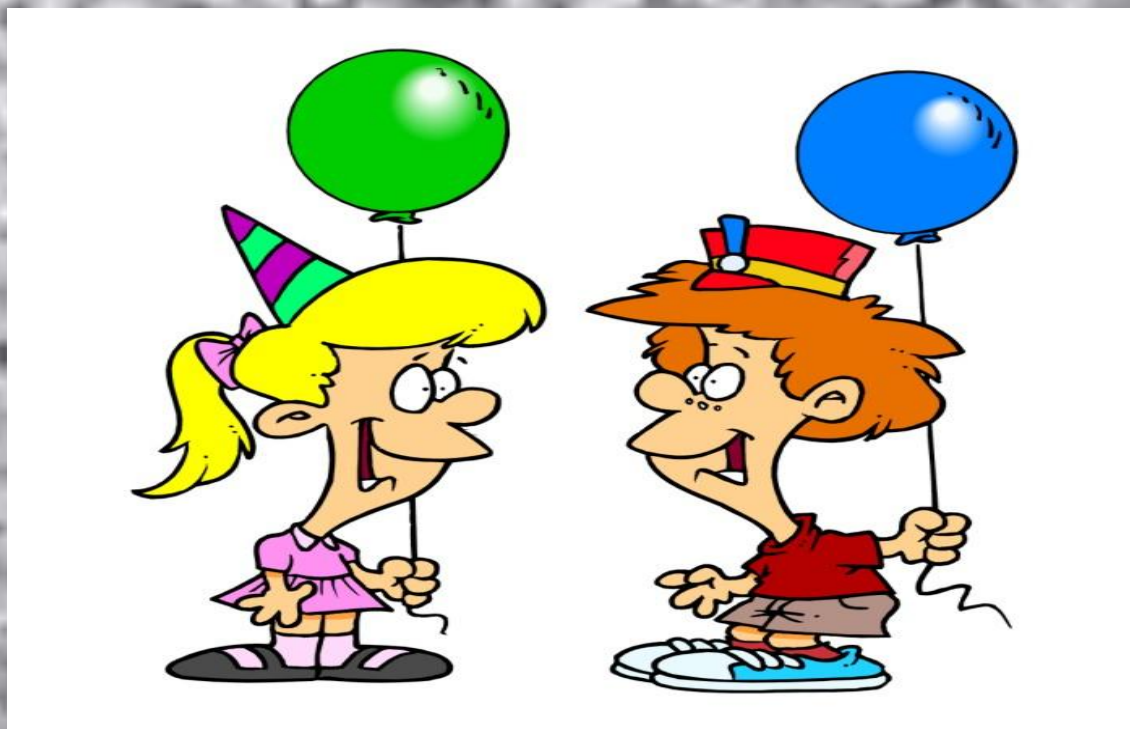


День без вредных привычек



Жизнь – это движение

Если мы движемся вперёд с ней вместе, то мы развиваемся. А если мы остановимся, совершая плохие поступки, то начнём отставать от жизни. То есть, человек имеет право на выбор – какой образ жизни ему вести, он несёт ответственность не только перед людьми, но и перед самим собой.



Кашляешь, простыл, температура.

Видимо, что стал ты слабоват.

Кто подвёл железную натуру?

Знаешь ты, кто в этом виноват?

Это твои вредные привычки,

Коль от них ты не избавишься сейчас,

То всю жизнь они тебе испортят

Да и сильно ее сократят.



Привычки

Утром наполнить спешу никотином
Хилые легкие: пусть похрипят,
Так я воюю и с медициной, и с утверждением - курение – яд!
Выпали волосы, щеки обвисли,
Сердце в груди совершает прыжки,
Память «хромает», спутались мысли,
Заметно дрожанье руки,
Но с ненавистным журналом «Здоровье»,
Что издается на радость ханже,
Вплоть до победы биться готов я:
Врач успокоил: недолго уже.

Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным стилем поведения.

«Привычка принуждает нас
ко многим глупостям;
самая большая глупость –
стать ее рабом»
Наполеон

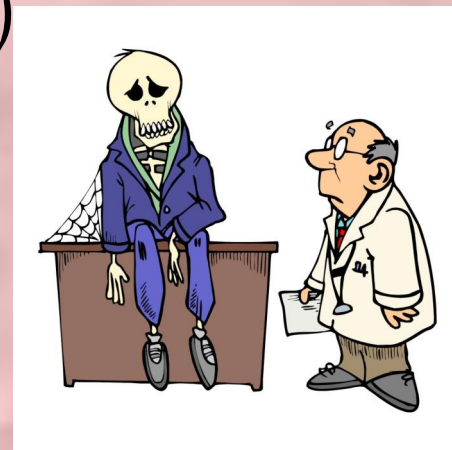
Факторы вредных привычек

- Курение.
- Употребление алкоголя, наркотических веществ.
- Неправильное питание.
- Малоподвижный образ жизни.
- Стрессовые ситуации.

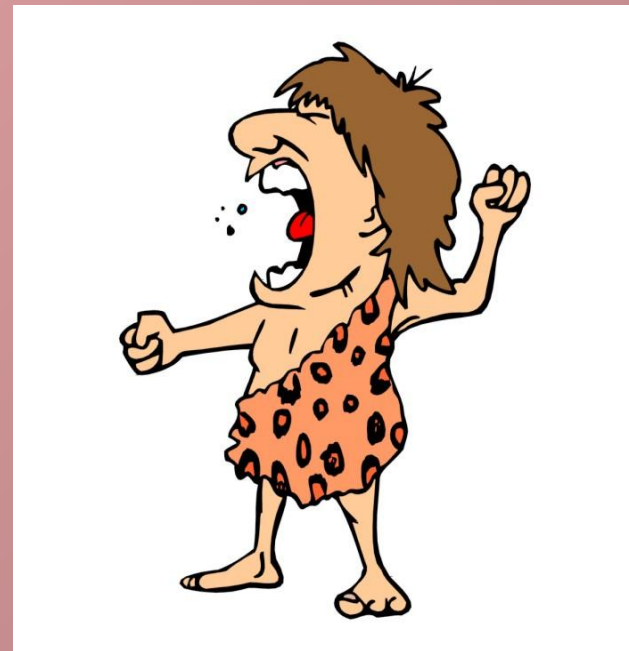


Последствия вредных привычек

- Болезни
- Быстрое старение организма
- Раздражительность
- Усталость
- Труд воспринимается как вынужденное занятие
- Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание в различных компаниях)
- Деградация личности
- Ранняя смерть



Спасенье в нас самих, Земляне!
Мы скажем никотину: "Нет!"
Услышьте нас, селяне,
И поддержите все в окрест!
Пусть будут родники искриться
И воздух чист, прозрачен, свеж.
Пусть люди будут все стремиться
В Россию ехать, за рубеж.
Пусть не страдают больше *люди* в дыму
чадящих сигарет.
Науку эту не забудем
И никотину скажем: **"НЕТ!"**

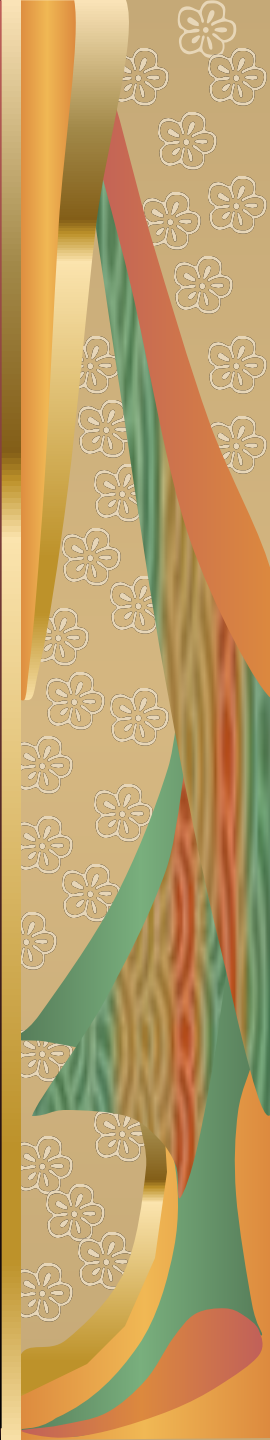


Это интересно

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название «табак». У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них — яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

Знай!

- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- Сейчас в Америке считается курить «немодным».
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
- 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.



Сделай свой выбор!

НЕ КУРИТЬ

Положительные последствия

- Не будешь подвержен бронхолегочным заболеваниями.
- Уменьшишь риск заболеть раком легких, сахарным диабетом.
- Будешь иметь здоровый цвет лица.



Отрицательные последствия

- Быстро портятся зубы.
- Землистый цвет лица.
- Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.



**Чтоб стала человеком обезьяна,
Потребовалась вечность, а не век,
Зато в одно мгновение, как ни странно,
Стать обезьяной может человек.**



Оказывается...

Алкоголь называют «похитителем рассудка». Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово «алкоголь» означает «одурманивающий». Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.

Сделай свой выбор!

НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ

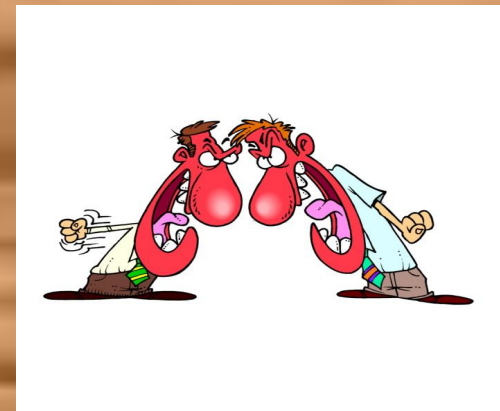
Положительные последствия

- Будет здоровым твое сердце, печень, почки.
- Будешь иметь ясный светлый ум.
- Организм не будет находиться в стрессовой ситуации.
- Благополучное устройство своей личной жизни.



Отрицательные последствия

- Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность.
- Деграция личности.
- Невозможность устроить свою личную жизнь.
- Болезни.
- Изменение внешности «лицо алкоголика».
- Не избирательность в выборе приятелей.



«Наркоман»

ЛСД, кокаин, наркота,
А вокруг лишь одна пустота.
Ты не нужен теперь никому,
Твоя жизнь лишь теперь на
кону.
Ты глотаешь « колёса» и
пьёшь,
И дороги назад не найдёшь.
И кричат все вокруг
« наркоман!»
А тебя обволок твой дурман.
Ты ушёл, как другие ушли,
И следов их с огнём не нашли,

Но тебе всё равно – ты
торчишь,
На вопросы людей ты
молчишь.
Ты считаешь их всех мелюзгой,
Только вот не сравнить их с
тобой.
Ты уйдёшь, но теперь навсегда,
И не вспомнят тебя никогда.
Ты спросил: « Ну, зачем же мне
жить?»
Сам себе ты ответил
« Любить!»
Но любовь ты свою потерял,
Просто кто- то другой её взял.

Это любопытно...

Наркотики – это химические вещества растительного происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжёлых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.



Сделай свой выбор!

Нет наркотикам

Положительные последствия

- Наличие работы
- Хорошее здоровье
- Достижение поставленных целей
- Сохранение материальных средств



Отрицательные последствия

- Наркотическая зависимость
- Отсутствие нравственных установок
- Нарушение закона, влекущий уголовную ответственность
- Человек в постоянном поиске психоактивных веществ
- Постоянные материальные затруднения
- Многочисленные болезни, вызванные разладом органов
- Риск заболеть СПИДОМ
- Ранняя смерть

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра»

Конфуций

- Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.
- Вредные привычки лучше не приобретать.
- Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.
- В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.
- Вредные привычки наносят здоровью человека вред.





Помни!

- Вредные привычки наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью.
- Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.
- Вредные привычки только наносят человеку вред – его здоровью, силам и положению в обществе, тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду.
- Человек сам определяет свою судьбу, задумайтесь уже сегодня: « А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?»

Мы сделали свой выбор! А ты?

*Подумай, оглянись вокруг, реши-
Что важно в жизни для твоей души.
Дом, словно крепость, уважение, любовь,
Иль неизвестности пленительный покров?*

*Всё, что имеешь в жизни, не храня,
Исчезнуть может, как тепло огня.
Вдруг станет пусто, холодно, темно.
Как - будто в мир захлопнулось окно.*

*Погнавшись за прекрасной птицей,
В чужом саду ты можешь заблудиться.
Спасительной тропинки не найти,
Чтоб привела к обратному пути.*

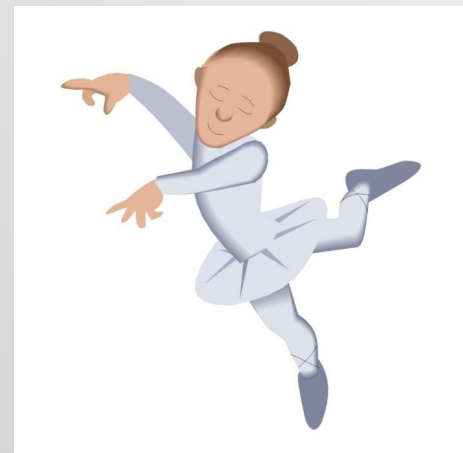
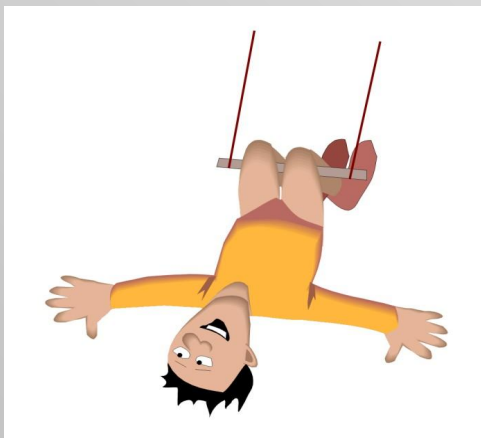
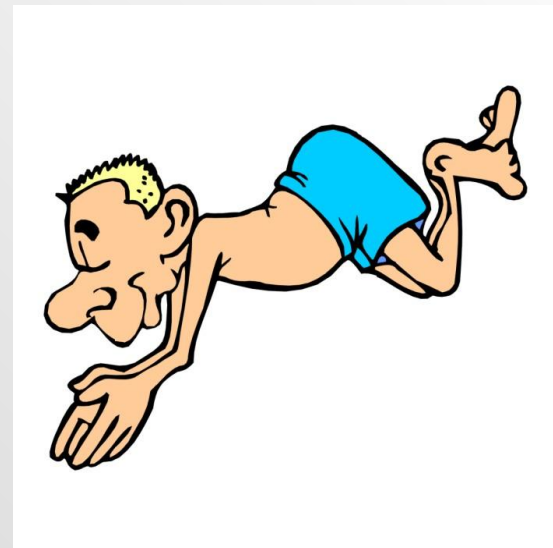
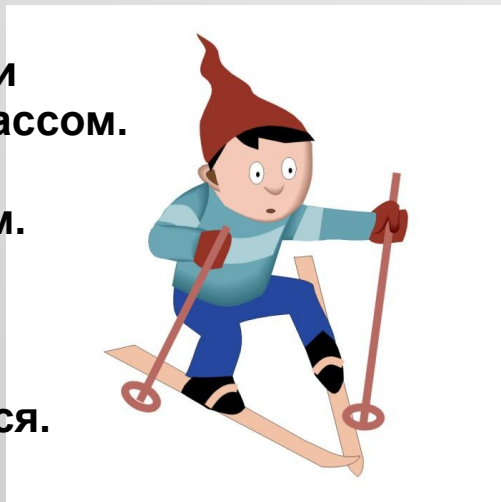


Здоровье – это единственная драгоценность

На пороге тысячелетия
Наступает момент, когда
Мы за все бываем в ответе,
Перелистывая года.
Человек, покоривший небо,
чудо техники изобретая,
Приобщаясь к дурным привычкам
О здоровье своем забывает.

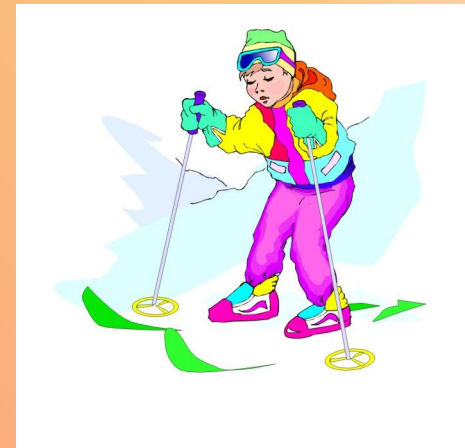
МЫ за ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

За здоровый образ жизни
Взяться мы решили с классом.
После этого, наверно,
Каждый точно будет асом.
Закаляться очень нужно
Лучше, если обливаться,
Но, пока, ребята, дружно
Все бегут в снегу валяться.
Знаем мы уже давно,
Враг нам водка и вино.
Пить вы нас не заставляйте
Мы не будем всё равно!
И курить никто не будет
Разве сам себе ты враг?
Для чего губить здоровье,
Если нет его и так?
Мы в своём 8 «А» классе
Очень весело живём.
И любые дни здоровья
Как-нибудь переживём.



Главные факторы здоровья

- Активный образ жизни
- Закаливание
- Режим
- Спорт
- Рациональное питание
- Хорошее настроение



Если хочешь быть здоровым...

- Вставай всегда в одно и тоже время!
- Соблюдай правила личной гигиены.
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом.
- Совершай длительные прогулки.
- Одевайся по погоде.
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

А вы знаете, что:



- **Зарядка – источник бодрости и здоровья.**
- **Бананы поднимают настроение.**
- **Недостаток солнца вызывает депрессию.**
- **В день надо выпивать два стакана молока.**
- **Кактусы снимают излучение от компьютера.**
- **Морковь замедляет процесс старения организма.**
- **Молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.**



Международный и Российский календарь.

- ♦ 7 апреля — Всемирный день здоровья.
- ♦ 1 июня — День защиты детей.
- ♦ 27 июня — День физкультурника.
- ♦ 31 мая — День борьбы с курением.
- ♦ 26 июня — Международный день борьбы с наркоманией.
- ♦ 11 сентября — Общероссийский день трезвости.
- ♦ 21 марта — Международный день Земли.
- ♦ 5 июня — Всемирный день охраны окружающей среды.
- ♦ 9 сентября — Всемирный день красоты.

И помни, человек!

*Долг каждого из нас,
Живущих на планете,
Приумножать добро и
Делать мир добрей!
Он будет ваш,
Сегодняшние дети!
Вы встанете у жизненных рулей!
От вас зависит то,
Каким он будет...*



Составитель

**Смокотина Юлия,
обучающаяся 8 «А» класса
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №12
г Мариинска**

октябрь 2007 г

