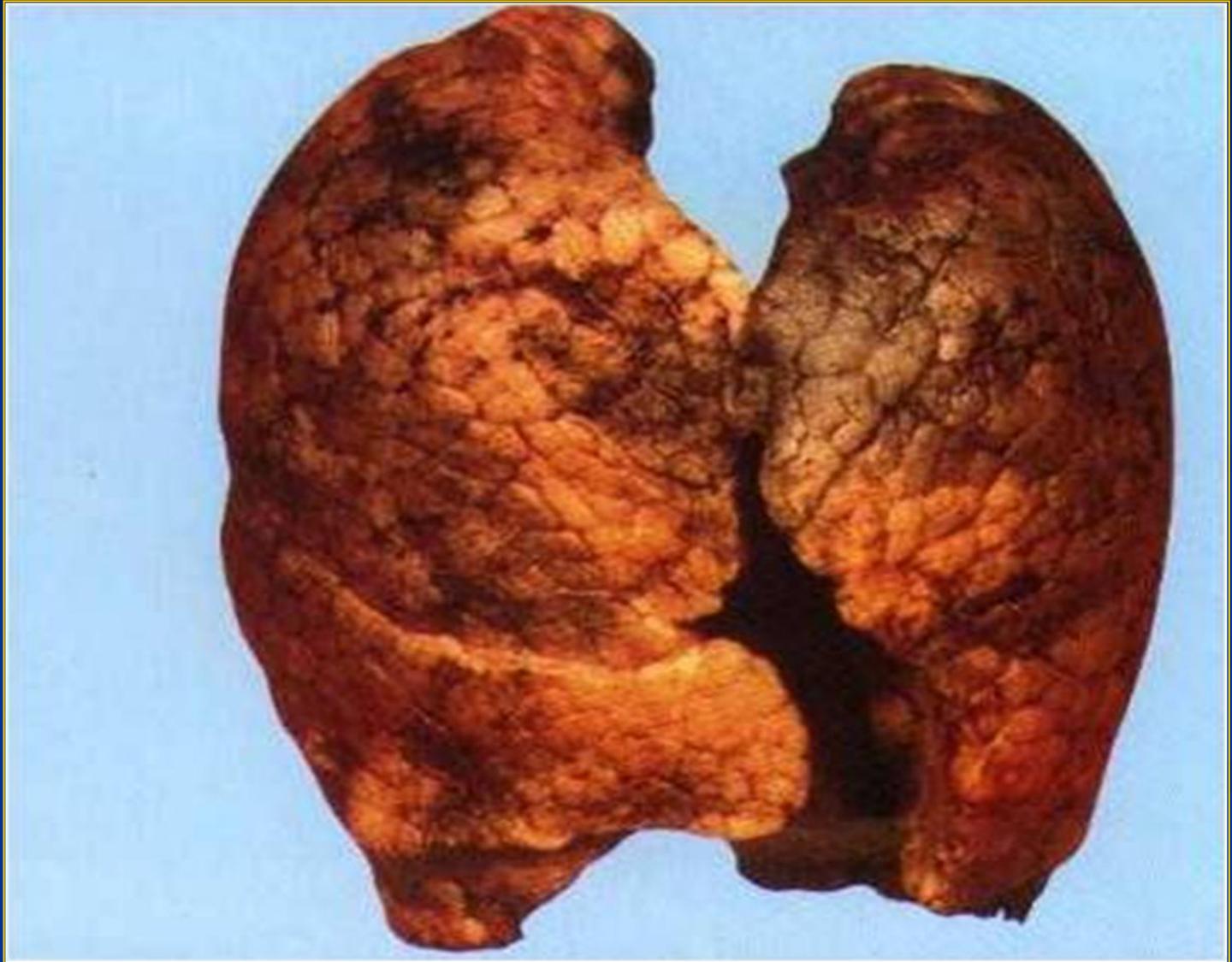
При вдыхании дыма
никотин поступает
глубоко в легкие,
где он быстро проникает
в кровь и достигает мозга
и сердца.



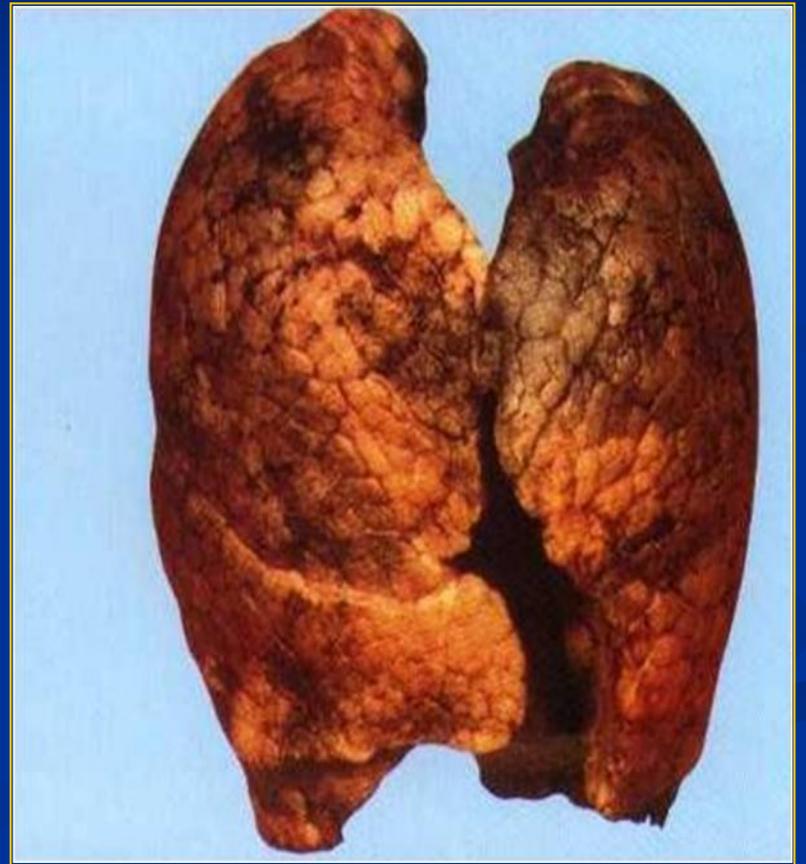
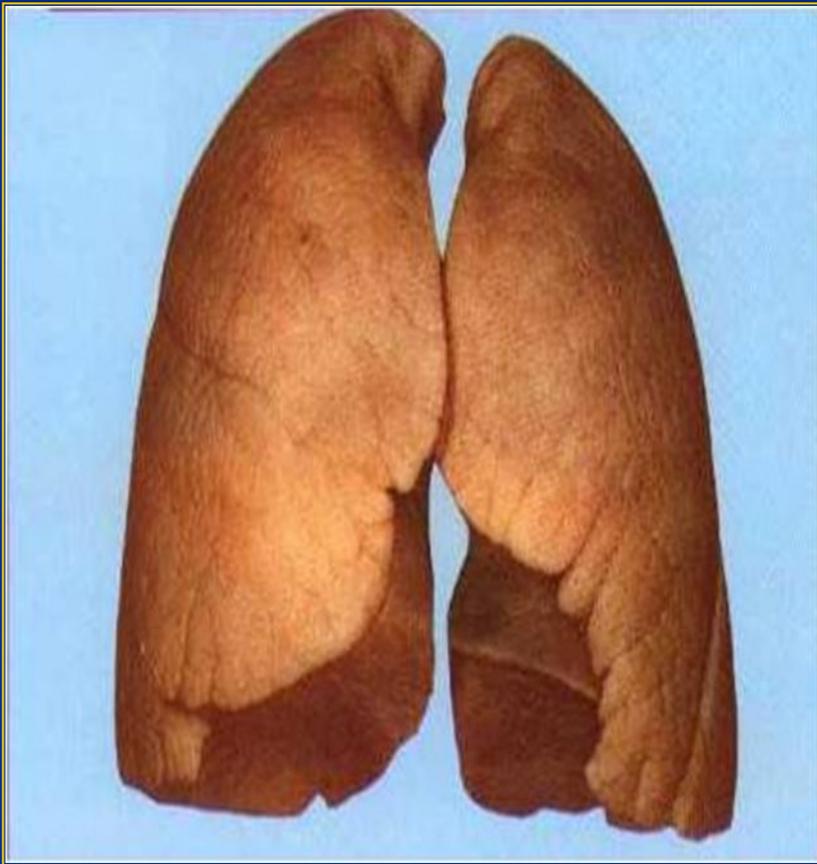
Такие лёгкие у некурящего человека



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?

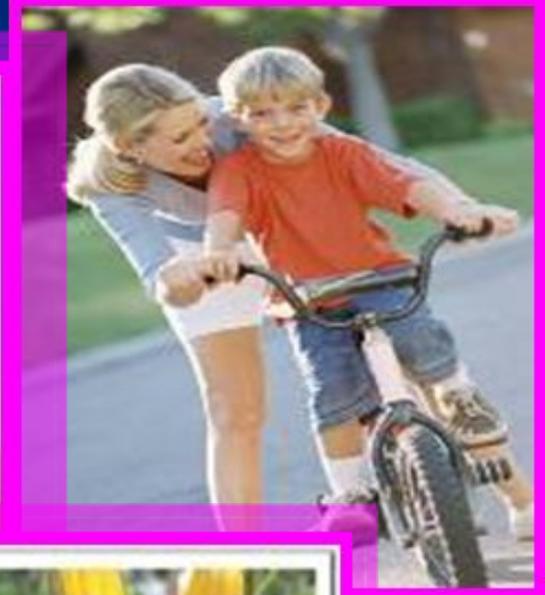
Тьму

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!