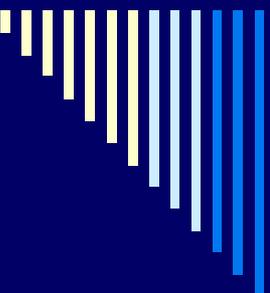


**Забавы не для славы**



Не пить  
не курить

Личная  
гигиена

Режим  
дня

Свежий  
воздух

Правильное  
питание

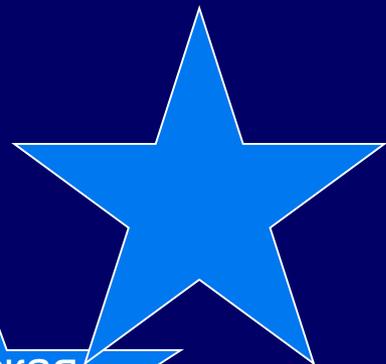
# Заповеди здоровья

Любовь  
к себе  
и другим

Больше  
смеха

Физическая  
активность  
спорт

Занятия  
по душе  
хобби



Известно, время растяжимо,  
Оно зависит от того,  
Какого рода содержимым  
Вы наполняете его.



Какие пороки и вредные привычки, по вашему мнению, мешают человеку жить долго, счастливо и красиво ?

*Сделай свой выбор!!!*

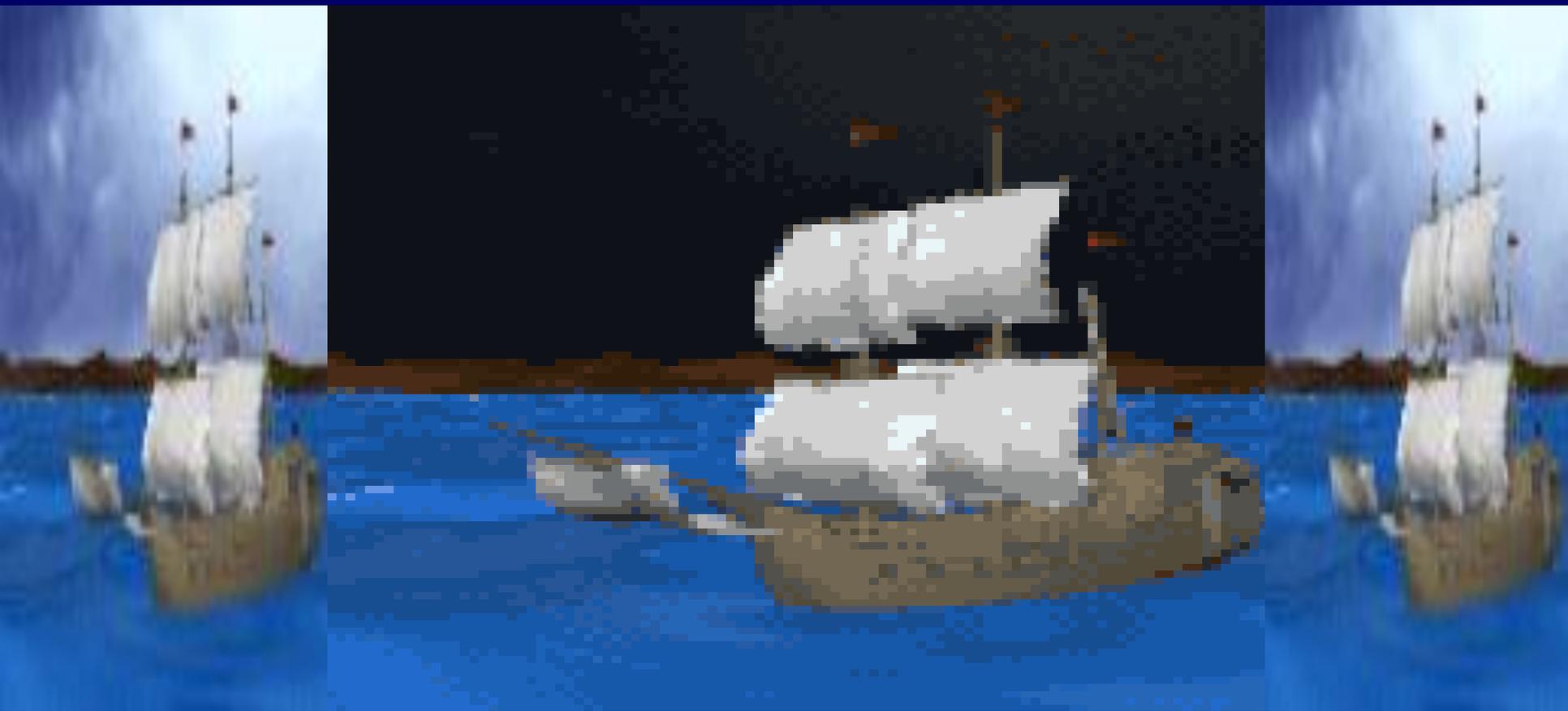


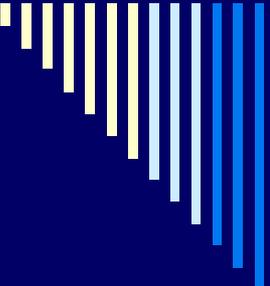
**ЖИЗНЬ!**

---

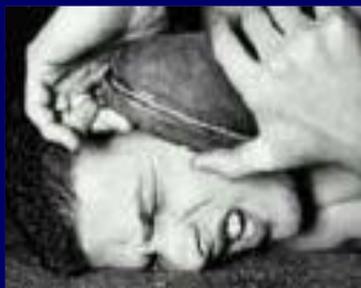


# ТАЙФУНЫ





Три основных порока: алкоголь, табак и наркотики, которым вполне подходит название «Забавы не для славы...»



**КТО  
ЖИТЬ  
ИЗ ВАС**



**ТАК  
ТОЖЕ  
ХОЧЕТ?**



**Почему:  
Всегда покурить - на  
двоих,  
Всегда распивать – на  
троих.  
Что же – на одного?  
На одного – колыбель и  
могила.**

*В.Высоцкий*

# Немного истории:





# Бюллетень факторов

- Ученые установили, что сломанные конечности у курильщиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих. Никотин способствует сужению кровеносных сосудов, в результате чего сокращается кровоток вокруг сломанной кости.
- Ученые пришли к выводу: на производстве, требующем особой точности и чистоты, например, в фармакологии и электронике, заядлые курильщики допускают значительно больше брака, чем некурящие. Подсчитано, что в первую минуту после выкуренной сигареты человек выдыхает с 1 литром воздуха 800 тыс. посторонних частиц. В нормальном выдохе содержится всего 27 тыс. частиц.
- Удалось выявить связь между курением и раком. Оказывается, под воздействием веществ, содержащихся в дыме, происходит мутация гена, отвечающего за организацию обороны организма человека от раковых заболеваний. Ученые предполагают, что вредоносные вещества соединяются с генетическим материалом в клетках и избирательно «обессиливают» ген контроля за раком.

# Бюллетень факторов

- В США судьба стойких курильщиков незавидна: 42% населения выступают за полное запрещение табака! Некоторые компании не берут на работу и увольняют курильщиков даже в том случае, если они не курят на работе.



- По данным Минздрава США, в стране ежегодно умирают 390 тыс. человек от болезней, связанных с курением, около 150 тыс. человек – с потреблением алкоголя и 4000 –5000 человек – от наркотиков.
- Бросить курить никогда не поздно. Эту истину лишний раз подтвердили американские ученые, которые в течение 12 лет следили за состоянием здоровья 117 тыс. женщин среднего возраста. По мнению исследователей, отказ от дурной привычки гарантирует, что риск сердечного приступа исчезает практически полностью спустя 3-4 года. А курящие женщины, подчеркивают ученые, вдвое чаще, чем некурящие, подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям

# Викторина

## «В объятиях табачного дыма»

- При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?
- Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких?
- Верно или нет, что курение табака вызывает сильное привыкание?
- Назовите хотя бы одну из причин, почему курение опасно для беременных женщин?

Угарный газ

Около литра

Верно

Риск гибели  
младенца



# Викторина

## «В объятиях табачного дыма»

Что означает выражение «пассивное курение»?

Некурящие  
вдыхают

Назовите три вещи, которые невозможно делать  
 одновременно с курением.

Принимать душ...

Назовите три причины, по которым подростки  
 предпочитают не курить.

Дурной запах,  
родители...

Сколько сигарет необходимо выкурить для  
 того, чтобы нарушить нормальный баланс  
 воздуха и крови в легких?

Достаточно даже  
одной...

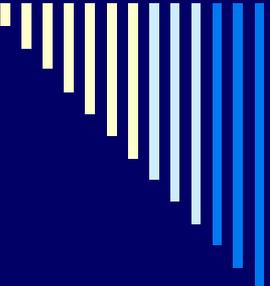
# Родина табака:

- а) Южная Африка;
- б) Южная Америка;
- в) Южный полюс.



До конца 15 века табак, вероятно, был известен только коренным жителям Американского континента. Археологические раскопки показали, что 4000 лет назад, а возможно и раньше, североамериканские индейцы уже использовали это растение. В древних цивилизациях табачному дыму приписывались магические и целебные свойства.

Слово «табак», вероятно, происходит от названия острова Тобаго. Согласно свидетельствам испанских матросов, прибывших 15 октября 1492г. с экспедицией Колумба к берегам теперешней Центральной Америки, словом «tobaco» местные жители называли большие скрученные листья, предназначенные для ритуального курения.



Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую они называли...

- а) сигаро;
- б) папиросо;
- в) самокруто.



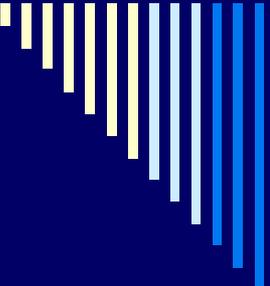
Название **Сигáра** происходит от слова *stitar*, обозначавшем на языке майя процесс курения.

# В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?

- а) в Испании;
- б) в Италии;
- в) в Бразилии.



В Италии с курильщиками поступали более жестоко, ибо табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы даже пытались отлучать от церкви всех нюхающих табак, вдыхающих его дым. А в назидание верующим пятерых монахов, уличенных в табакокурении, заживо замуровали в монастырскую стену.



В 1934 году во французском городке Ницца компания молодежи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались, выкурив ...

- а) 40 папирос;
- б) 60 папирос;
- в) 80 папирос.



# Кого называют «курильщиками поневоле»?

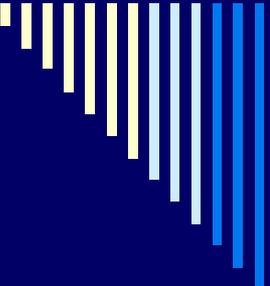
- а) тех, кто находится в обществе курящих;
- б) тех, кого заставляют курить принудительно;
- в) тех, кто курит в тюрьме.



## Народная мудрость

- « Кто курит табак, тот сам себе враг»
- « Лучше знаться с дураком, чем с табаком»
- « Если хочешь долго жить, брось курить».





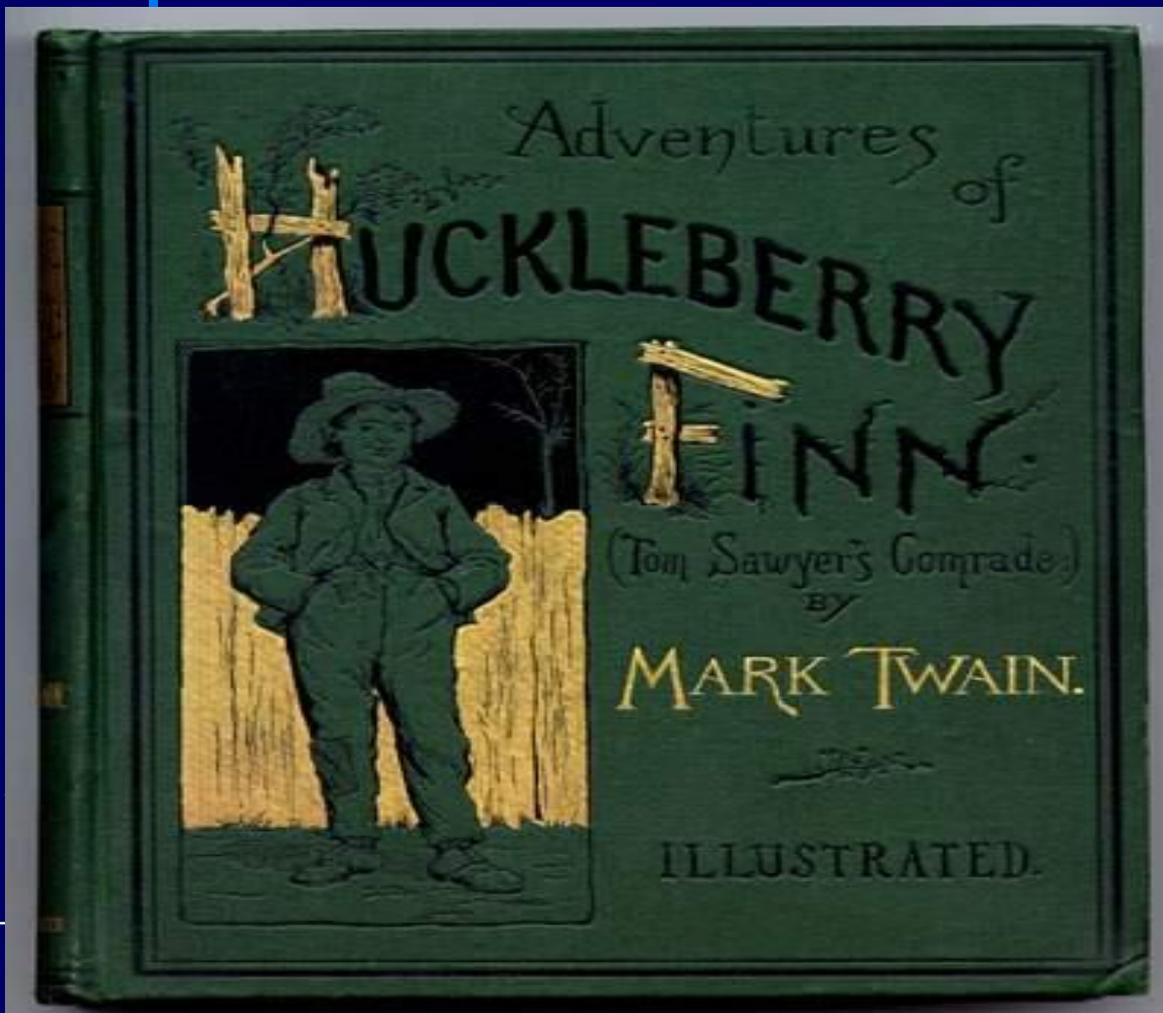
*Классики мировой литературы не раз обращались к теме «первой затяжки» своих героев.*

*Николенька из повести Л.Н. Толстого вспоминает: «Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю»*



«ЮНОСТЬ» Л.Н.Толстой

«Приключения Тома Сойера и  
Гекльберри Финна». М.Твен



*« Ничего нет легче, чем бросить курить, - я сам это делал сотни раз»?*



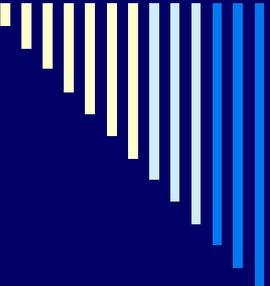
**Марк Твен**

---

«Давным-давно в один восточный город въехал на повозке торговец по имени Ал Коголь. Он разложил нитки, миски, ткани, гвозди и стал торговать. Он вёл себя тихо и никому не мешал. Но после его появления в городе стали происходить странные вещи. ....»



---



*И вот, что сказал мудрый старец.*



*--- «Всегда идёт борьба между добром и злом. Алкоголь на одном из восточных языков означает «дурманящий». Этим дурманом наполнены бутылки. Вино, пиво, водка – дурманят головы людей. Они перестают быть сами собой. Ведут себя глупо, грубо. Алкоголь вначале разрушает душу, а затем тела людей. Если вы хотите жить счастливо и достойно, то надо объединиться и выгнать эту нечисть из города!»*

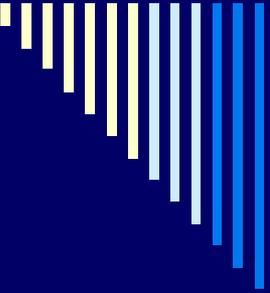
---

## Немного истории:

- История изготовления хмельных напитков уходит в глубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса, маиса. В Древней Индии приготавливали напиток «сома», игравший большую роль в религии ариев.
- В Греции виноград начали возделывать за 4000 лет до н.э. Вино также считалось даром богов. Покровителем виноградарства и виноделия в Греции являлся Дионис, сын Зевса. Другое его имя – Вакх, в латинской форме – Бахус.



---



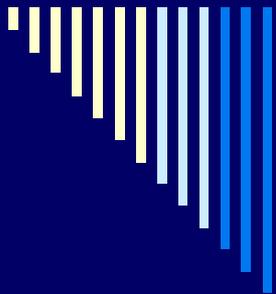
# Почему люди пьют?



Для пьянства есть такие поводы:  
Поминки, праздник, встреча, проводы,  
Крестины, свадьба и развод,  
Мороз, охота, Новый год,  
Выздоровление, новоселье,  
Печаль, раскаянье, веселье,  
Успех, награда, новый чин  
И просто пьянство без причин!

Роберт Бернс





**МОЛОКО**

**кофе**

**кефир**

**ряженка**

**вода**

**КОНЬЯК**

**водка**

**ЛИМОНАД**

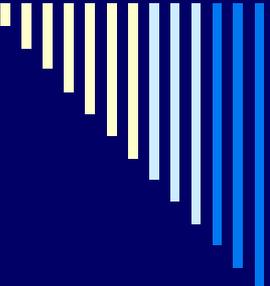
**чай**

**йогурт**

**ПИВО**

**КАКАО**

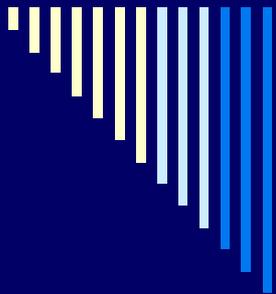
---



Владимир Котов:

*Средь традиций самых разных  
Есть нелегкая одна.  
Если встреча, если праздник,  
Значит, пей и пей до дна!  
Пей одну, и пей другую,  
И седьмую, и восьмую, -  
Просят, давят, жмут «друзья»!  
Ну, а если не могу я,  
Ну, а если мне нельзя?  
Ну, а если есть причина  
Завтра утром в форме быть?  
Значит, я уж не мужчина?  
Хоть давись, но должен пить!*





«Много пить -добру не быть»

«Счастлив тот, кто вина не пьёт»

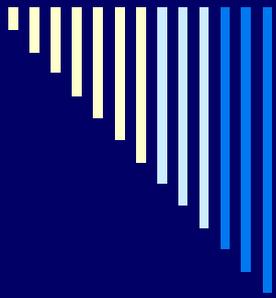
«Хлеб на ноги ставит, а вино с  
ног валит»

«Кто часто станет пить, тот часто  
станет бит»

«Пьян –храбриться, а проспится  
–свињи боится»

«Пить до дна – не видать добра»

...



«Убьдус ьшёнжоп-реткарах ьшеесоп,  
Реткарах ьшёржоп-укчывирп ьшеесоп,  
Укчывирп ьшёнжоп- копутсop ьшеесoП»



«Посеешь поступок- пожнёшь привычку,  
посеешь привычку- пожнёшь характер,  
посеешь характер- пожнёшь судьбу!»

# «Давайте задумаемся»

## «Выбрать союзника»

Поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и противостоять сторонникам вредных привычек.

## «Перевести стрелки»

Сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

## «Продинамить»

Сказать, что как-нибудь в другой раз, а сейчас нет никакого желания.



# «Давайте задумаемся»

## «Сменить тему»

Придумать что-нибудь интересное, не связанное с курением или алкоголем (пойти поиграть в футбол, или в зал игровых автоматов...)

## «Упереться»

Отвечать «нет» несмотря ни на что. Отстаивать право на собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твёрдом характере у вас.

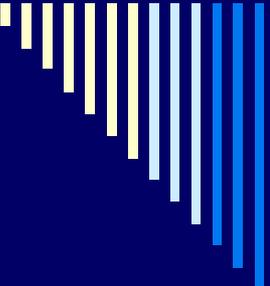
## «Задавить интеллектом»

Указать на то, что это вредно и какие бывают последствия.

## «Обходить стороной»

Не общаться с людьми у которых есть вредные привычки, либо свести общение к минимуму.





---

**«Не пейте вина, не отягчайте сердце  
табачищем, и проживете столько,  
сколько жил Тициан».**

**И.Павлов**



**100 лет**

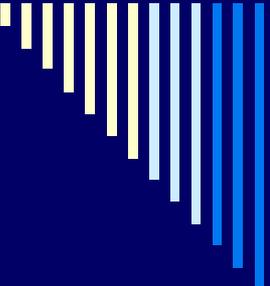
---



# Здоровье – это самое главное богатство человека!



*Мы здесь никого не осуждаем,  
Ты волен сделать выбор, ЧЕЛОВЕК!  
Удачи мы, любя тебе желаем,  
Живи здоровым целый век!*



# Презентацию для вас подготовила:

**Мацедон Надежда Дмитриевна,  
педагог-психолог**



## Контактная информация

### **Адрес основного места работы:**

Алтайский край, г.Ярвое, квартал «Б»31, МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа №12»

### **Телефон:**

8 (385-68)2-11-22

### **Эл. почта:**

Macedon\_n@[mail.ru](mailto:Macedon_n@mail.ru)