

«Умей говорить «Нет!» вредным привычкам!»

Составила: библиотекарь
Наумова Е. С.

Топоровская

2021 г.

***«Живи разумом, так и лекаря
не надо!»***

(Пословица)

Самые вредные привычки – это курение, употребление спиртного и наркотиков.



Это надо знать всем!

В лёгких при курении постепенно скапливается табачный дым и сажа. Кашель травмирует лёгкие, в которых накапливается слизь, дыхание становится слабым. Спортивные и учебные показатели значительно снижаются.





Курение очень вредно не только для лёгких, но и для всего организма. Очень плохо, когда курить начинает ребёнок. Он хуже растёт, быстро устаёт при работе, плохо учится, часто болеет.



Разве что-то есть на свете,
Что надолго можно скрыть?
Пятиклассник Петя Рыбкин
Потихоньку стал курить.

У парнишки к сигаретам
Так и тянется рука.
Отстаёт по всем предметам,
Не узнать ученика!

Начал кашлять дурачок
Вот что значит – табачок!



Почему надо отказаться от курения?

- Курение вырывает из жизни человека от 19 до 23 лет.
- По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно от курения преждевременно умирает свыше 5 млн. человек в мире.
- В России каждый год курение уносит жизни 220 тыс. человек.

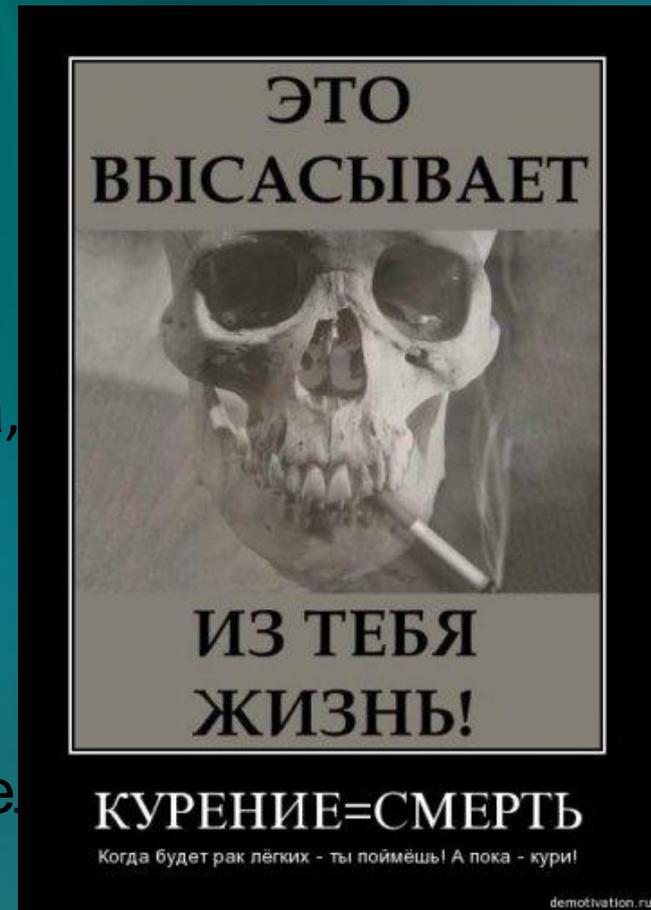
Это очень большие и страшные цифры!!!

Тоскует сердце, мозг, сосуды, почки,
Слабеют лёгкие, от дыма почернев,
Мы кашляем весь день и даже ночью,
Страдает печень, яд не одолев.

Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,
Но с дымом счастье улетает прочь,
Не сразу. Постепенно и ужасно,
И лучший врач не сможет вам помочь.

Друзья и господа, курить бросайте сме.
Не постепенно. Сразу, навсегда.
Чтоб голова была здорова, не болела,
Чтоб сердце не болело никогда.

(автор стихотворения – врач Эдуард Свирский)



Мы говорим курению «Нет!»



«Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство.»



(Л.Н. Толстой)

Это полезно знать

Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках. Само название «алкоголь» происходит от арабского «аль-коголь», что означает «одурманивающий».

Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом. Он делает человека зависимым, и к нему быстро привыкают. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющего алкоголем, происходит в среднем через 10 лет. В тоже время у ребёнка такие изменения происходят через 3-4 года.

БАСНЯ С. МИХАЛКОВА

Такая вот традиция,
Что все лесные детки
Под вечер собираются
В одной большой беседке.

Идёт беседа, не спеша,
Кто где и что увидел,
И что случилось у людей
И кто кого обидел.

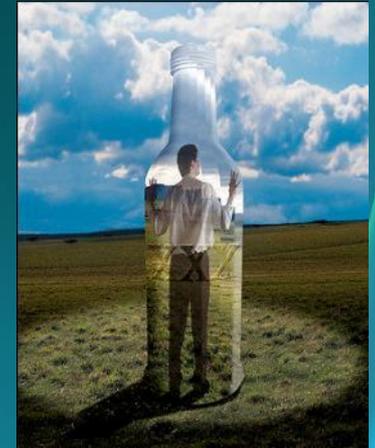
Жвачками меняются,
Курят сигареты,
Кто не хочет – тот не зверь,
Честь его задета.

Сегодня здесь – праздник,
С пивом бочонок

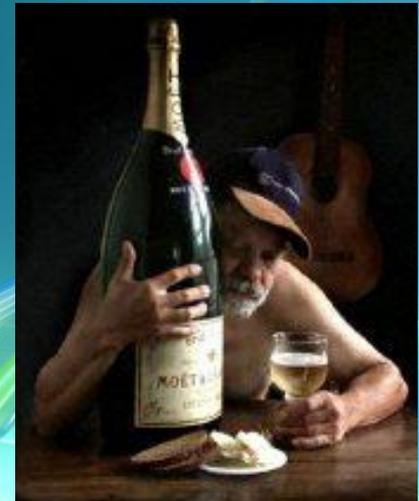
Почему надо отказаться от алкоголя?

- Алкоголь для растущего организма – более опасный яд, чем для сформировавшегося.
- Алкоголь – враг умственной работы.
- Алкоголь и спорт – абсолютно несовместимые вещи.
- Алкоголь – прямая дорога к правонарушениям.
- Алкоголь – это средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо.
- Алкоголь вызывает привыкание к нему, которое переходит в опасную болезнь – алкоголизм.





<http://kemerovo.3dn.ru>



**МЫ ГОВОРИМ
АЛКОГОЛЮ «НЕТ!»**



«Наркомания не делает поблажек, она забирает человека целиком, вместе с его телом, душой и рассудком»

(Р. Тумановский)

«Момент, когда колешься не для того, чтобы тебе стало хорошо, а чтобы не было плохо, наступает очень быстро»

(Э. Пиаф)

Запомни!

Наркотики - сильнодействующие вещества, преимущественно растительного происхождения, парализующие деятельность центральной нервной системы и вызывающие искусственный сон и безболезненность.

У тех, кто употребляет наркотики, появляются лекарственная зависимость, бесконтрольность своего действия, заторможенность, агрессивность, а это часто приводит к смерти.

Сколько бы ни было наркоману лет, как бы он не любил родителей, близких, друзей, на первом месте для него теперь оказывается наркотик, потому что он ассоциируется с поддержанием жизни и отсутствием воли.

Почему надо отказаться от употребления наркотических средств?

От отравления алкоголем и наркотиками в России ежегодно умирают более 90 тыс. человек.

По данным экспертов, ежедневно от передозировки в России погибают, как минимум, 200 человек.

До 80% российских наркоманов – несовершеннолетние и молодежь. Около 80% наркоманов, употребляющих инъекционные наркотики, болеют ВИЧ/ СПИД и гепатитом.

Годовой оборот от незаконной торговли наркотиками в России достигает 15 млрд. долларов.

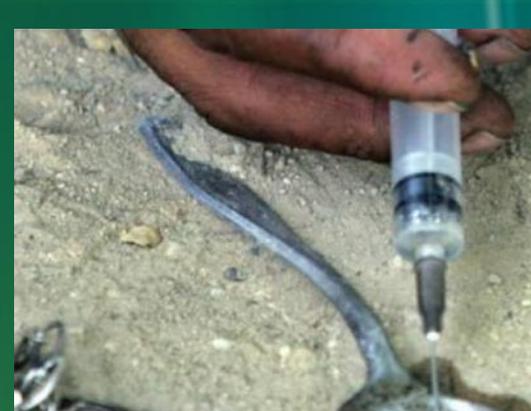
Задумайся! Это страшно!

Кто тот герой, кто придумал гашиш?
Если ты знаешь, чего ты молчишь?
Да, не найти на вопрос сей ответ,
Тот, кто придумал,- того уже нет!

Хотел прикурить, в кровь загнал ерунду;
Ты - наркоман, ты у всех на виду.
Ты не подумал о жизни своей,
Знаешь, осталось лишь несколько дней.

Ты не решил для себя, что потом -
Стать академиком или врачом
Ты не подумал о жизни своей,
Знаешь, осталось лишь несколько дней.

Мы родились для того, чтобы жить,
Может, не стоит планету губить?
Есть кроме «Да» и получше ответ,
Скажем, ребята, наркотикам «Нет!»





www.shutterstock.com · 11055925



Да - здоровью, да – мечте!
Нет - наркотику, беде!

Быть здоровым - классно!
Пить, курить - опасно!

Лучше спортом заниматься,
Чем в подвале задыхаться!

Лучше уж глотать котлетки,
Чем смертельные таблетки!

Брось табак и анашу,
Лучше запишись в ушу!

Чем варить в подвале ханку, Свари борщик со сметанкой!



love addiction. hate addiction.

That, of course, is the devil's bargain of addiction:

a short-term good feeling in exchange for the steady meltdown of one's life.



**Спорт, любовь, работа, люди -
Столько разного вокруг,
Выбирай, решайся, ну же:
Кто твой враг, а кто твой друг!**



МЫ ГОВОРИМ НАРКОТИКАМ «НЕТ!»

I WAS GLAD TO WALK IN
the rain That day -
NO ONE COULD TELL
I WAS CRYING.



MY FIRST MAJOR STEP TOWARDS DEATH WAS NOT A STEP I WOULD WANT TO REMEMBER
I DON'T KNOW WHEN MY ADDICTION STARTED BUT VERY SOON IT SHALL OWN UP MY LIFE
I STOPPED STOPPING FROM DRUGS WHEN I WAS LUCKY ENOUGH TO GET CONTROL OVER MY SENSES
THAT IS WHEN DAD GOT TO KNOW
DAD SAID "SHAME IF HE WAS SEAT IN THE FRONT SEAT OF A CAR"
HE JUST PUT HIS HAND AROUND MY AND NO MORE WALKED OUT IN THE RAIN
ME AND TED KILL PERING, HINDY LAW, HE CO-FORMER OF THE LATEST
AND MORE FOR ON A DISCO IN THE CITY, THESE DAYS I HAVE A LOT
AND DAD STILL WALKS WITH ME.

Please, the film, has a sensory reader in the
version, it costs 100 rubles for each video.



**ЖИЗНЬ – ЭТО
ПРЕКРАСНО!**

ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!!!

