

Великие люди о вредных привычках

Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.

Конфуций

Пьянство есть упражнение в безумстве.

Пифагор

Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина.

Жорж Сименон

Человек, выпивший лишнее, не хранит тайн и не исполняет обещаний.

Мигель Сервантес

Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие.

Аристотель



Спорт против вредных привычек

Привычкам, что заводят в ад,

Мы скажем дружно: НЕТ!!!

Пусть расцветает счастья сад,

Жизнь длится сотни лет!

Марк Твен когда-то сказал: «Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно только вежливо, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы». И никто не говорит, что будет легко. Так давайте же возьмем себе в союзники спорт, который не только помогает поддерживать красоту физическую, но и возвращает здоровье. А, как известно, в здоровом теле – здоровый дух!

Составители:

Пестова Е. учащаяся 7 «В» кл.,
Димиянова В.Е., педагог-психолог
С. Б. Уваровщина, 1
Т. 3-24-29

МБОУ «Уваровщинская СОШ»
Кирсановского района

Мы выбираем спорт!

Рекомендации для подростков

Если хочешь быть умелым,
Сильным, ловким, быстрым, смелым,
Никогда не расслабляйся,
Физкультурой занимайся.
Научись любить скакалки,
Вожжи, обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай!
Вот такой у нас совет:
Всем друзьям – физкультпривет!!!



Кирсановский район, 2018

Спорт

АЛЬТЕРНАТИВА



Статистика курения

- За последние 20 лет количество курильщиков в стране увеличилось на 440 тысяч человек.
- Табакокурение в 90 % случаев является причиной смерти от рака легких, в 75 %

- от бронхита, в 25 % - от болезней сердца.

- В России курение является самой распространенной вредной привычкой: в стране курят 65 % мужчин и 35 % женщин.
- В мире табак убивает 8 тысяч человек в год.

Статистика алкоголизма

- С алкоголем связаны 72 % убийств, 42 % самоубийств, 53 % смертей от прочих внешних причин.
- Алкоголизм в 68 % случаев является причиной смертей от цирроза печени, в 60 % - от панкреатита, в 23 % от сердечно-сосудистых заболеваний.
- В мире алкоголь убивает 500 – 700 тысяч человек в год.

Статистика наркомании

- Сегодня в России регулярно употребляют наркотики 6 млн. человек.
- Медицинские учреждения могут пролечить стационарно не более 50 тысяч человек в год.
- От общего числа наркоманов в России 20 % - школьники, 60 % - молодежь от 16 до 30 лет, 20 % - люди более старшего возраста.
- 7-8 лет отмерено тем, кто употребляет внутривенные наркотики.
- 6-8 месяцев живут наркоманы после начала регулярного приема.
- Возможен летальный исход после однократного употребления наркотиков

при индивидуальной непереносимости или передозировки.

Отказаться
от вредных привычек
в молодости,
значит, обрести
светлое будущее!

