

Привычки полезные и вредные

Бедность от лени, а болезнь
от невождержанности

пословица

г. Нижний Новгород
13 декабря 2008г

Царство вредных привычек



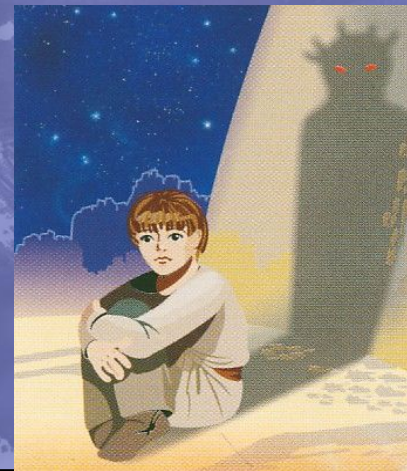
что
я

информаци

наркомания

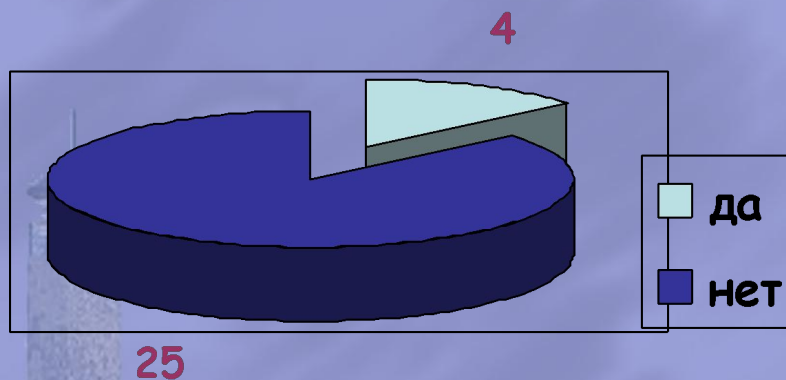
пьянство

курение

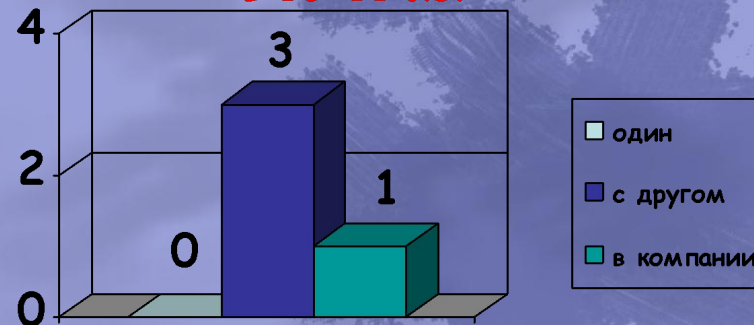


Результаты анкетирования

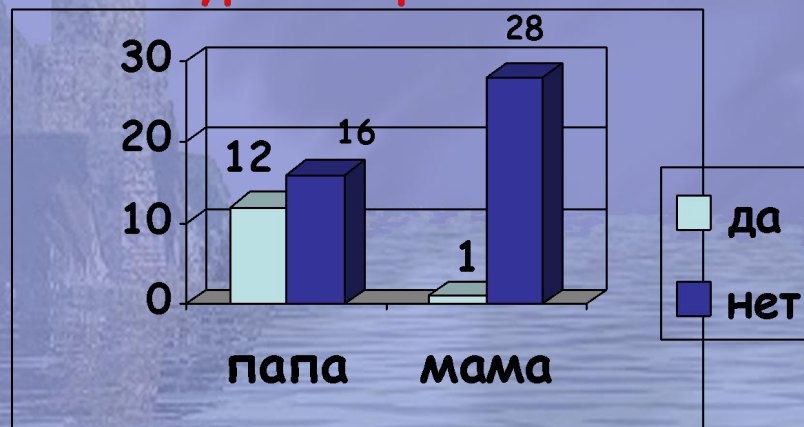
Пробовал ли ты курить?



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



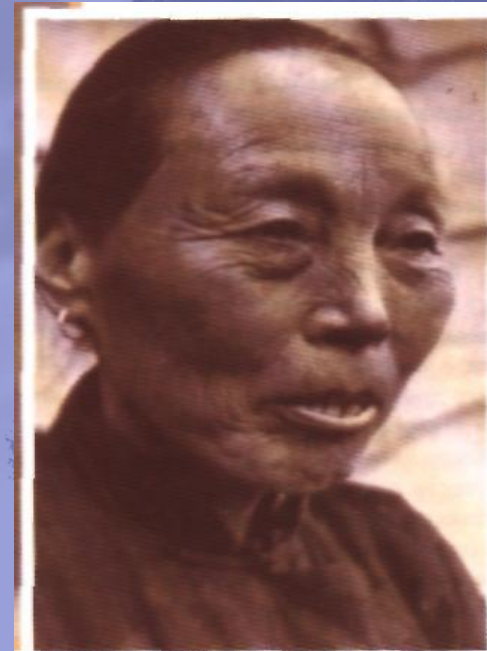
Сравнительные результаты

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...

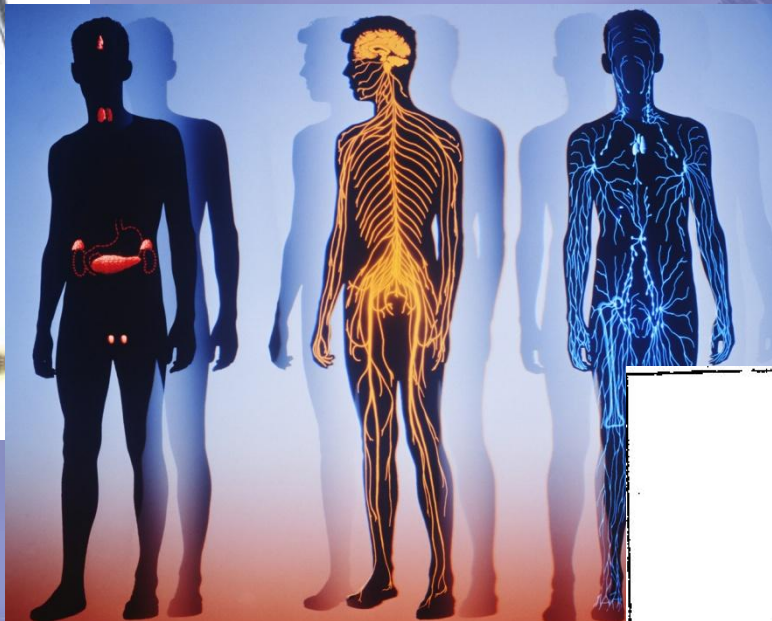
- В среднем, курящие люди живут на 6-8 лет меньше, чем некурящие. Так следует ли за такое сомнительное удовольствие платить такую дорогую цену?
- Кто чаще курит? Те, кто не слишком уверен в себе или не так способен, не так стабилен психически!
- Существует множество способов бросить курить. Одни курильщики 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 исходит запах табачного перегара.

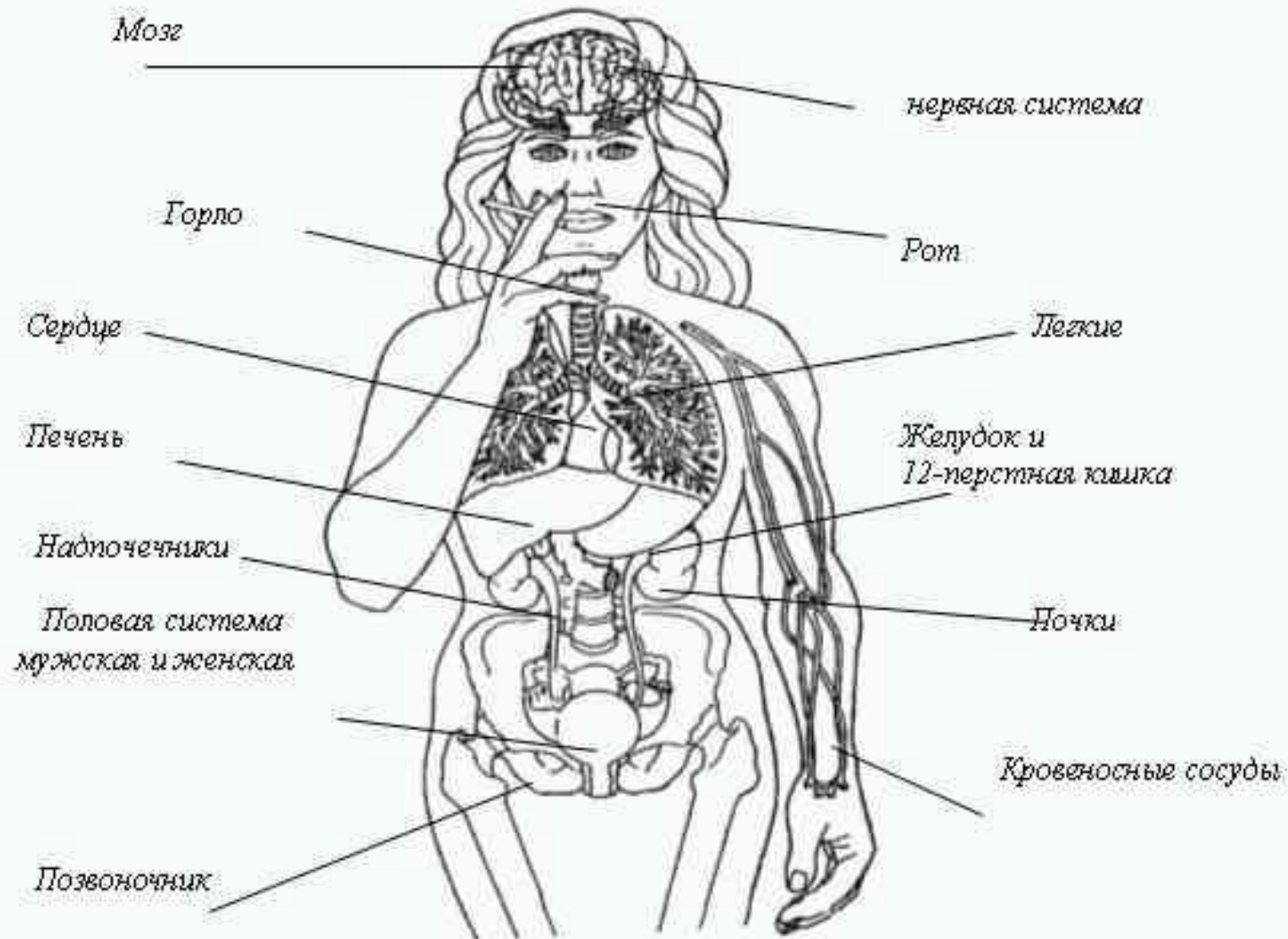
Истинная причина курения – это наркотическая зависимость



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



Занятия спортом

Чтение книг

Активный образ жизни

Чистота и порядок

Регулярные движения

Соблюдение

Занятий спортом

Чтение книг

Соблюдение гигиены.

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!!!