

Что может послужить профилактикой вредным привычкам?



Спорт

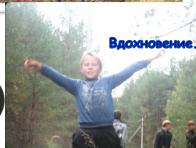
Общение с природой.



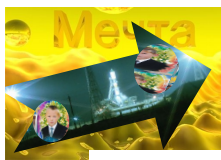
Чудеса природы



Красивый отдых



Вдохновение



Мечта, любимое занятие.

Привычка — образ действий, превратившийся в потребность. Хорошие, полезные привычки помогут нам сохранить и укрепить **ЗДОРОВЬЕ**



Ы И НАША ШКОЛА



МКОУ Колпская СОШ

601543 с.Колпь
Гусь-Хрустальный район
Владимирская область
учащиеся 6 класса
декабрь 2011 г.

Я не знаю
большей красоты,
чем здоровье

Г. Гейне

Здоровье надо беречь, укреплять, иначе его можно потерять.

Есть привычки, способствующие укреплению здоровья, но есть и привычки—враги здоровья.

Привычки

Полезные для здоровья

трудолюбие
Личная гигиена
Соблюдение режима
Умеренность в еде, рациональное питание
Утренняя зарядка
Здоровый образ жизни

Привычки—враги здоровья.

лень
нечистоплотность
Нарушения режима
обжорство
Привычка нежиться в постели
Курение, алкоголь, наркотики



Кто друг дурным привычкам, тот враг себе

Алкоголь, вино



Река с ручья начинается, а
пьянство с рюмочки

- Кто непрерывно стонет? - Пьяница!
- Кто это с красными глазами и с красным носом? - Пьяница!
- Кто этот оборванец? - Пьяница!
- Кто внезапно умирает? — Пьяница!
- От кого неприятно пахнет? - Пьяница!
- Кто валяется в грязи? - Пьяница!

Пьянству - нет!

Курение—опасная ловушка

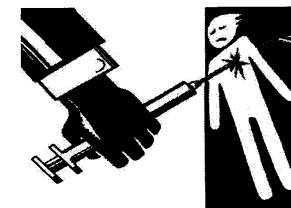


Мы против курения, потому, что оно

- Отнимает жизнь
- Добавляет болезни
- Отравляет организм
- Ухудшает внимание и память
- Ухудшает внешность
- От него вянет кожа
- Сипнет голос
- Желтеют зубы
- От курильщиков плохо пахнет
- Причина пожаров
- Это не модно!

Курению - нет!

Наркотики



Умей сказать «нет»

Наркотики были известны ещё в древности. По-гречески **narke** — оцепенение, онемение, **mania** — страсть, безумие.

Наркотики — вещества, вызывающие возбужденное состояние и парализующие нервную систему.

Если сначала наркотик — это лишь трёхминутное удовольствие, то уже спустя месяц наркоман не может без него существовать. Очень быстро наступает психофизическое истощение, затем—общее истощение организма, и - смерть.

Наркотикам - нет!