

ГБОУ СОШ №138

**Мы выбираем  
ЗДОРОВЬЕ!!!**

**□ Здоровье – это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие**



# Марк Твен «Приключения Тома Сойера»

« После вкусного обеда, состоящего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком.

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все, же Том заявил:

- Да это же совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.
- И я тоже, - подхватил Джо. – Плевое дело!..
- Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще.... Несмотря на все усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий».

**□ Курение – это втягивание в себя дыма тлеющих растительных продуктов**



- **Табакокурение – одна из самых распространенных вредных привычек, характеризующаяся регулярным потреблением табачных изделий. Табачный дым представляет собой аэрозоли, состоящие из жидких и твердых частиц, находящихся во взвешенном состоянии. Он содержит никотин, угарный газ, аммиак, синильную кислоту, цианистый водород, ацетон и значительное количество веществ, способных вызывать образование злокачественных опухолей. Наиболее опасен никотин. К нему организм привыкает быстро, поэтому острое отравление им имеет очень короткую фазу. Его признаки: головокружение, кашель, тошнота, горечь во рту. Иногда к ним присоединяются слабость, недомогание, бледность лица.**
- **Угарный газ, растворяющийся в крови курильщика, приводит к кислородному голоданию организма, от чего страдает прежде всего сердце.**

	<b>Курящие (200 чел.)</b>	<b>Не курящие (200 чел.)</b>
1. нервные	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохое умственное состояние	18%	1%
6. нечистоплотны	12%	1%
7. Плохие отметки	18%	3%
8. Медленно соображают	19%	3%





Почему люди  
начинают курить,  
принимать алкоголь,  
наркотики?





# любопытство



# Человеческие стремления

- Хорошее образование
- Хорошая работа и карьера
- Счастливая семья
- Слава
- Деньги, богатство
- Дружба
- Достижения в искусстве, музыке, спорте
- Уважение и восхищение окружающих
- Наука как познание нового
- Хорошее здоровье
- Уверенность в себе и самоуважение
- Хорошая пища
- Красивая одежда, ювелирные украшения
- Власть и положение
- Сохранение жизни и природы на земле
- Счастье близких людей
- Благополучие государства
- Хороший дом, квартира



# □ **Одиночество**

- Состояние депрессии
- Возможность разобраться в себе, своих чувствах, мыслях
- Не с кем поговорить
- Не к кому прикоснуться
- Возможность разобраться в своих ошибках
- Возможность приобретения нового опыта
- Возможность раскрытия определенных склонностей
- Понижение самооценки
- Возможность саморазвития
- Возникновение страха, апатии, других губительных ощущений
- Возможность для творчества


□ Знак протеста

□ Чтобы снять

напряжение, злость

# Как снять напряжение???

- Послушать музыку
- Пойти подышать свежим воздухом. Жизнь прекрасна вокруг!
- Принять ванну, вода расслабляет
- Пошуметь, покричать
- Поплакать, это помогает, но не более 10 минут
- Почитать, посмотреть телевизор – переключить внимание
- Посчитать до 30 мысленно
- Сконцентрировать внимание на постороннем объекте
- Постараться не думать ни о чем, в течении 20-30 сек.
- Заняться спортом (качать пресс), отличный выход для злости
- Заняться творчеством (писать, рисовать, вышивать и т. д.)
- Заглянуть в глубины себя, осознать свою вину
- Обратиться к друзьям за поддержкой
- Обратиться к психологу, к родителям, или к любому старшему человеку, которому ты доверяешь, ведь эти люди уже прошли через это



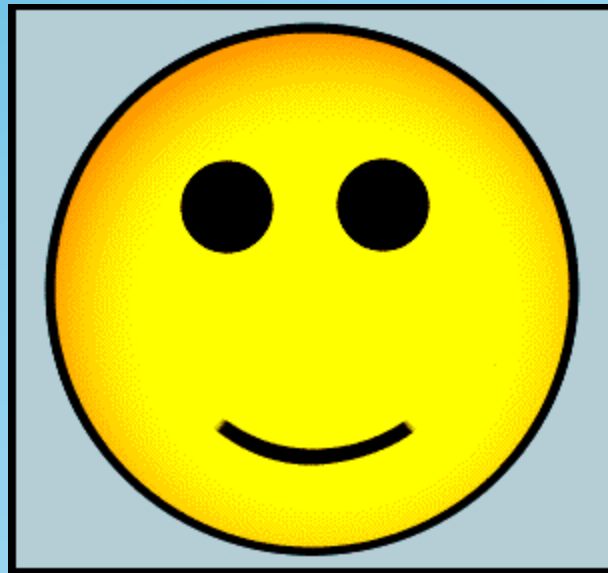
□ Влияние друзей  
или авторитетных  
личностей

# Умей сказать **Нет!!!**

- **Нет.** Я знаю, что это опасно для меня.
- **Нет.** Я уже пробовал и мне не понравилось
- **Нет.** Я не хочу конфликтов с учителями, родителями.
- **Нет.** Это не в моем стиле.
- **Нет.** Мне надо на тренировку.
- **Нет.** Если я это сделаю, потеряю власть над собой.



**Быть здоровым  
– здорово!**



Мы выбираем здоровье!! Наш класс выступил перед ребятами младших и старших классов нашей школы. Мы провели конкурсы и соревнования по здоровому образу жизни и показали нашу презентацию.

















НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

