

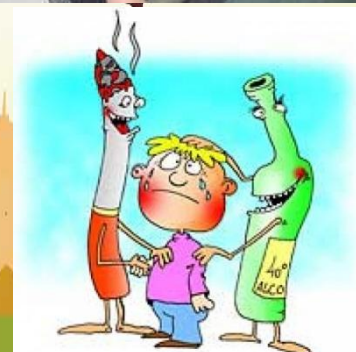
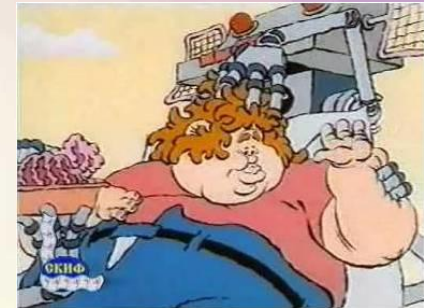
Скажи «*нет*» вредным
привычкам!!!

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.

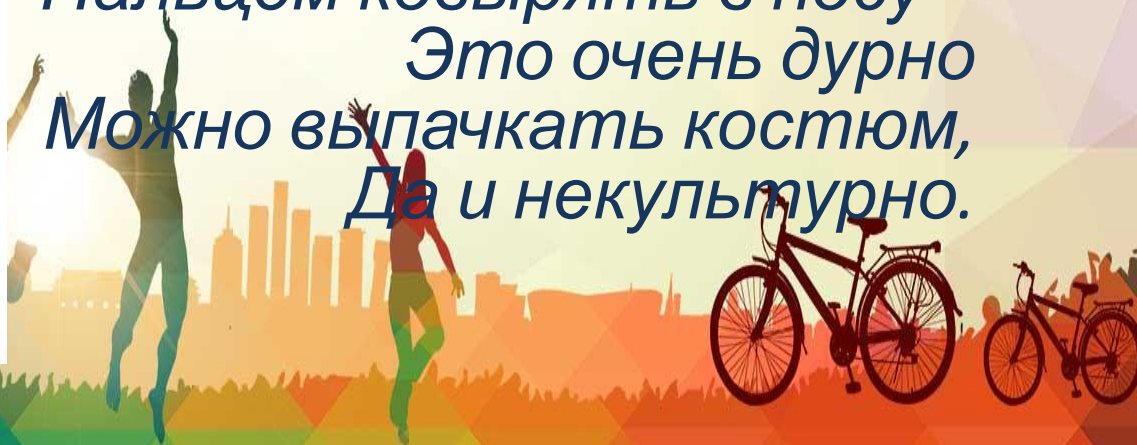


Это полезно помнить!

- 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

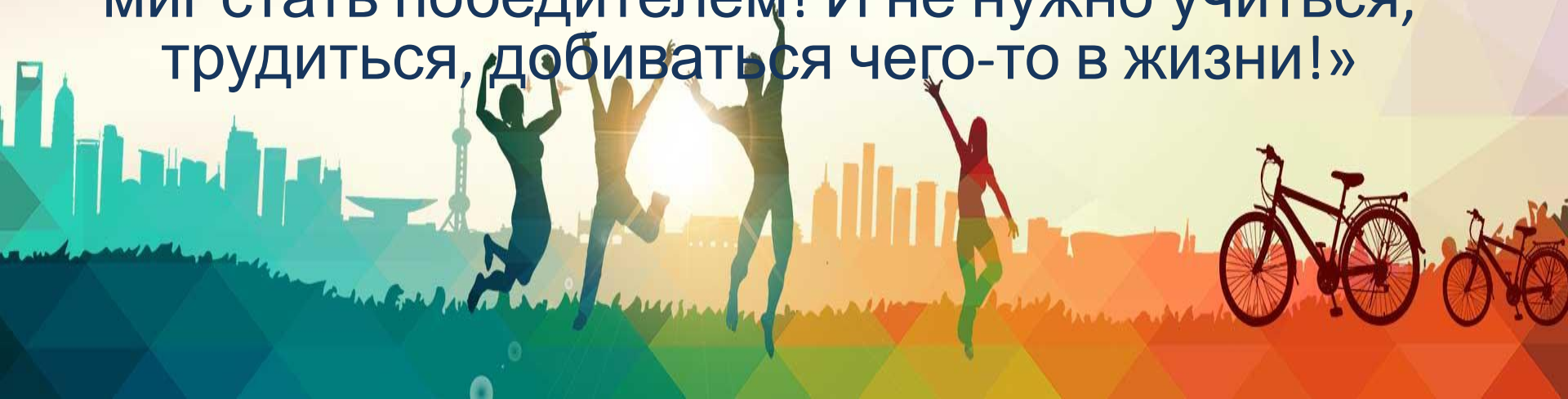
АЛКОГОЛЬ

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!»

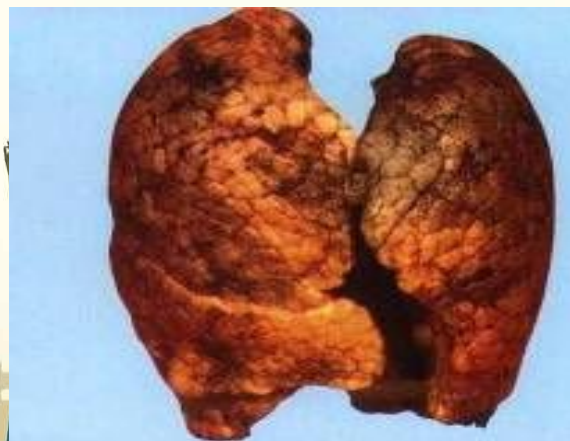
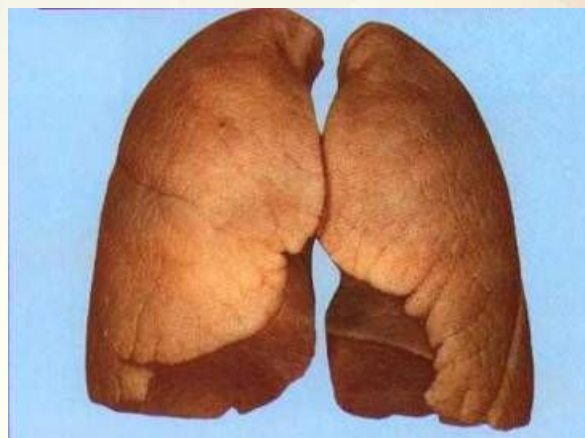


Органы некурящих и курящих людей

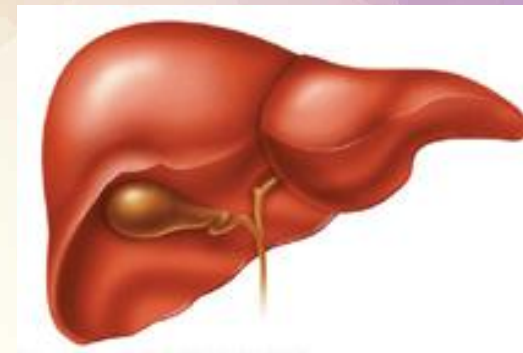
Зубы



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

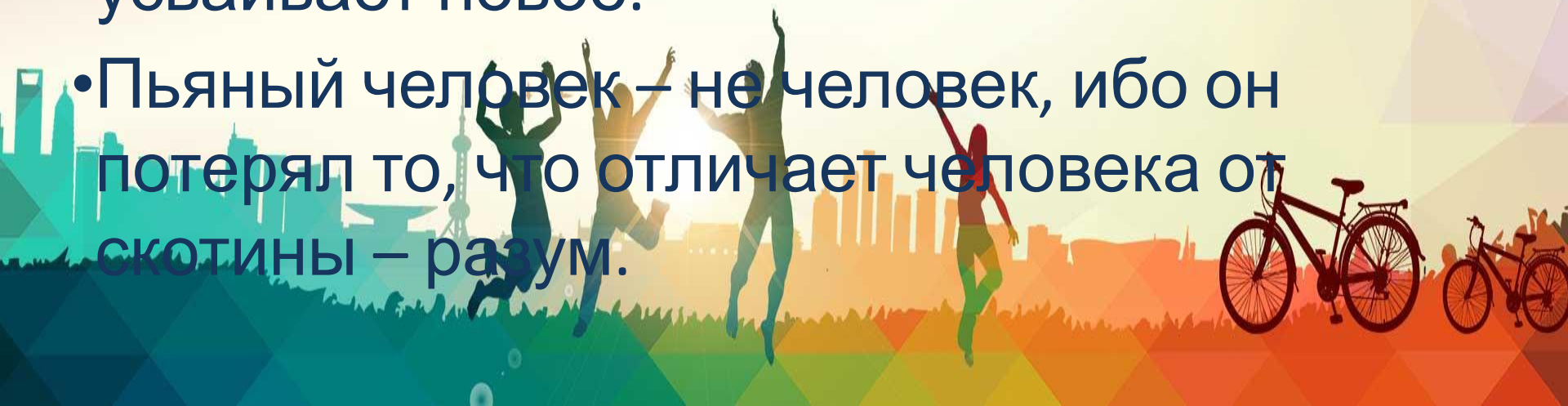
- ◎ Пить – здоровью вредить;
- ◎ от алкоголя происходят значительные нарушения мозга;
- ◎ нарушается сон, теряется голос;



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.

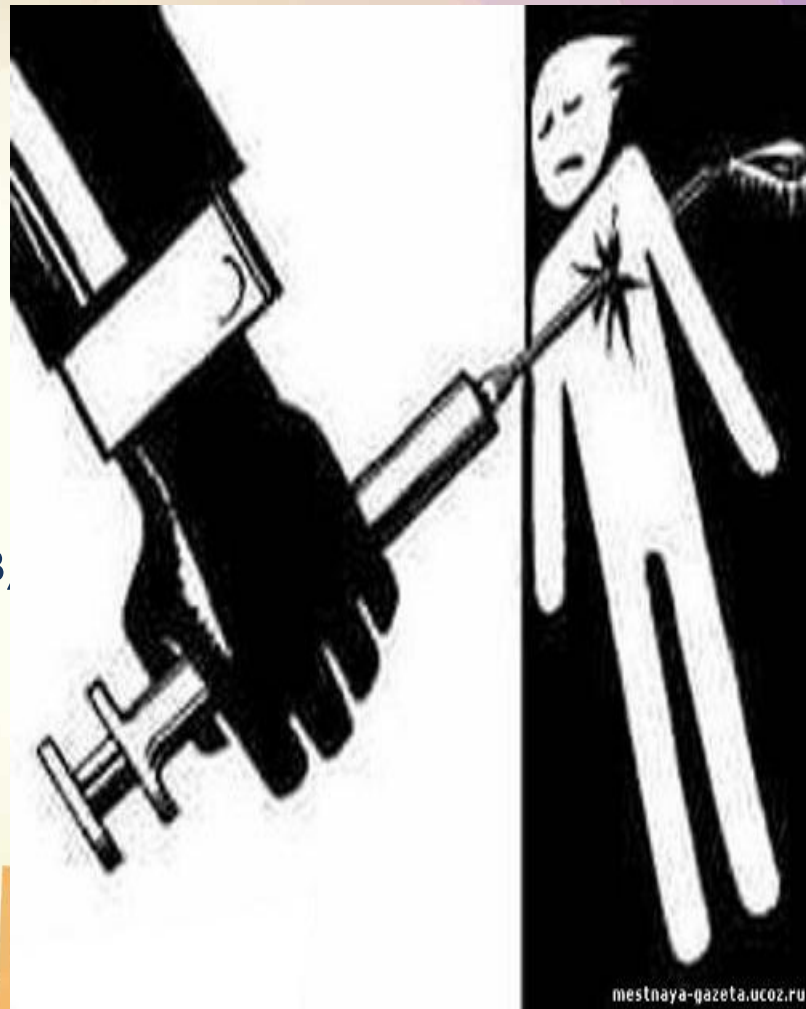
- Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины – разум.



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.



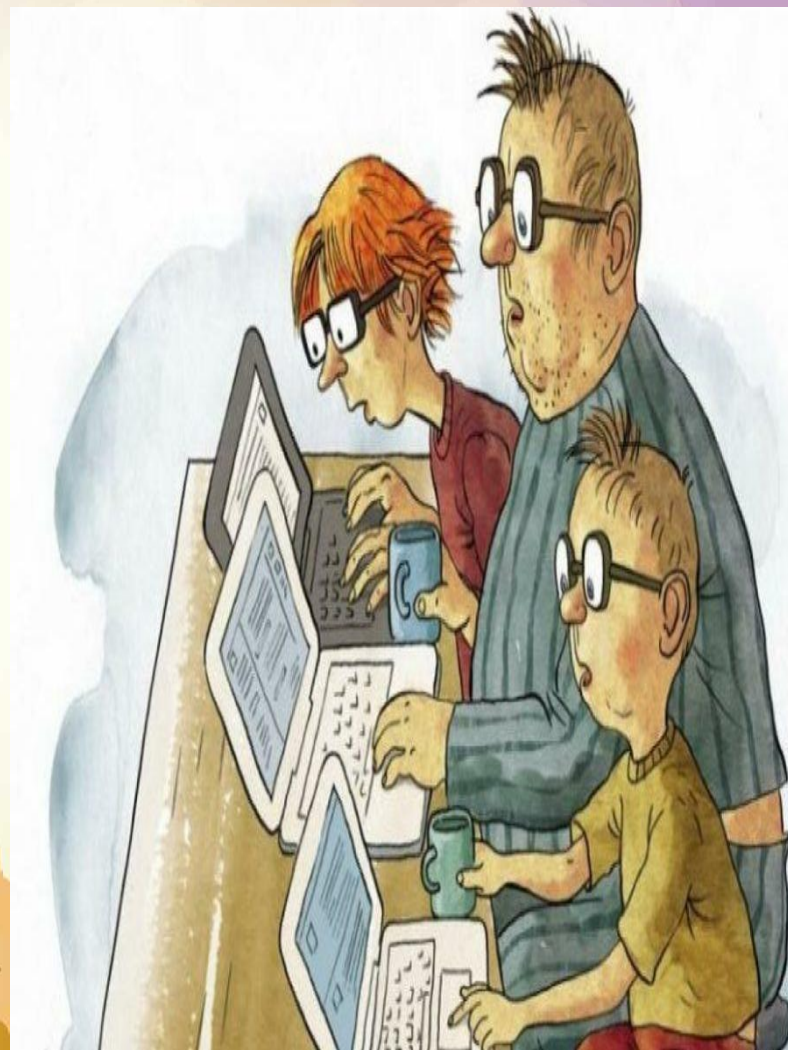
Игровая зависимость -

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



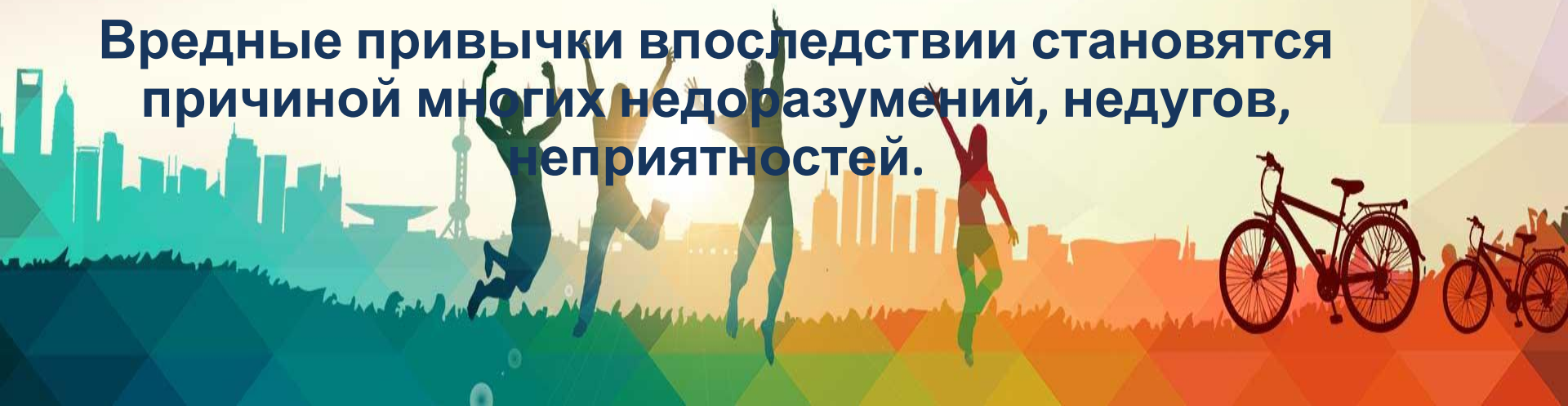
Умей сказать : «Н Е Т!»

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!

