

Шелковская модельная библиотека

# ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ НЕ БОЮСЬ!

Подготовила

---

Абрамова Валентина  
Ивановна

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычки , способствующие  
сохранению здоровья ,  
считаются полезными.

Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы ,
- соблюдать режим дня,
- Заниматься спортом



ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ

+

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными

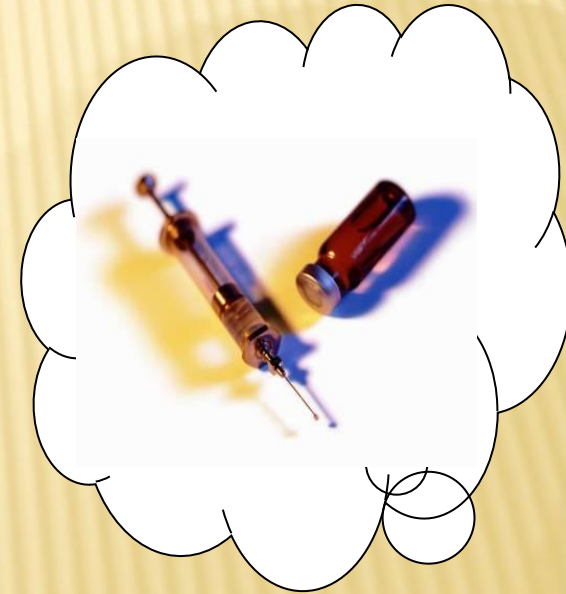
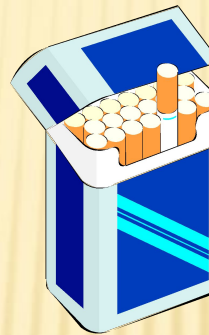


Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.



# НАИБОЛЕЕ ОПАСНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания



ЗАЧЕМ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ ПРИНИМАТЬ  
ПОВЕРХНОСНО-АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА  
(ПАВ)?

---

# 1. ЖЕЛАНИЕ КАЗАТЬСЯ ВЗРОСЛЕЕ



# ПРИЗНАКИ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

**1. УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ.** ЭМОЦИИ - ВЕЩЬ НЕОБХОДИМАЯ, НО НЕ ВСЕ ОНИ ХОРОШИ. ЕСЛИ НЕМНОГО (ПОРОЙ ДАЖЕ ДЕСЯТЬ СЕКУНД) ПОДУМАТЬ ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧТО-НИБУДЬ СДЕЛАТЬ - НАПРИМЕР, СТОИТ ЛИ ЭТО ДЕЛАТЬ, И ПОЧЕМУ ЭТО ДЕЛАЕШЬ - МОЖНО ИЗБЕГНУТЬ КУЧИ НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.

**2 ВЕРА В СЕБЯ.** ЗНАНИЕ СЕБЯ - СВОИХ НЕДОСТАТКОВ И ДОСТОИНСТВ И ПОНИМАНИЕ, ЧТО ВСЕ ОНИ НЕОБХОДИМЫ, У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ СВОЯ ТЕНЬ. СООТВЕТСТВЕННО - НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ В ТЩЕСЛАВИИ ИЛИ ЛИШНЕЙ СКРОМНОСТИ (В НОРМАЛЬНЫХ ПРЕДЕЛАХ ЭТО ПРОСТО ВИД ВЕЖЛИВОСТИ).

**3 ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СВОИ ДЕЙСТВИЯ.** ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ДРУГИХ - ТАК КАК ДРУГИЕ НЕ ВСЕГДА МОГУТ СЕБЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ.

**4. ПОНИМАНИЕ.** УМЕНИЕ ВЗГЛЯНУТЬ НА СИТУАЦИЮ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ. ПОРОЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ АБСОЛЮТНЫХ ИСТИН, И ПРАВДА МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ОДНА. ТЕРПИМОСТЬ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ И ЧУЖИМ ИДЕЯМ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ НЕ УМЕЮТ САМИ БЫТЬ ТЕРПИМЫМИ. УМЕНИЕ УСТУПИТЬ. СПОСОБНОСТЬ ПРОЩАТЬ - ПОНИМАНИЕ В НЕКОТОРОМ СМЫСЛЕ И ЕСТЬ ПРОЩЕНИЕ.

**5. УМЕНИЕ ПОБОРОТЬ СВОЙ СТРАХ.** СПОСОБНОСТЬ ВОВРЕМЯ ОПРЕДЕЛИТЬ СВОЙ СТРАХ, НАЗВАТЬ ЕГО. НЕ СУЩЕСТВУЕТ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ БЫ НИЧЕГО НЕ БОЯЛИСЬ, НО ЧАСТО ЭТОТ СТРАХ ПРЯЧЕТСЯ ПОД ВИДОМ ЧЕГО-НИБУДЬ ЕЩЁ, И ПОКА ОН БЕЗЫМЯНЕН - ОН НЕУЯЗВИМ.

**6. СВОБОДА.** УМЕНИЕ НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ ВЕЩЕЙ, ЛЮДЕЙ И СЛОВ. НО И УМЕНИЕ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ИЛИ ПО ЖЕЛАНИЮ ОГРАНИЧИТЬ СВОЮ СВОБОДУ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ СЕБЯ. СЮДА ЖЕ ОТНОСИТСЯ ТО, ЧТО КАКОЙ-НИБУДЬ, НАПРИМЕР, ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ПОСТУПОК ДОЛЖЕН БЫТЬ САМОЦЕЛЬЮ, А НЕ ПРИЧИНОЙ ДЛЯ НАГРАДЫ В ЭТОМ ИЛИ ИНЫХ МИРАХ.



## 2. СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ ПОХОЖИМ НА КУМИРА



### 3. ДАВЛЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ

- ЧТОБЫ НЕ ОТСТАВАТЬ ОТ ДРУГИХ, БЫТЬ «КАК ВСЕ»;
- ПОТОМУ ЧТО НЕ СМОГ ОТКАЗАТЬСЯ;
- ЗАСТАВИЛИ.



# «9 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ: «НЕТ»»

---

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.



Спасибо, мне не надо.

Я выбираю жизнь.

# 4. ЧТОБЫ УЙТИ ОТ РЕШЕНИЯ КАКОЙ-ТО ПРОБЛЕМЫ, Т.Е. УЙТИ ОТ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ;



1971 г. "Современное распятие". Из ж-ла Mad, сент. 1971.  
[www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html](http://www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html)



- 
- из любопытства;
  - чтобы получить новые впечатления;
  - чтобы поднять настроение;
  - чтобы быть более раскованным, смелым;

У каждого человека также есть нормальная, естественная потребность получать удовольствие, менять свое психическое состояние.

Хорошо, если его научили это делать нехимическим путем. Удовольствие надо заработать. Вот, как спортсмен, он бежит и потом у него есть награда, победа или какое-то призовое место. Альпинист идет в гору, он работает и получает удовольствие на вершине.

Если не научили, он будет употреблять какие-то психоактивные вещества, поскольку это проще и иногда дешевле. И здесь все наоборот переставлено, сначала удовольствие, а потом расплата.



КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК СТРЕМИТСЯ К СЧАСТЬЮ, А В МОМЕНТ, КОГДА ЧЕЛОВЕК СЧАСТЛИВ, ВЫБРАСЫВАЮТСЯ В КРОВЬ (ЭНДОРФИНЫ). ЛУЧШЕЙ БОРЬБОЙ С АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ БУДЕТ СОЗДАНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА УСЛОВИЙ ДЛЯ ТВОРЧЕСКОГО ТРУДА И ОБУЧЕНИЕ ЕГО ТОМУ, КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХОВ В ЛЮБВИ И ПРИЗНАНИИ.





---

СЧАСТЛИВОМУ ЧЕЛОВЕКУ И В ГОЛОВУ НЕ ПРИДЕТ ПИТЬ СПИРТНОЕ  
ИЛИ ПРИНИМАТЬ НАРКОТИКИ НЕ ПОТОМУ, ЧТО ЭТО ЗАПРЕЩЕНО, А  
ПОТОМУ, ЧТО У НЕГО НЕТ ТАКОЙ ПОТРЕБНОСТИ.



*ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ – НЕТ!*

---



■

# ДЕВЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ

---

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не пить, не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе.

# РАЗРЕШАЛКИ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ :

---

Употреблять наркотические и токсические средства , алкоголь, курить - можно  
:

- Если ты хочешь прожить короткую жизнь ;
- Если хочешь отставать в учебе ;
- Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;
- Если мечтаешь оставить после себя большое потомство ;
- Если ты хочешь , чтобы твои дети родились уродами ;
- Если ты хочешь , чтобы от тебя отказались родные и близкие ;
- Если ты хочешь , чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве ;
- Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело ;
- Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;
- Если ты хочешь , чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко . Бросить – не тут-то было .

Подумай над этим!

# ПСИХОЛОГИ СОВЕДУЮТ :

---

- Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, станоятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!  
Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические вещества”!



ПРЕДУПРЕЖДЕН ,

ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !

# ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:

1. <http://seeorganic.blogspot.com/2013/11/blog-post.html>
  2. <http://shkolazdorovja.ru/5-komponentov-zdorovogo-obraza-zhizni/>
  3. <https://www.kakprosto.ru/kak-878636-kak-kurenie-vliyaet-na-zdorove-cheloveka>
  4. <https://legkopolezno.ru/zozh/profilaktika-i-lechenie/vrednye-privychki/>
-

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!!**

---

