

Вредные привычки



Эти безобидные привычки могут привести к беде



Жевать резинку можно –
Освежает рот,
Но делать это нужно осторожно –
К беде привычка приведёт.



П О М Н И ! ! !

- - жевать резинку можно только после еды;
- - прекратить жевать как только закончится сладкий вкус;
- - не заменяйте свободное время жевательной резинкой.

Злоупотребление жевательной резинкой может привести:

- - к болезням желудка;
- - к инфекционным заболеваниям (в случае употребления чужой жевательной резинки);
- - к потере внимания;
 - к приобретению более серьёзных вредных привычек (к курению).

Куренье – враг здоровья



- **Никотин** – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание. Он обладает отравляющим действием. Поражает нервную систему. Человек становится возбужденным или заторможенным. Влияет на работу сердца. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память, плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулёз.

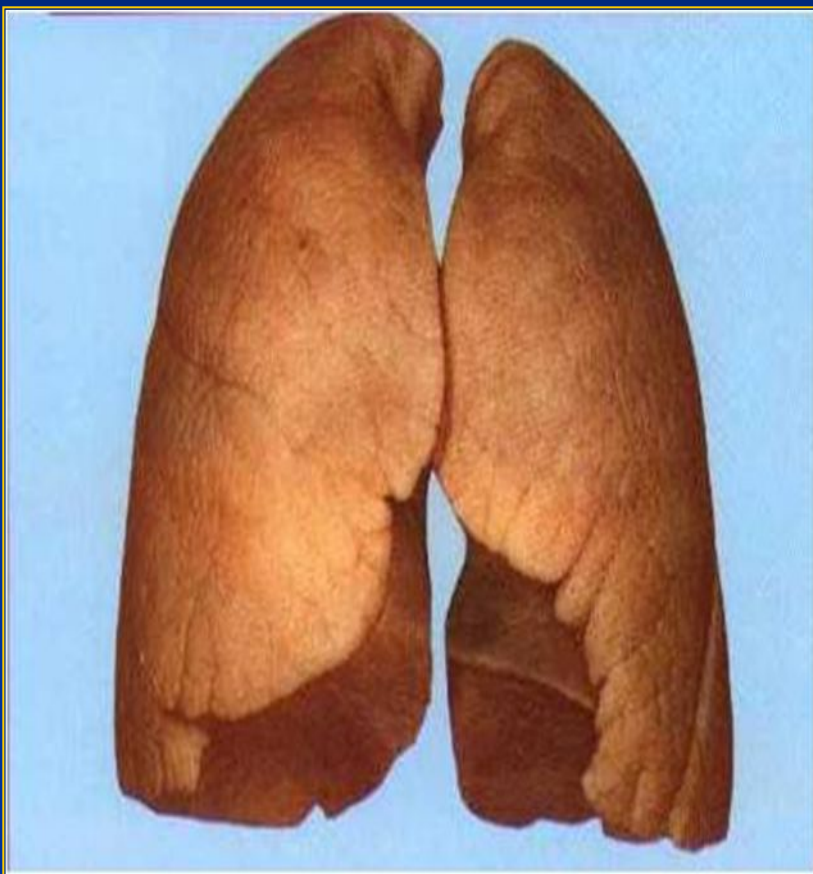
Горящая сигарета – это
маленький химический
завод, выпускающий
более 4000 разных
химических веществ,

При вдыхании дыма
никотин поступает
глубоко в легкие,
где он быстро проникает
в кровь и достигает мозга
и сердца.

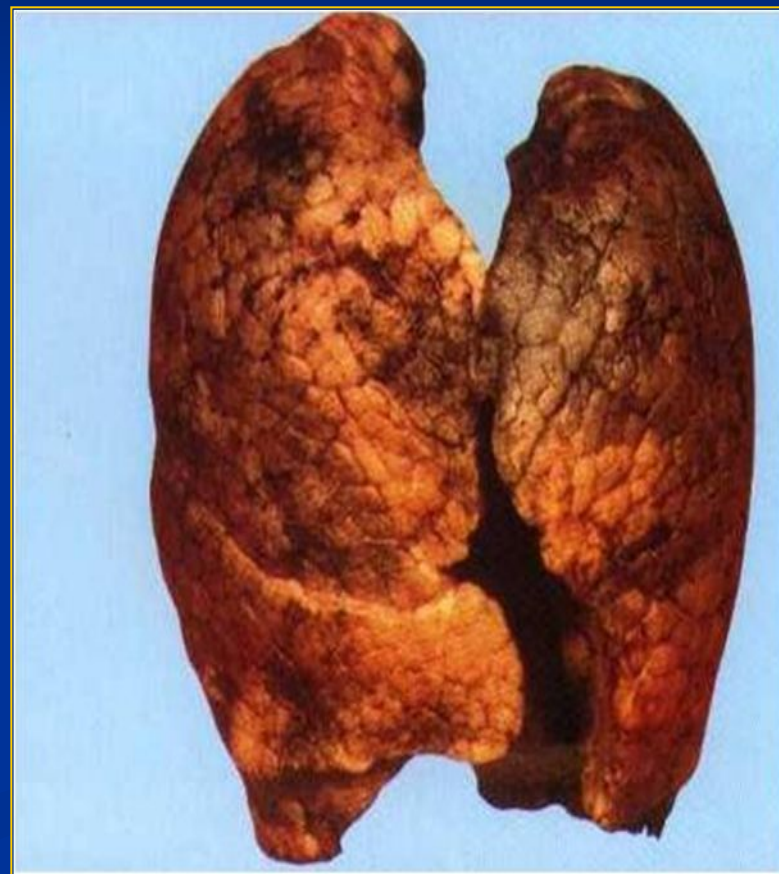


Сравните:

Такие лёгкие у некурящего человека



Такие – у курильщика



- Ты выкурил всего пять сигарет –
И часа жизни твоей нет.
Во имя шаловливой моды
Кладёшь ты в землю жизни годы.
Себе болезни вызываешь,
Куреньем гибель приближаешь,
Меняешь жизнь на дёготь, смрад.
В позорной сделке сам лишь виноват.
Тебе дан разум, царь природы!
Так откажись от глупой моды!

Сладкая вредная привычка



- Кока – Колу пьют ребята
- Но полезного в ней мало.
- Все шипучие напитки
- Вред несут в себе немалый.

Безмерное употребление шипучих

напитков может привести:

- к болезням желудка и печени;
- к расстройству кишечника;
- к инфекционным заболеваниям (при употреблении напитка из горлышка одной бутылки);
- к более серьёзным вредным привычкам (к употреблению алкогольных напитков).

Что выбираем?

Тьму

ИЛИ

Свет



C e m



Спорт – это жизнь

