

«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.

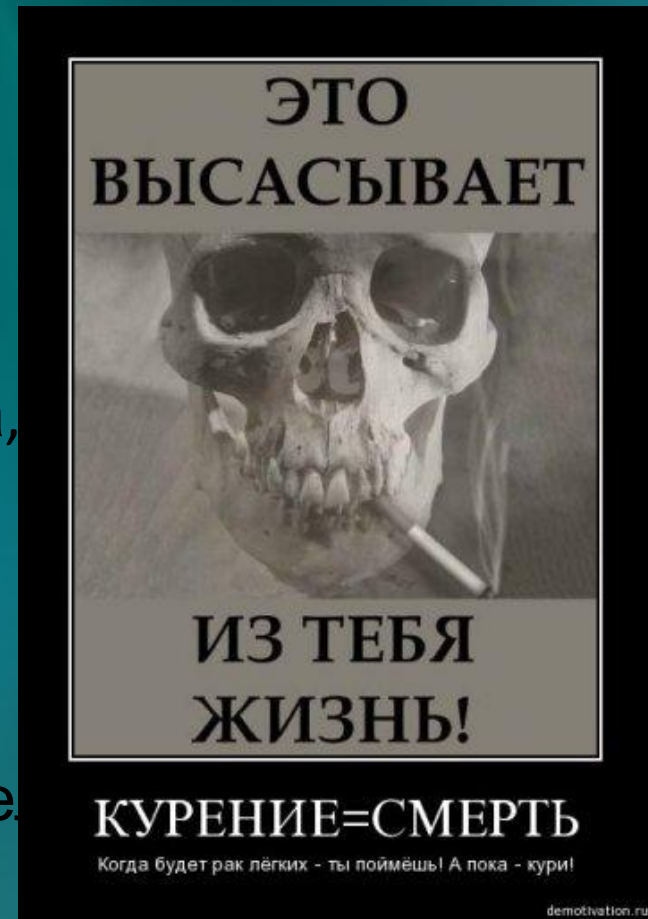
Это очень большие и страшные цифры!!!

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.

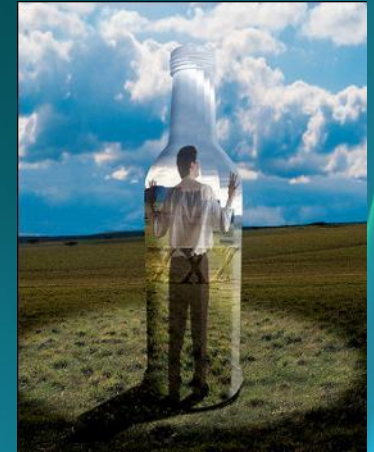
Жвачками меняются,
Курят сигареты,
Кто не хочет – тот не зверь,
Честь его задета.

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!



That, of course,
is the **devil's**

love **addiction.**

a **short-term**
in exchange
steady

bargain of
addiction:

hate **ion.**

good feeling
for the
meltdown of one's l




**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 WHERE MY ADDICTION STARTED BUT VERY SOON IT SHALL OWN UP MY LIFE
I STOPPED STOPPING FROM DRUGS WHEN I WAS ONLY LIVING CONTROL OVER MY SENSES
THAT IS WHEN DAD GOT TO KNOW
DAD SAID "WHEN I HEARD HE WAS SEAT IN THE DRUGS HE DIDN'T SHOW IT
HE JUST PUT HIS HAND AROUND MY AND NO ONE WALKED OUT IN THE RAIN
WE HAD TO KILL PERIODS WITHIN LAW HE CO-FORWARD OF THE LATEST
AND HAD TO BE ON A SCHEDULE IN MY THESE DAYS I WALK A LOT
AND DAD STILL WALKS WITH ME.

Please, the film, has a sensory reader in the
version, it goes to a form of each video.



**ЖИЗНЬ – ЭТО
ПРЕКРАСНО!**

ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ!!!

