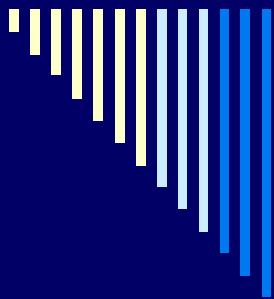


Забавы не для славы



Не пить
не курить

Личная
гигиена

Режим
дня

Правильное
питание

Свежий
воздух

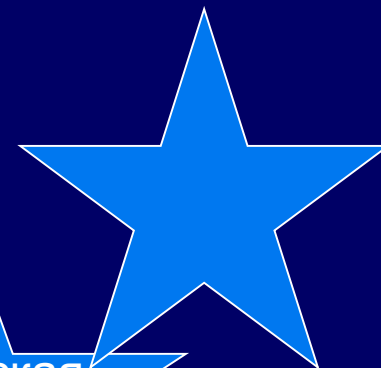
Заповеди здоровья

Любовь
к себе
и другим

Больше
смеха

Занятия
по душе
хобби

Физическая
активность
спорт



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

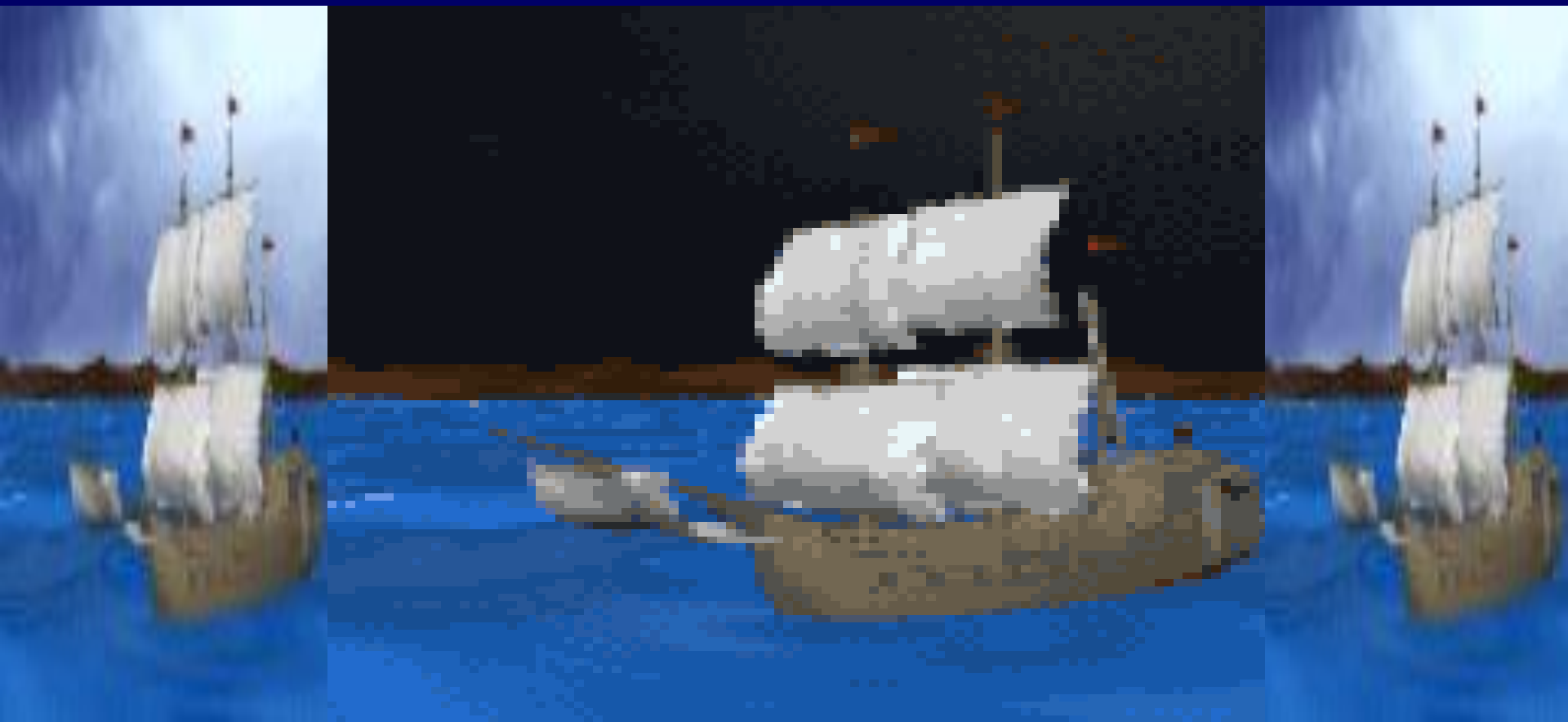


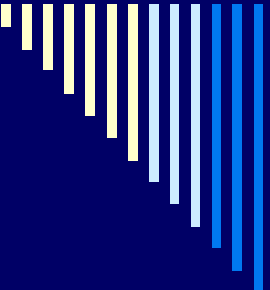
Какие пороки и вредные привычки, по вашему мнению, мешают человеку жить долго, счастливо и красиво ?

Сделай свой выбор!!!



ТАЙФУНЫ





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



**КТО
ЖИТЬ
ИЗ ВАС**



**ТАК
ТОЖЕ
ХОЧЕТ?**

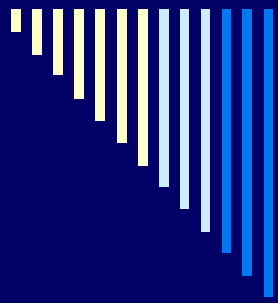


**Почему:
Всегда покурить - на
двоих,
Всегда распивать – на
троих.
Что же – на одного?
На одного – колыбель и
могила.**

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»?
- ☐ Назовите три вещи, которые невозможно делать одновременно с курением.
- ☐ Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить.
- ☐ Сколько сигарет необходимо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких?

Некурящие
вдыхают

Принимать душ...

Дурной запах,
родители...

Достаточно даже
одной...

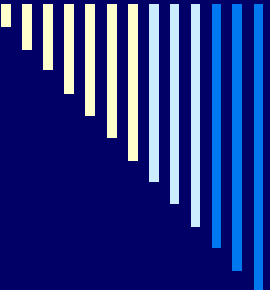
Родина табака:

- 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.



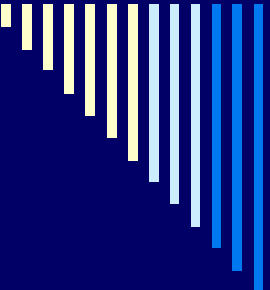
Название **Сигáра** происходит от слова *stítar*, обозначавшем на языке майя процесс курения.

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»?

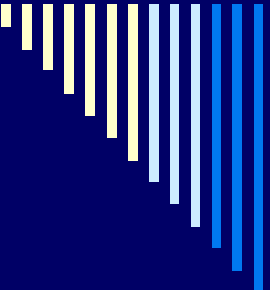
- а) тех, кто находится в обществе курящих;
- б) тех, кого заставляют курить принудительно;
- в) тех, кто курит в тюрьме.



Народная мудрость

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





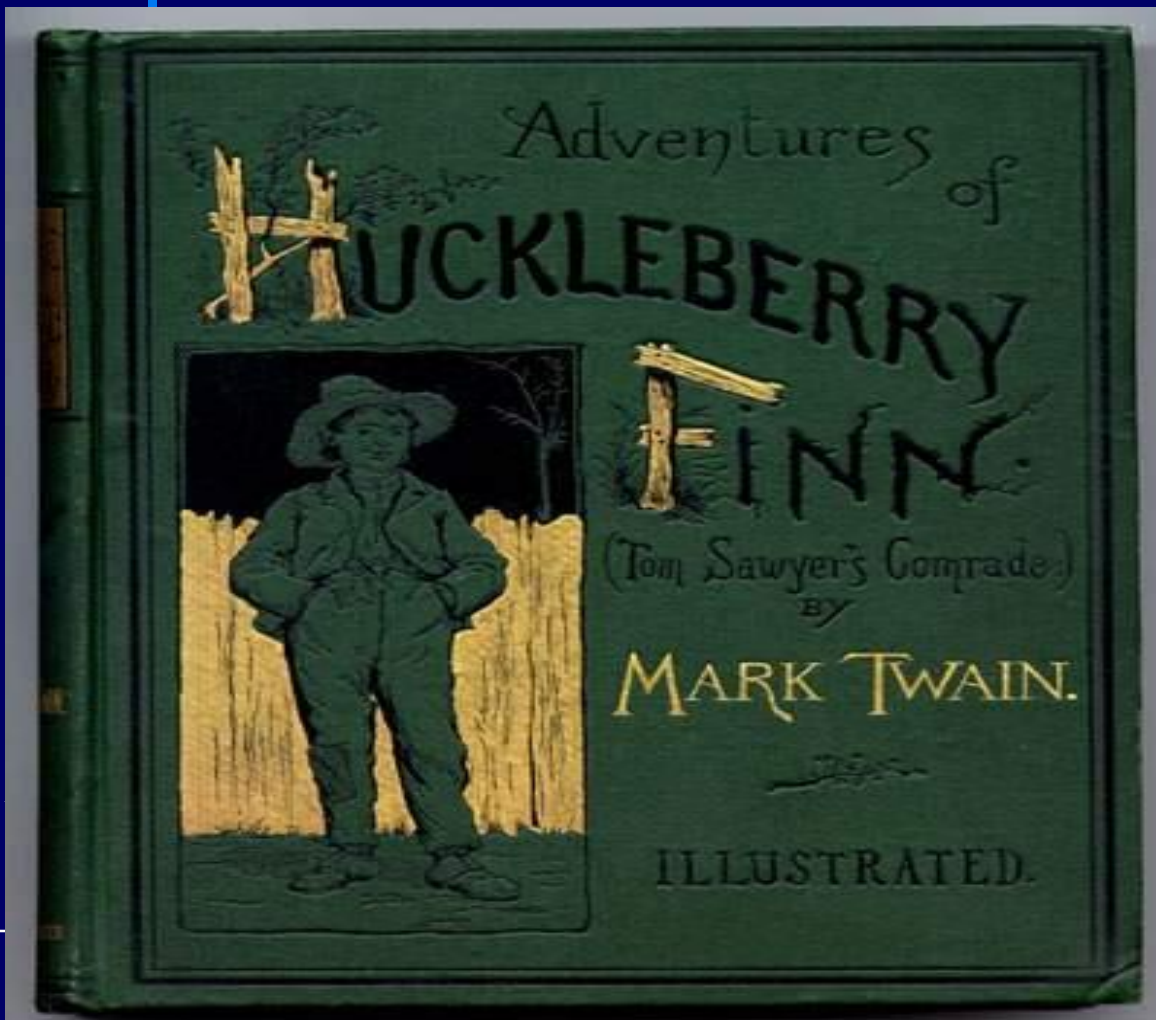
Классики мировой литературы не раз обращались к теме «первой затяжки» своих героев.

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.



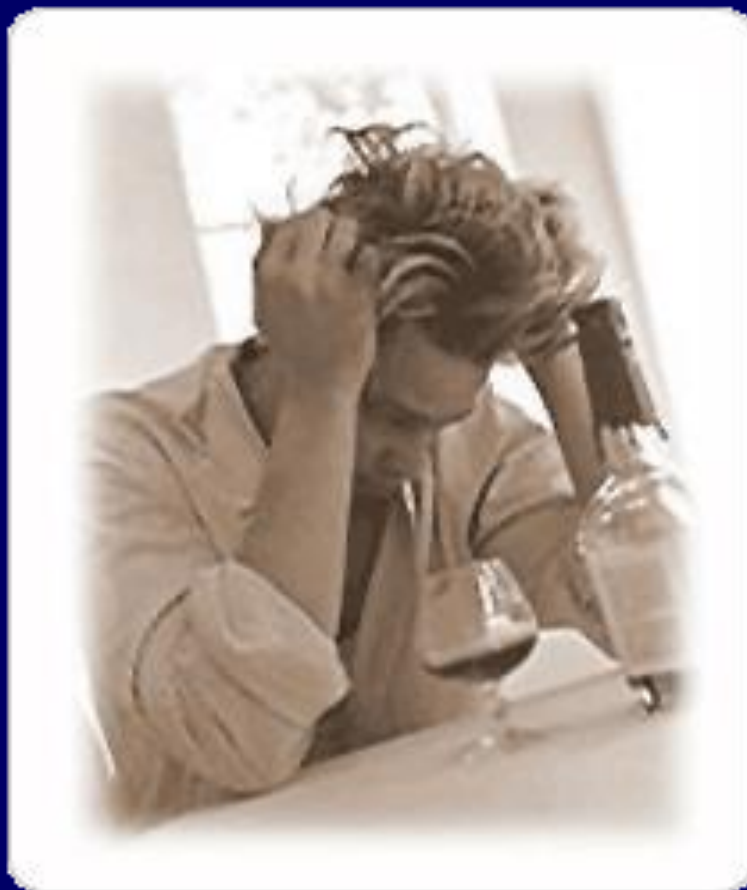
--- «Всегда идёт борьба между добром и злом. Алкоголь на одном из восточных языков означает «дурманный». Этим дурманом наполнены бутылки. Вино, пиво, водка – дурманы головы людей. Они перестают быть сами собой. Ведут себя глупо, грубо. Алкоголь вначале разрушает душу, а затем тела людей. Если вы хотите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

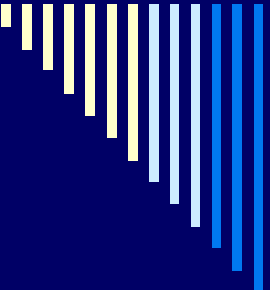
Немного истории:

- 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?

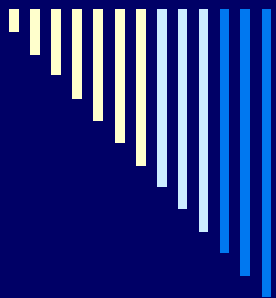




Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровление, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство без причин!

Роберт Бернс





МОЛОКО

ряженка

водка

йогурт

кофе

вода

лимонaд

пиво

кефир

коньяк

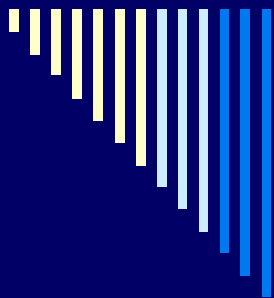
чай

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»

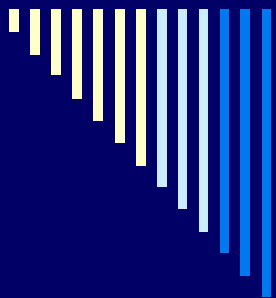
«Хлеб на ноги ставит, а вино с
ног валит»

«Кто часто станет пить, тот часто
станет бит»

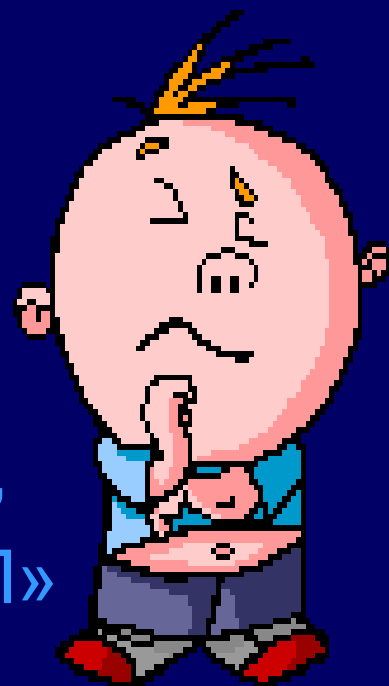
«Пьян –храбриться, а проспится
–свињи боится»

«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.

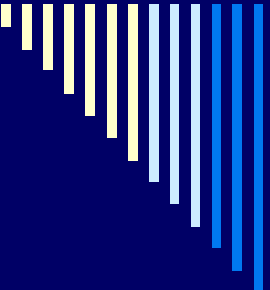
«Задавить интеллектом»

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.Яровое, 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)