

# Береги здоровье смолоду

**"Я не пью и не курю" - звучит гордо**



Классный руководитель  
Примаченко Т. В.

# О вреде курения

О вреде курения знают многие. Как правило, ты боишься выглядеть «маленьким» на фоне псевдовзрослых друзей, которые давно попробовали все «прелести» и считают, что сигарета способна придать им взрослости и уверенности в себе.

Некурящий человек сам себе хозяин. И тот, кто успевает понять эту истину, оказывается счастливее тех, кто курит и пьет.



Фу,  
курякам  
объявляю  
войну!

У подростков встречается одна, довольно странная причина, которая толкает не только к сигарете, но и к алкогольным напиткам. Это чувство обиды на учителей, на родителей, которые не понимают или постоянно учат жить, и желание досадить им. Эту причину ребята аргументируют словами: «Вот вы так со мной обошлись, вам же хуже будет!» Запомни, своими непродуманными действиями ты ничего никому не докажешь. Так что не стоит прибегать к этому способу и начинать курить только потому, что тебя «доставали».



Куря, ты нисколько не думаешь о своих легких, печени, сердце. А что, собственно, думать – ведь все равно их не видно! А вот о своих зубах тебе стоит подумать. Зубы – это показатель здоровья, и желтые зубы, поверь, тебя не украсят. От курения появляется желтый налет на зубах.



**Я не буду  
курить!!!**

**Активное  
курение  
снижает  
умственные  
способности!**



Зачастую сами друзья провоцируют попробовать закурить, выражая это словами типа: « Ты что – маленький? Закури, не бойся, сделай одну затяжку. Я ведь курю, и со мной ничего не происходит». Но, поверь, где одна затяжка, там и вторая, третья, и если с предлагающим пока ничего страшного не случилось, то рано или поздно обязательно случится. Курение не так безобидно, как кажется на первый взгляд, и расплата рано или поздно наступит.



Меня не  
спровоцируешь!

«Зеленый змий»



С «зеленым змием», как принято называть алкоголь, дело обстоит немного иначе. Что касается алкоголизма, то это явление в подростковой среде довольно распространенное. Так почему же пробуют спиртные напитки твой сверстники и сверстницы? Вряд ли от тоски и тяжелых мыслей. Как и в случае с сигаретами, наверное, от желания не отставать от компании, быть, как все. Большинство подростков пропускает первую рюмку в компании с друзьями.

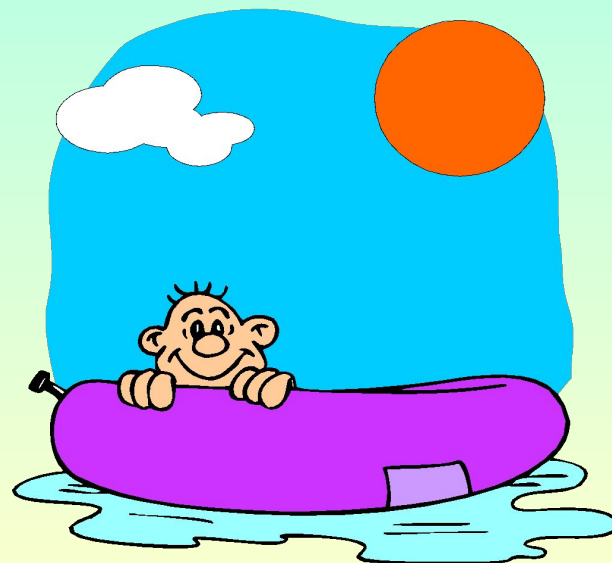


Приветик  
всем я  
«зеленый  
змий»!

Алкогольный плен наступает значительно медленнее, чем никотиновый, но бьет по молодому организму с не меньшей силой, чем никотин. Алкоголь действует, как наркотический яд, поражая всю нервную систему; при длительном применении алкоголя поражается печень, возникают воспалительные процессы в желудке, которые порождают гастрит, а затем язву. В лучшем случае тебе грозят периодические боли в левом боку, а в худшем – основной гастрономической радостью для тебя может стать манная или овсяная каша и лекарство. Остальное будет только приятным воспоминанием.



От излишнего употребления спиртных напитков страдает самый жизненно важный орган – **сердце**. С больным сердцем в поход не пойдешь, не побегаешь на лыжах в морозный денек, не позагораешь в свое удовольствие. А о купании в речке совсем придется забыть. Дальние заплывы с больным сердцем противопоказаны, тебе придется ограничиться тем, чтобы поплескаться у берега с малышами.

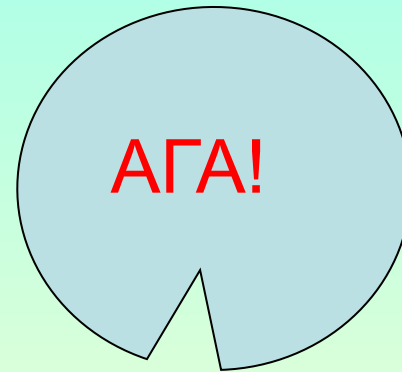


Так же, как и сигареты, алкогольные напитки могут очень сильно повлиять на твою внешность. О красоте лица тебе тоже придется забыть. Очень хорошо сказал поэт и философ Гораций: «От вина гибнет красота, вином сокращается молодость».

Ты можешь  
стать таким же  
как и я!



Но, кроме всего этого, от постоянного употребления спиртных напитков происходит медленное разрушение личности. Постепенно стираются приобретенные знания, сужается круг интересов, притупляются рефлексy. Такого человека перестают волновать события окружающего мира, жизнь близких ему людей. Его ничего не волнует и не интересует.





Ты, наверное, не раз встречал на улице больных детей – олигофренов, и твое сердце сжималось от жалости. Но когда попадаешь в дома, где живут десятки и сотни таких несчастных детишек, то становится по – настоящему страшно. Все они брошены родителями. Но такими их сделали сами родители. Это невинные жертвы родителей – алкоголиков.



У пьющих родителей рождаются дети с различными психическими заболеваниями. Всю жизнь они обречены мучиться от сильных головных болей и слабоумия. Подумай об этом серьезно и вспомни, когда кто – то из твоих друзей будет в очередной раз уговаривать тебя выпить стаканчик «безобидного» вина, даже если это звучит как гипноз.



Прочитав эту презентацию, хорошо подумайте над тем, как тебе жить, потому что каждый человек сам себе делает судьбу.



Надеемся

что вы замечаете - стоит

ли губить себя



КОНЕЦ