

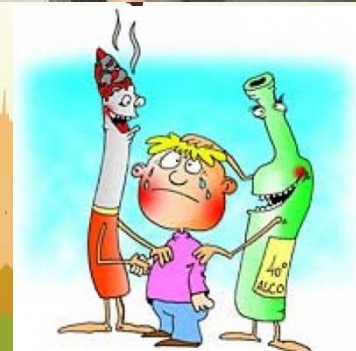
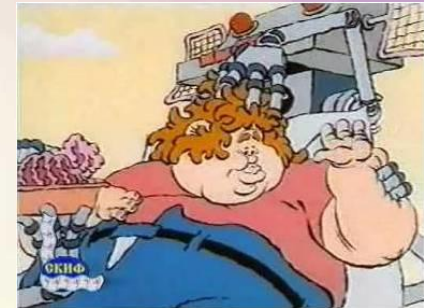
Скажи «*нет*» вредным  
привычкам!!!

Подготовила:  
учитель Антоненко А.А.

# Привычки

Полезные

Вредные



**Здоровье – самый драгоценный дар, который человек получает от природы.**

**«Наш организм создан для 120 лет жизни. Если мы живём меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем как мы с ним обращаемся».**

**Кеннет Курер.**

**«Самая лучшая привычка – это не иметь дурных привычек».** А.Декурсель.



# Обжора (переедание)



# Неряха (небрежность)



НЕРЯХА ПОЗДНО ВСТАЛА,  
ПОЛДНЯ ЧУЛКИ ИСКАЛА.  
СХВАТИЛАСЬ - НЕТ РЕЗИНОК,  
ПОТОМ ИСЧЕЗ БОТИНОК.



# Ложь и обман

## **Запомните пословицы:**

*На обмане далеко не уедешь.*

*Ложь дружбу губит.*

*Маленькая ложь за собою большую ведёт.*

Ничего на свете нет  
Что надолго можно скрыть.

И поэтому не стоит  
Всем неправду говорить.

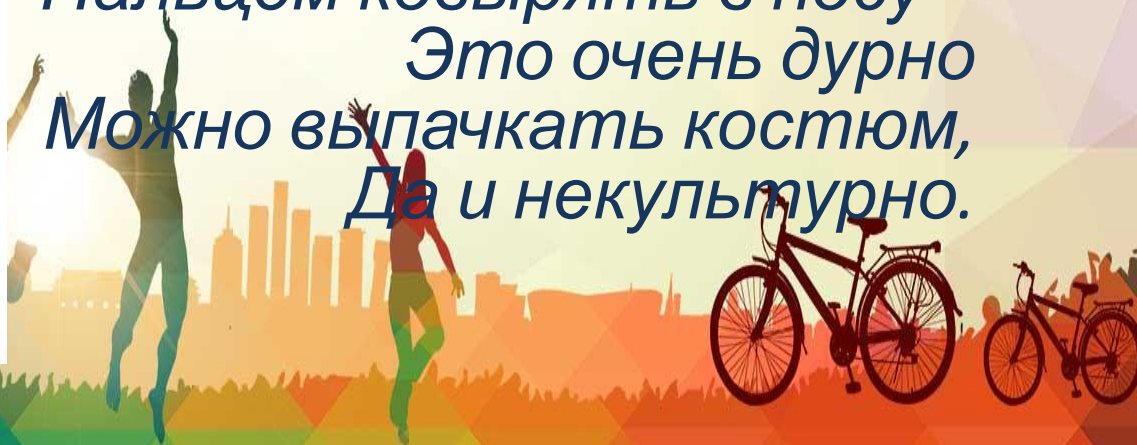


## **Это полезно помнить!**

- 1. Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.**
- 2. Ногти необходимо один раз в неделю постригать ножницами.**
- 3. Остатки пищи между зубами удаляют зубочисткой.**



*Пальцем ковырять в носу –  
Это очень дурно  
Можно выпачкать костюм,  
Да и некультурно.*



# Слова-паразиты

Самые безобидные вредные привычки - это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.





# Помни!

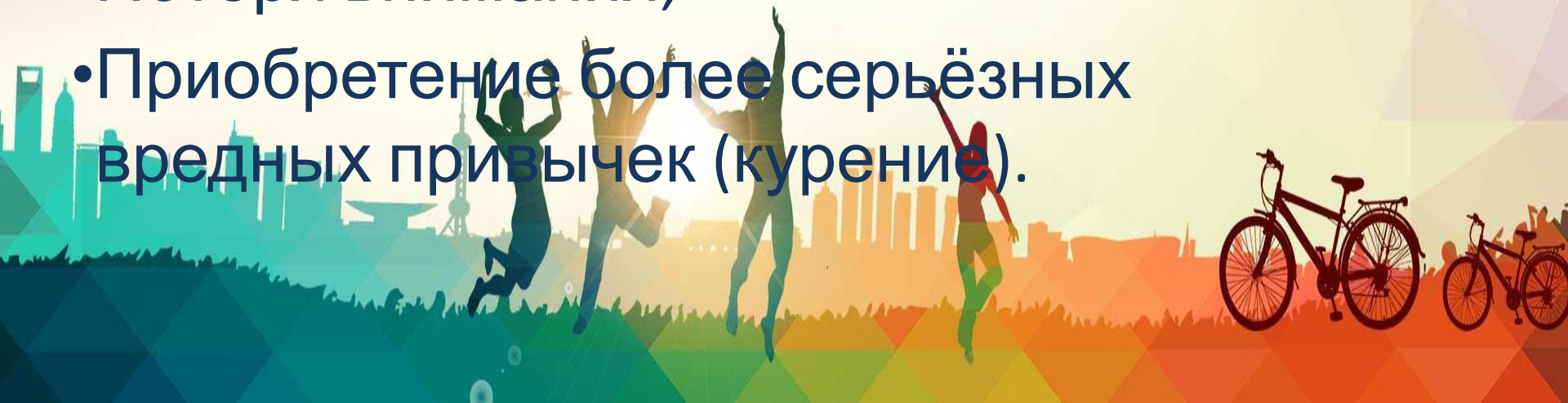
- Жевать резинку можно только после еды;
- Прекратить жевать, как только закончится сладкий вкус;
- Не заменяйте свободное время жевательной резинкой.



# Последствия



- Болезни желудка;
- Инфекционная болезнь (в случае употребления чужой жевательной резинки);
- Потеря внимания;
- Приобретение более серьёзных вредных привычек (курение).



НИКОТИН

Азарт

Царство  
Вредных  
привычек

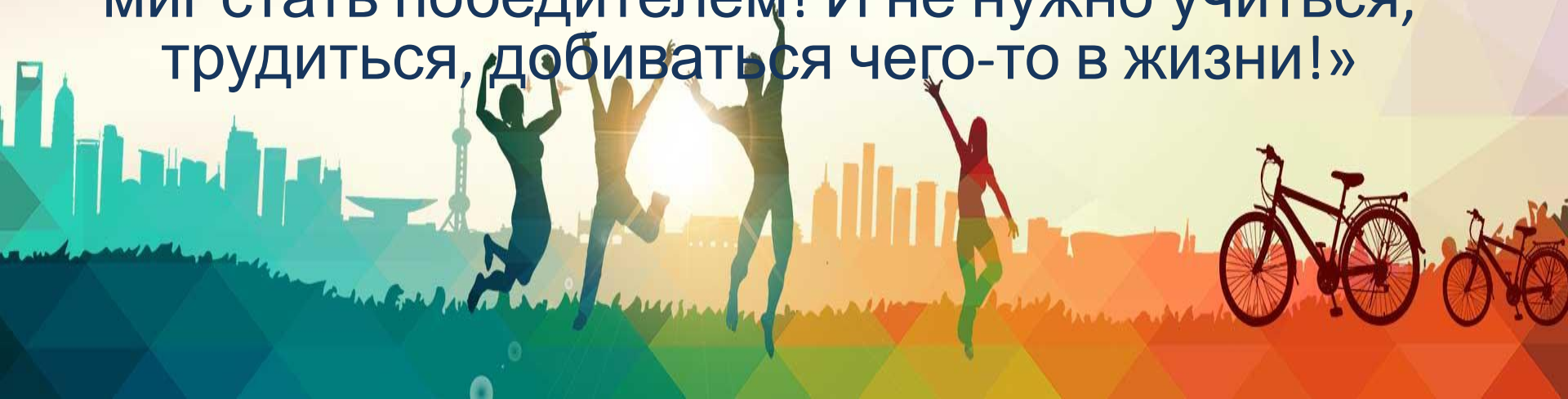
АЛКОГОЛЬ

НАРКОТИК



# ЧЕМ ЗАНИМАНИВАЮТ ЛЮДЕЙ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

1. «Все в жизни нужно попробовать».
2. «Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться».
3. «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»
4. «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появиться столько друзей!»
5. «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»



# «Курить – здоровью вредить!»

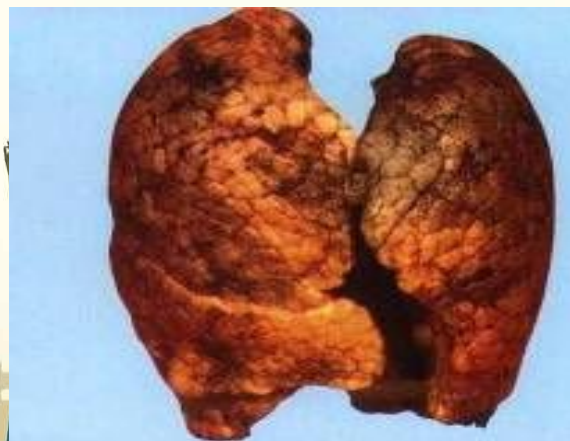
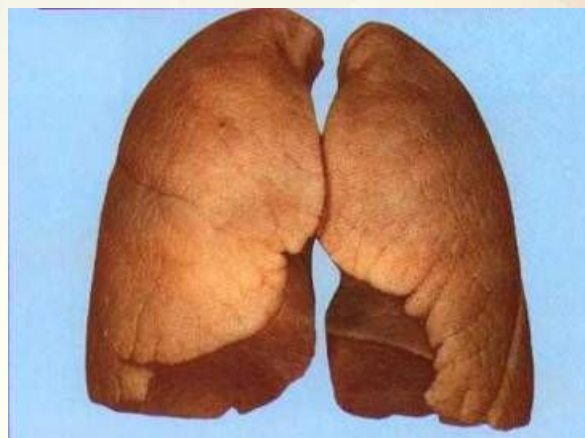


# Органы некурящих и курящих людей

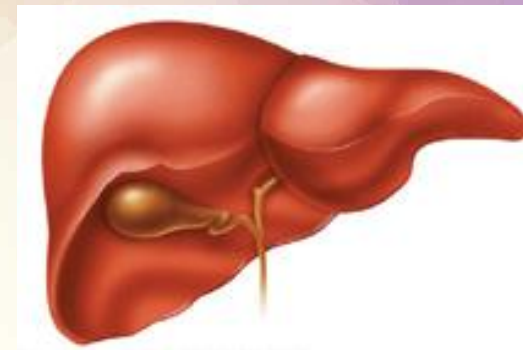
## Зубы



## Лёгкие



## Печень



# Это надо помнить!

- Курение загрязняет лёгкие.
- Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
- Курение затрудняет нормальную работу мозга.
- От курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту.





# Вред алкоголя

- ◎ Пить – здоровью вредить;
- ◎ от алкоголя происходят значительные нарушения мозга;
- ◎ нарушается сон, теряется голос;

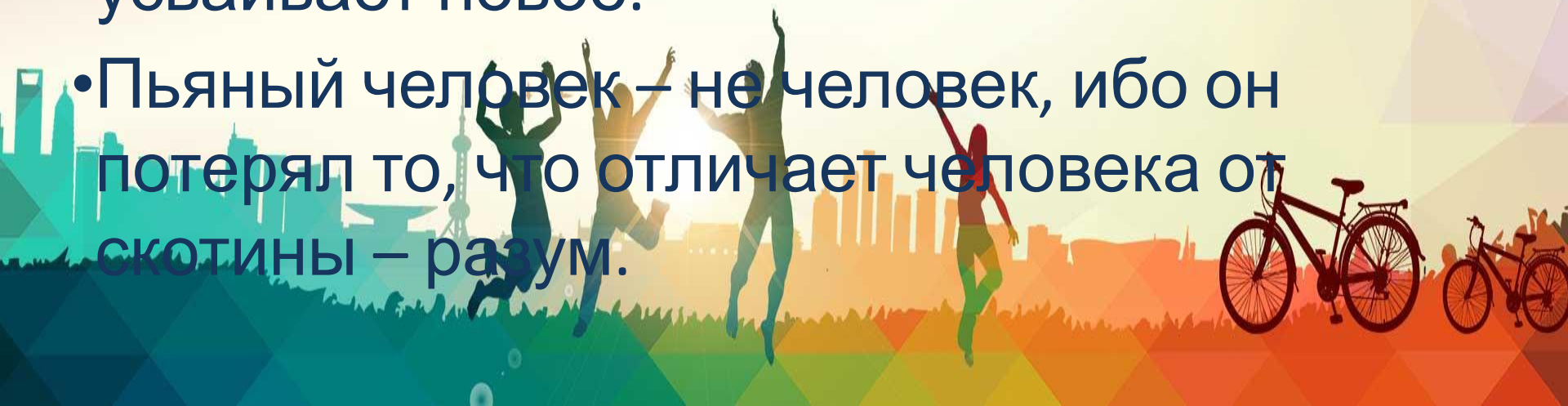




# Влияние алкоголя на организм

- От алкоголя страдают все внутренние органы, особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто на просто глупеет. У него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

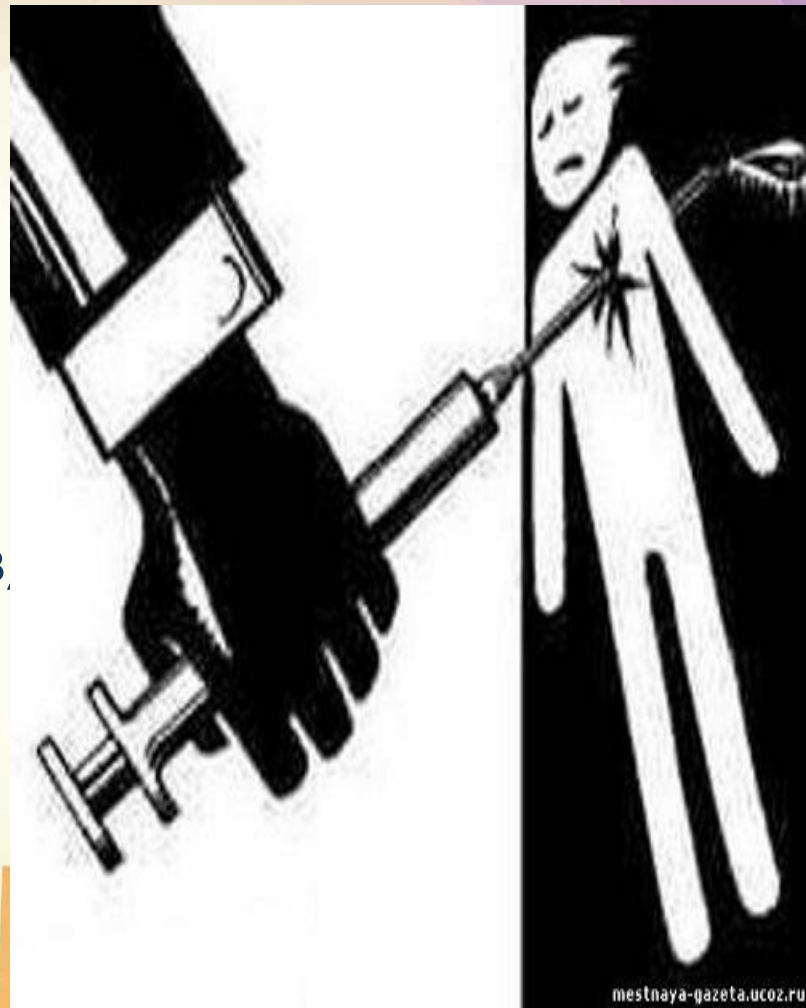
- Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины – разум.



# Наркомания —

**хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.**

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.



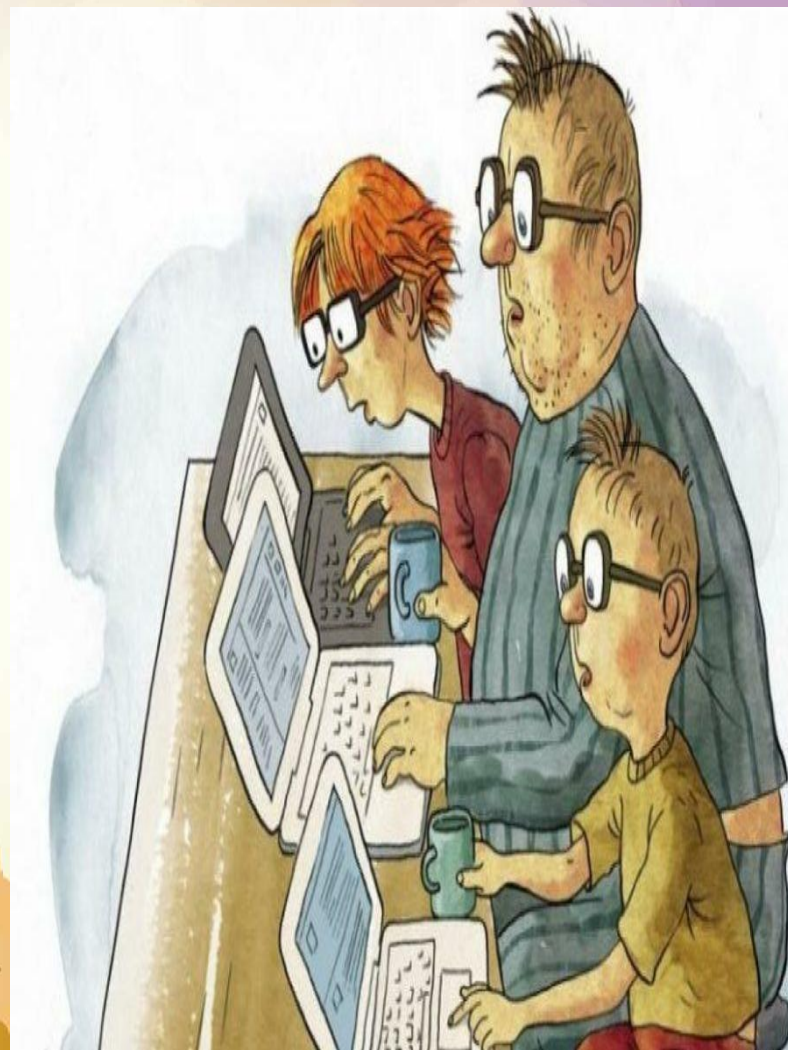
# Игровая зависимость -

форма  
психологической  
зависимости,  
проявляющаяся в  
навязчивом увлечении  
видеоиграми и  
компьютерными  
играми.



# Интернет-зависимость -

психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но ее статус пока находится на неофициальном уровне



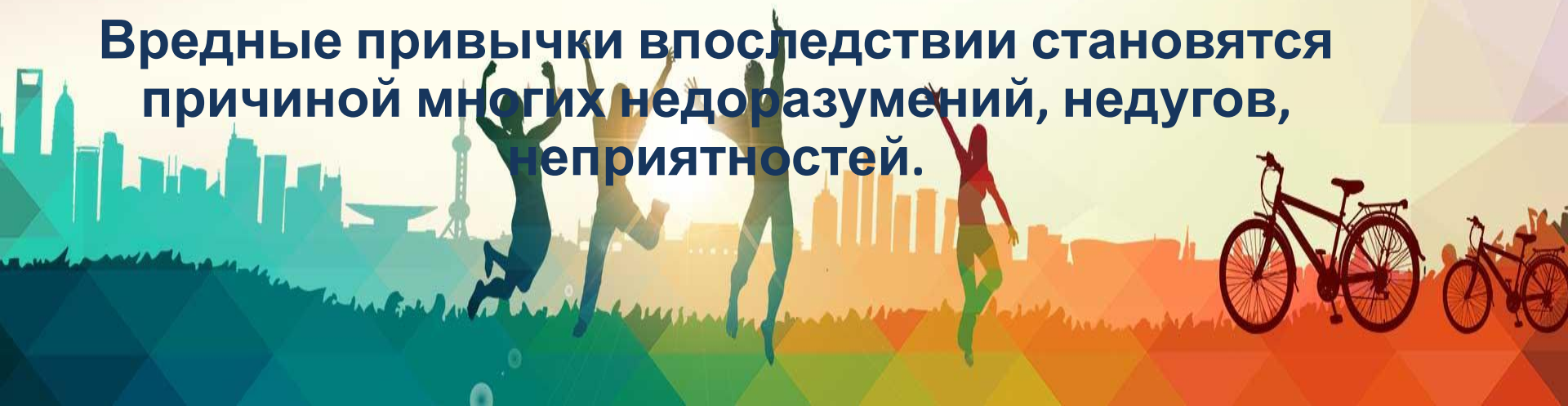
# Умей сказать : «Н Е Т!»

За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом.

В конце концов, человек оказывается перед выбором:

вредные привычки или жизнь.

Вредные привычки впоследствии становятся причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей.



# Здоровье береги как ценный клад

НУЖНО:

Почаще есть рыбу,

овощи, фрукты

Пить воду, молоко,

соки, чай

Заниматься спортом

Как можно больше ходить

Дышать свежим воздухом

Спать достаточно

Проявлять доброжелательность

Чаще улыбаться

Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ:

Переедать

Много есть жирной, сладкой и солёной  
пищи

Употреблять алкоголь

Смотреть часами телевизор

Играть на компьютере

Сидеть дома

Курить

Поздно ложиться и вставать

Быть раздражительным

Терять чувство юмора

Унывать, сердиться, обижаться



Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

