

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

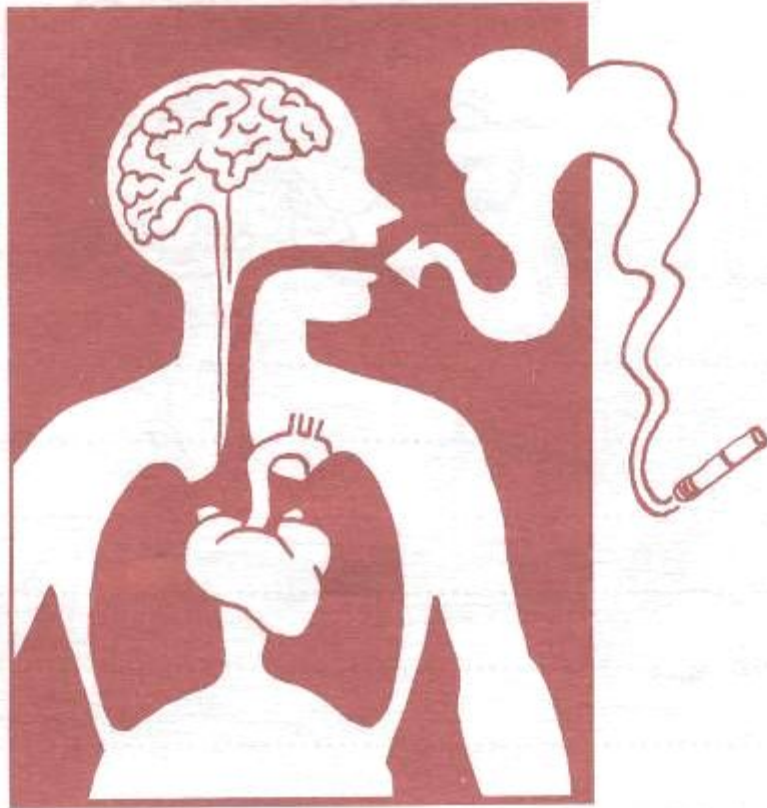




К вредным привычкам человека
относятся:

курение, алкоголь,

наркотики.



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



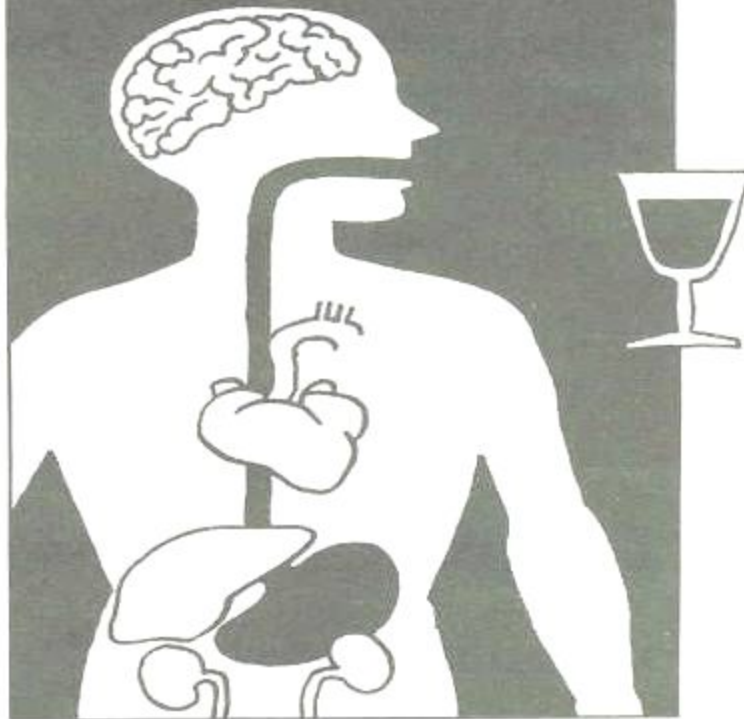
Ребёнок, который начинает курить, хуже растёт, быстрее устаёт при любой работе, плохо справляется с учёбой, чаще болеет. Всё это происходит потому, что в табачном дыме содержится опасный яд – НИКОТИН и ещё много других вредных веществ.



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.

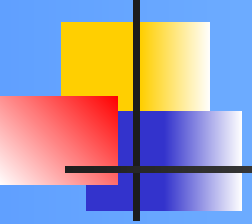


Алкоголь вреден для здоровья. Он вызывает тошноту, головокружение, нарушает зрение. Алкоголь разрушает все внутренние органы человека.

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.