

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

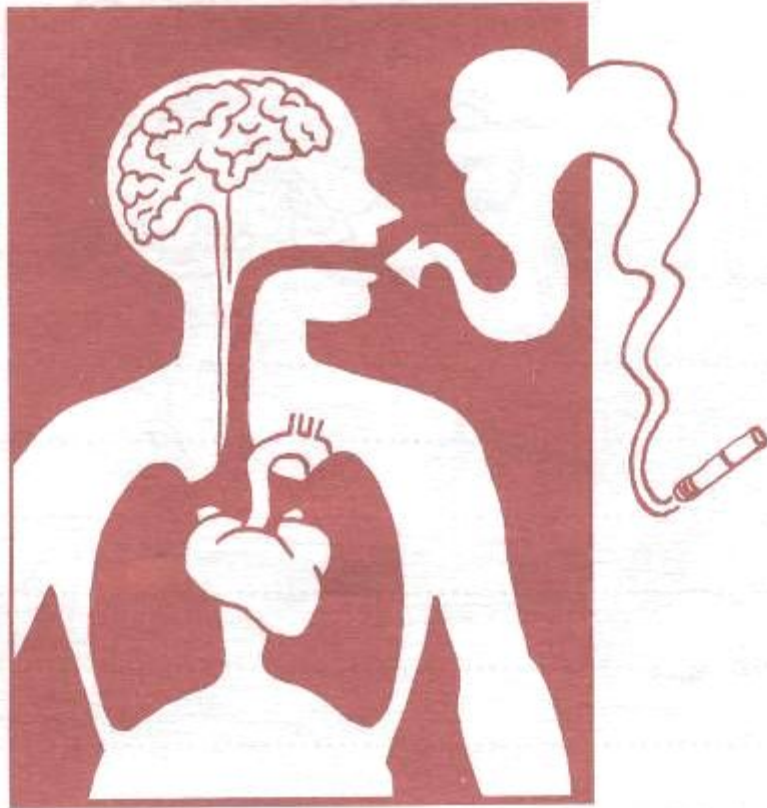




К вредным привычкам человека  
относятся:

курение, алкоголь,

наркотики.



**Курение очень вредно для лёгких, да и для  
всего организма.**



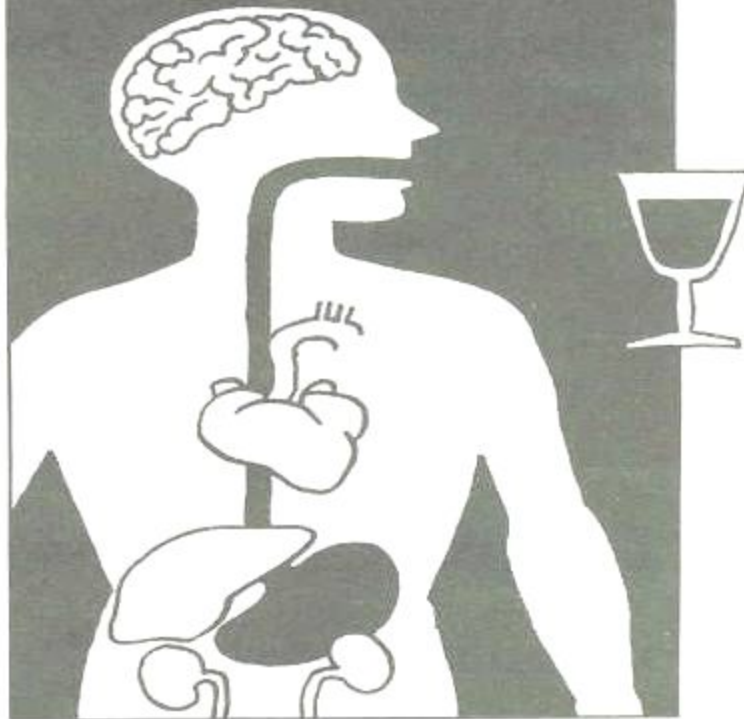
**Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет. Всё это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – НИКОТИН и ещё много других вредных веществ.**



**У некурящего человека лёгкие розовые, а у того, кто долгое время курит, они становятся серыми от вредных веществ.**



**Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.**



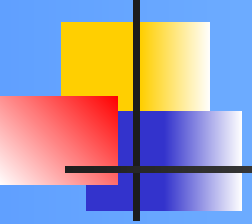
**Алкоголь вреден для здоровья. Он вызывает тошноту, головокружение, нарушает зрение. Алкоголь разрушает все внутренние органы человека.**

**Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного могут вызвать у ребёнка сильное отравление.**



**Алкоголь может толкнуть на опасные для здоровья поступки, привести к болезни.**





**Наркотики – особые вещества, разрушающие организм человека. Попробовав наркотик раз или два, человек привыкает к нему и уже не может без него обходиться. У него развивается тяжёлая болезнь – наркомания, вылечить которую очень трудно. Наркотик нарушает работу мозга и всего организма и в конце концов убивает человека. Распространение наркотиков – опасное преступление, за которое строго наказывают.**



## **УЧИСЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ В ОПАСНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СИТУАЦИЯХ:**

- ❖ Если ты хочешь что-то сделать, то сначала остановись.
- ❖ Представь, как твой поступок отразится на тебе, твоих родителей, твоих друзьях.
- ❖ Выбери занятие, последствия которого безопасны. И не делай того, что может иметь плохие последствия.