

# Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"



[лучшееерешение.рф](http://лучшееерешение.рф) [конкурс.лучшееерешение.рф](http://конкурс.лучшееерешение.рф) [квест.лучшееерешение.рф](http://квест.лучшееерешение.рф)  
[лучшийпедагог.рф](http://лучшийпедагог.рф) [publ-online.ru](http://publ-online.ru) [полезныекниги.рф](http://полезныекниги.рф)  
[t-obr.ru](http://t-obr.ru) [1-sept.ru](http://1-sept.ru) [v-slovo.ru](http://v-slovo.ru) [o-ped.ru](http://o-ped.ru) [na-obr.ru](http://na-obr.ru)

## *Жизнь без вредных привычек*

*Автор: Бабушкина Екатерина Дмитриевна  
обучающаяся 6 класса МБОУ «Каменная СОШ»*

*Руководитель: Бабушкина Марина Александровна*



*«Мы – рабы своих привычек.  
Измени свои привычки,  
и изменится твоя жизнь»  
Роберт Кийосаки*



*Утром ранним кто-то странный  
Заглянул в мое окно,  
На ладони появилось  
Ярко рыжее пятно.  
Это солнце заглянуло,  
Будто руку протянуло,  
Понкий лучик золотой.  
И как с первым лучшим другом,  
Поздоровалось со мной!*



# ЗДОРОВЬЕ

*- это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия.*

*Единственная красота, которую я знаю великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других.*



**В современном обществе дети легко поддаются вредным привычкам. Наркомания, курение, алкоголизм - довольно частые проблемы для подростков в возрасте от 14 до 16 лет.**

**Ребята связываются с дурными компаниями, и проводят свой досуг с весьма сомнительным обществом, и за весьма бесполезными и даже вредными занятиями.**

**Многие дети считают, что вредные привычки это дань моде, мы докажем, что это не так.**



# Вред курения

*На данный момент Россия занимает первое место по потреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению.*

*Большинство подростков мечтает побыстрее стать взрослыми. Они стараются подражать взрослым, стараясь использовать атрибуты взрослой жизни. К сожалению, наиболее распространенной вещью, которая показывает, что человек "повзрослел", является сигарета. Они видят, что их более старшие друзья и знакомые курят. Сигарета позволяет им самоутвердиться в компании, показать приятелям свою "крутость" и независимость. К сожалению, именно в молодом возрасте сигарета имеет как нельзя более пагубное влияние на здоровье.*



# Воздействие алкоголя



Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг, который в подростковом возрасте особенно уязвим для влияния химических веществ.

Результаты экспериментов на животных и добровольцах-людях показывают, что даже однократная и небольшая доза спиртного может нарушить химический механизм мозга, ответственный за обучение.

Наступает задержка развития мышления, нарушается выработка нравственных и этических норм, могут угаснуть уже проявившиеся способности.

Под действием алкоголя подросток буквально тупеет: и интеллектуально и эмоционально. А недостаточно зрелый мозг подростка быстрее формирует зависимость от алкоголя.

# Самое страшное поражение



*С момента окончания второй мировой войны, которая унесла жизни 30 миллионов человек, Россия из-за пьянства потеряла около 17 миллионов человек.*



## *Вывод:*

*Алкоголь- это не просто яд, это самое страшное, что придумал человек для снятия стресса и одиночества.*

*Алкоголь опасен в любых количествах!*

*Нам нужна пропаганда борьбы с алкоголем, чтобы изгнать из общества эту привычку «пить» яд»!*





# *Подростки и наркотики. ВНИМАНИЕ ОПАСНОСТЬ!*

*Подростки, испытывающие нехватку эмоционального тепла от контакта с другими людьми, начинают компенсировать это с помощью алкоголя и наркотиков.*

*Когда подростку впервые на вечеринке или на дискотеке впервые дали попробовать наркотик, он не просто подсядет на наркотик, но и очень высока вероятность того, что подросток, будучи под действием наркотического опьянения и «кризиса возраста» решит уйти из жизни «красиво». Во всем мире психологи бьют тревогу, так как растет число случаев суицидального поведения среди подростков. Специалисты в области образования, здравоохранения, правопорядка, а также простые граждане всё чаще и чаще наблюдают грустную картину: подростки пьют, колются, нюхают, травятся, вешаются и стреляются.*

*От подобного становится страшно за наше общество.*



# Спорт - наша **ЖИЗНЬ!**



Столько уже слов было сказано о вреде наркомании, столько агитационных программ проведено против употребления веществ, приносящих вред здоровью, но всё же эта проблема с каждым днём становится всё острее. На наш взгляд, выход есть всегда. Мы считаем, что главным противником наркомании и источником здорового образа жизни является спорт. Человек должен понимать, что жизнь одна, и нужно прожить её достойно, а спорт обеспечит счастливое долголетие.

