# Привычки полезные и вредные

**Бедность от лени, а болезнь от невоздержанности**

**пословица**

г. Нижний Новгород
13 декабря 2008г

# курение

# пьянство

# наркомания

# игромания

# рно

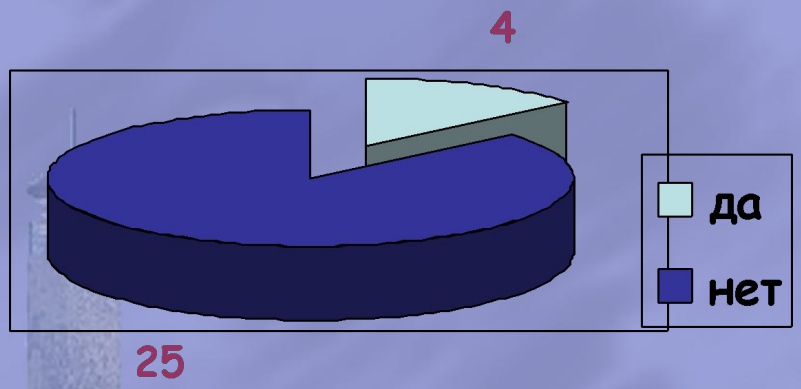
# сло

# вие

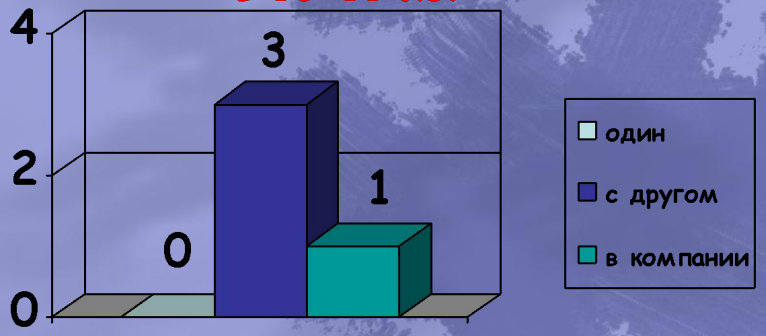
Царство вредных привычек

# Результаты анкетирования

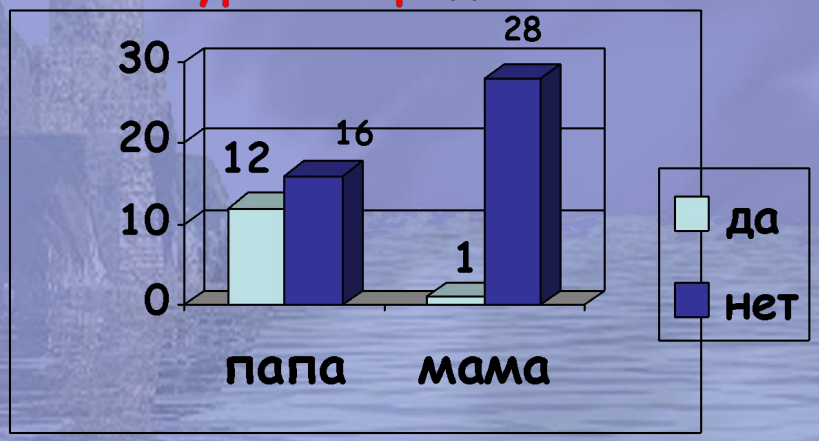
Пробовал ли ты курить?




Первую сигарету выкурил в 10-11 лет




Курят ли родители?



# Вредные привычки

## «За»

- Чтобы казаться старше и современным
- Из любопытства
- За компанию
- Лекарство от скуки
- Успокоить нервы и снять напряжение
- Будешь миллионером

## «Против»

- Это не модно и не интеллигентно
- Ухудшает внешность (вянет кожа, желтеют зубы, сипнет голос)
- Укорачивает жизнь
- Добавляет болезни
- Отравляет организм
- Мешает работе и бизнесу
- Отравляет некурящих
- Причина пожаров

# Сравнительные результаты

| Паталогия | Курящие | Некурящие |
|---|---|---|
| Нервные | 14% | 1% |
| Понижение слуха | 13% | 1% |
| Плохая память | 12% | 1% |
| Плохое физическое состояние | 12% | 2% |
| Плохое умственное состояние | 18% | 1% |
| Нечистоплотны | 12% | 1% |
| Плохие отметки | 18% | 3% |
| Медленно соображают | 19% | 3% |

# Из сочинений…

- В среднем, курящие люди живут на 6-8 лет меньше, чем некурящие. Так следует ли за такое сомнительное удовольствие платить такую дорогую цену?

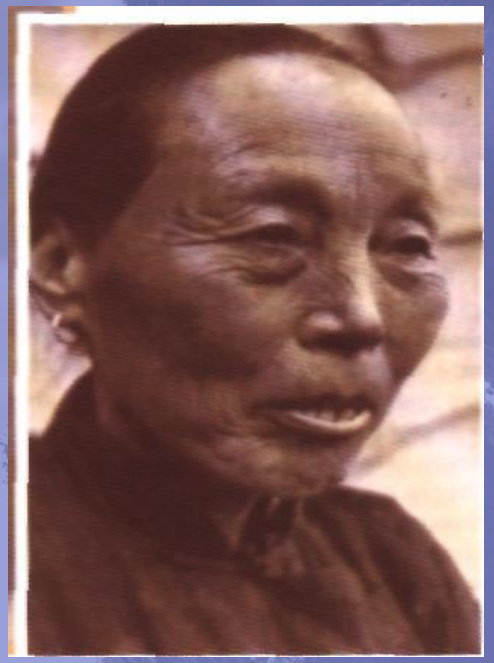
- Кто чаще курит? Те, кто не слишком уверен в себе или не так способен, не так стабилен психически!

- Существует множество способов бросить курить. Одни курильщики сами справляются с этой задачей, другим нужна помощь. Но самое лучшее – никогда не начинать курить.

- Чем раньше подросток начинает курить, тем опаснее для него воздействие ядов табачного дыма. Он хуже развивается, медленнее растет.

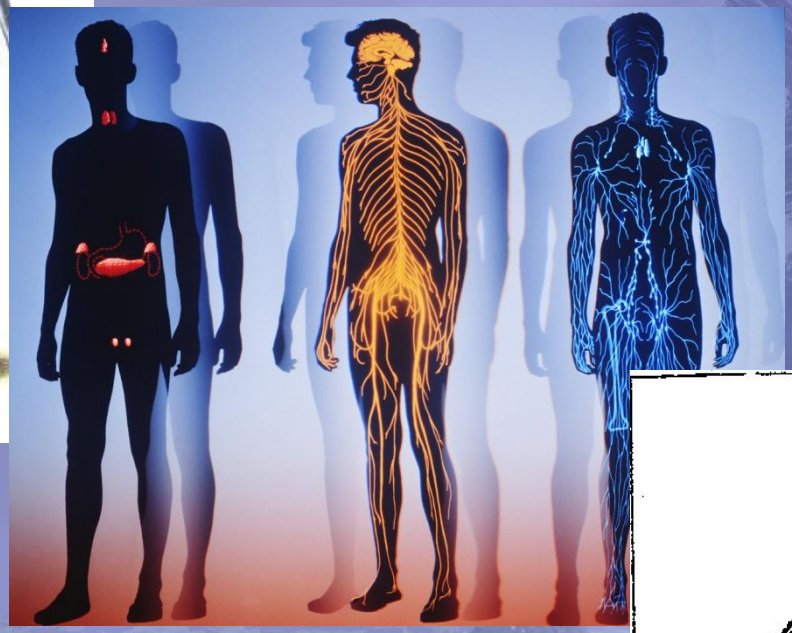
- Вместе с табачным дымом улетучивается женственность, красота, организм быстро увядает.

# Курить – здоровью вредить!



- И о какой же привлекательности девушки можно говорить, если изо рта источается запах табачного перегара.

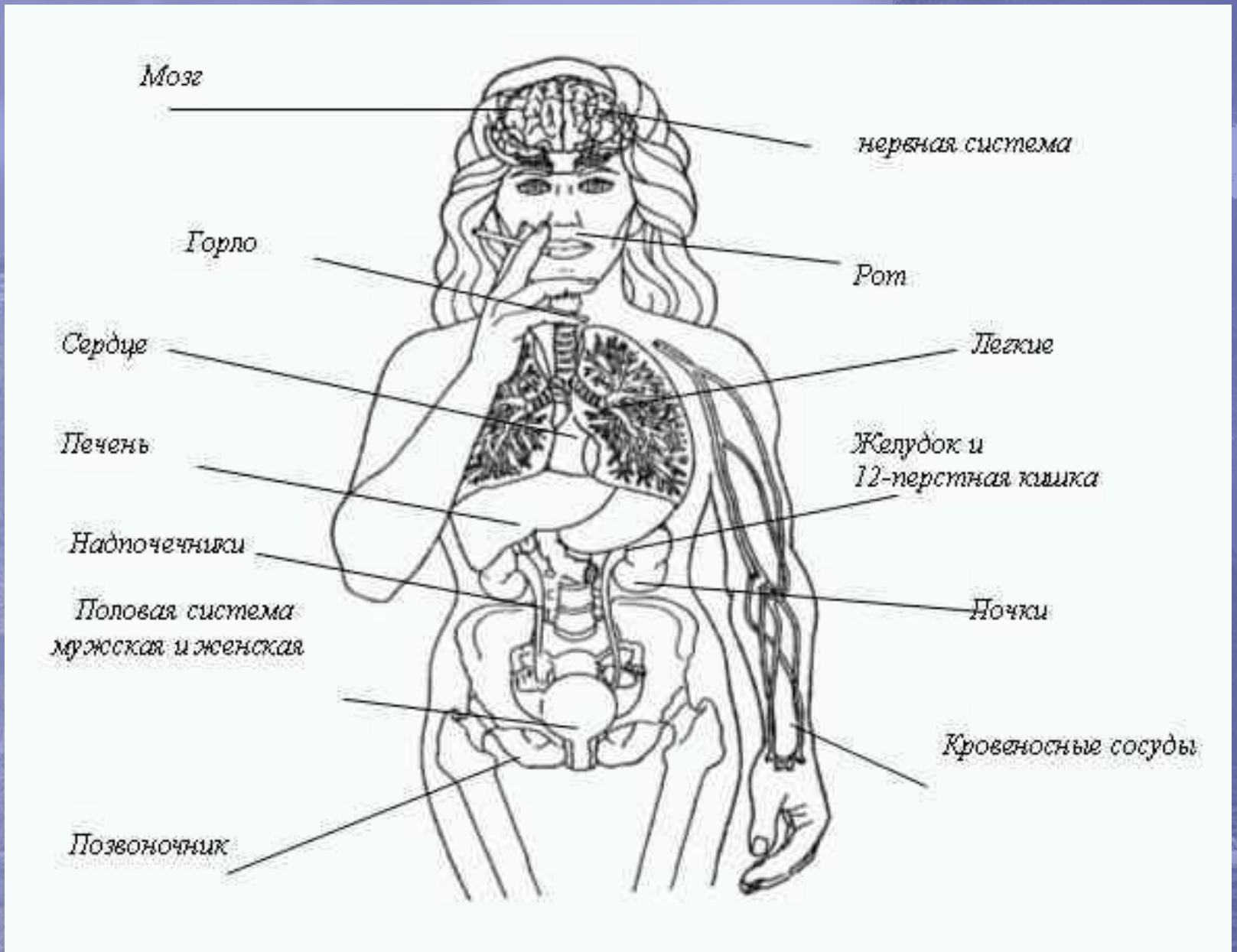
# Истинная причина курения – это наркотическая зависимость



**Человек часто сам себе злейший враг.**

**Цицерон**

# Органы-мишени поражения табачным дымом (или что ждет того, кто курит)



# К чему приводят вредные привычки?

Курение → К никотиновой зависимости

Распитие спиртных напитков → К алкогольной зависимости

Употребление наркотиков → К наркотической зависимости

Азартные игры → К игромании

Сквернословие → К низкому уровню культуры

«От курения тупеешь, оно не совместимо с творческой работой»

И.Гёте

«Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина».

Жорж Сименон

«Здоровье потеряешь – все потеряешь»

Народная мудрость

«Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозги»

Англ. пословица

# Царство полезных привычек

Герой нашего времени – человек без вредных привычек!

# Из сочинений…

- Все привычки человек воспитывает в себе сам. Только вредные привычки легко пускают корни, а воспитание полезных привычек требует ежедневного труда и большой силы воли. Но зато полезные привычки сделают из своего хозяина человека!

- С детства необходимо работать над собой, вырабатывать в себе полезные привычки, которые помогут добиться успеха, достичь целей в жизни, быть счастливым. Человек может стать рабом вредных привычек, если не воспитывать с детства уважение к самому себе»

- Первую сигарету часто предлагают «хорошие друзья». И молодой человек

- Легче преуспевать в жизни, чем быть неудачником.
- Легче быть счастливым, чем несчастным.
- Легче любить, чем ненавидеть.

Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух, сохранять хорошее состояние мыслей и души.

# Коллективный договор

- Мы, учащиеся 6 «Б» класса, принимаем ответственное решение носить почетное звание

**«Некурящий класс»**

- и обязуемся не нарушать данный договор.
- Мы хотим, чтобы у нас были здоровые дети, а здоровые дети могут быть только у здоровых родителей!
- Мы хотим быть здоровыми, успешными и счастливыми!!!