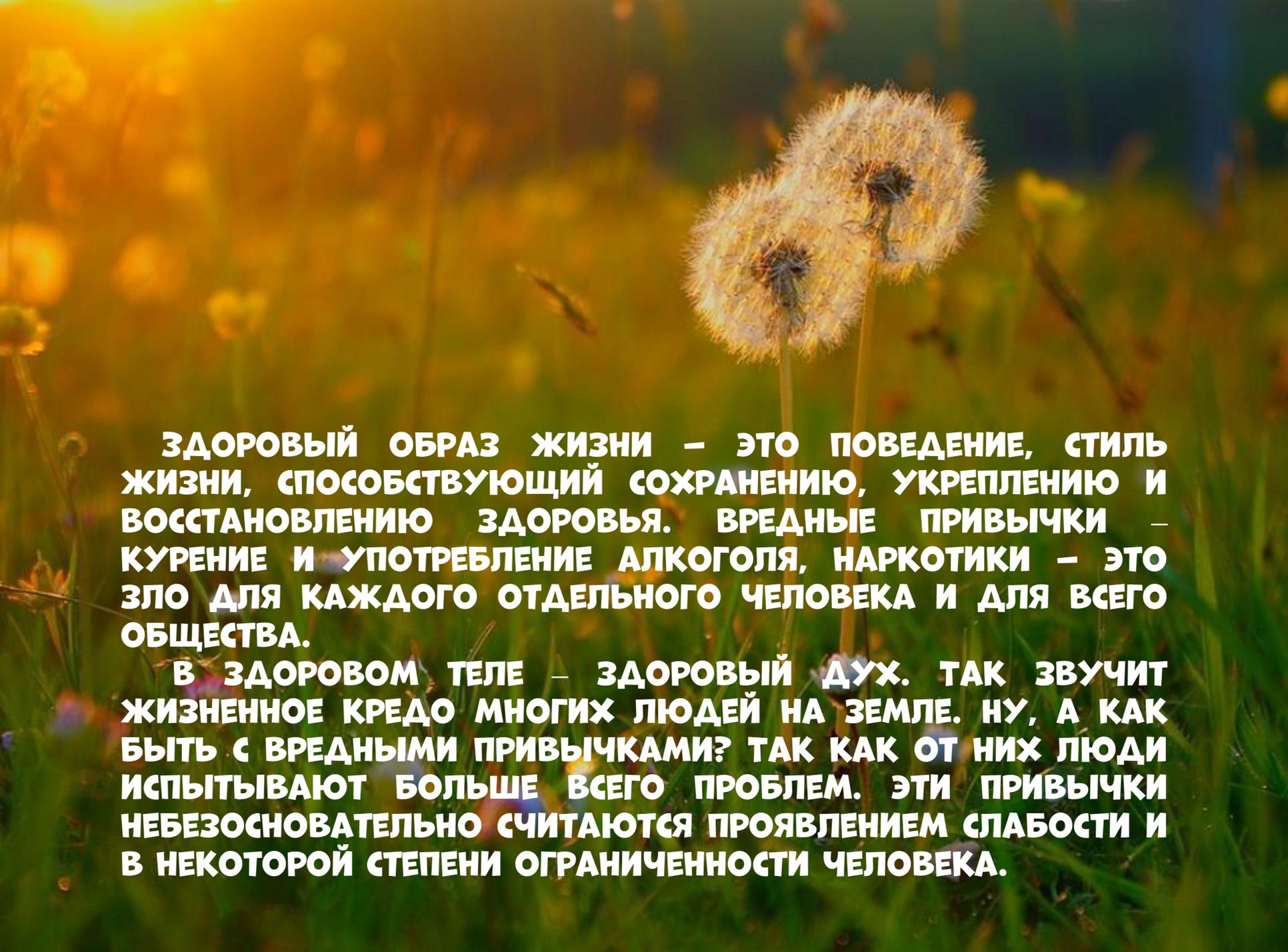


**МБУК «АНАПСКАЯ ЦБС»  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА-ФИЛИАЛ №1  
ИМЕНИ В.И. ЛИХОНОСОВА**

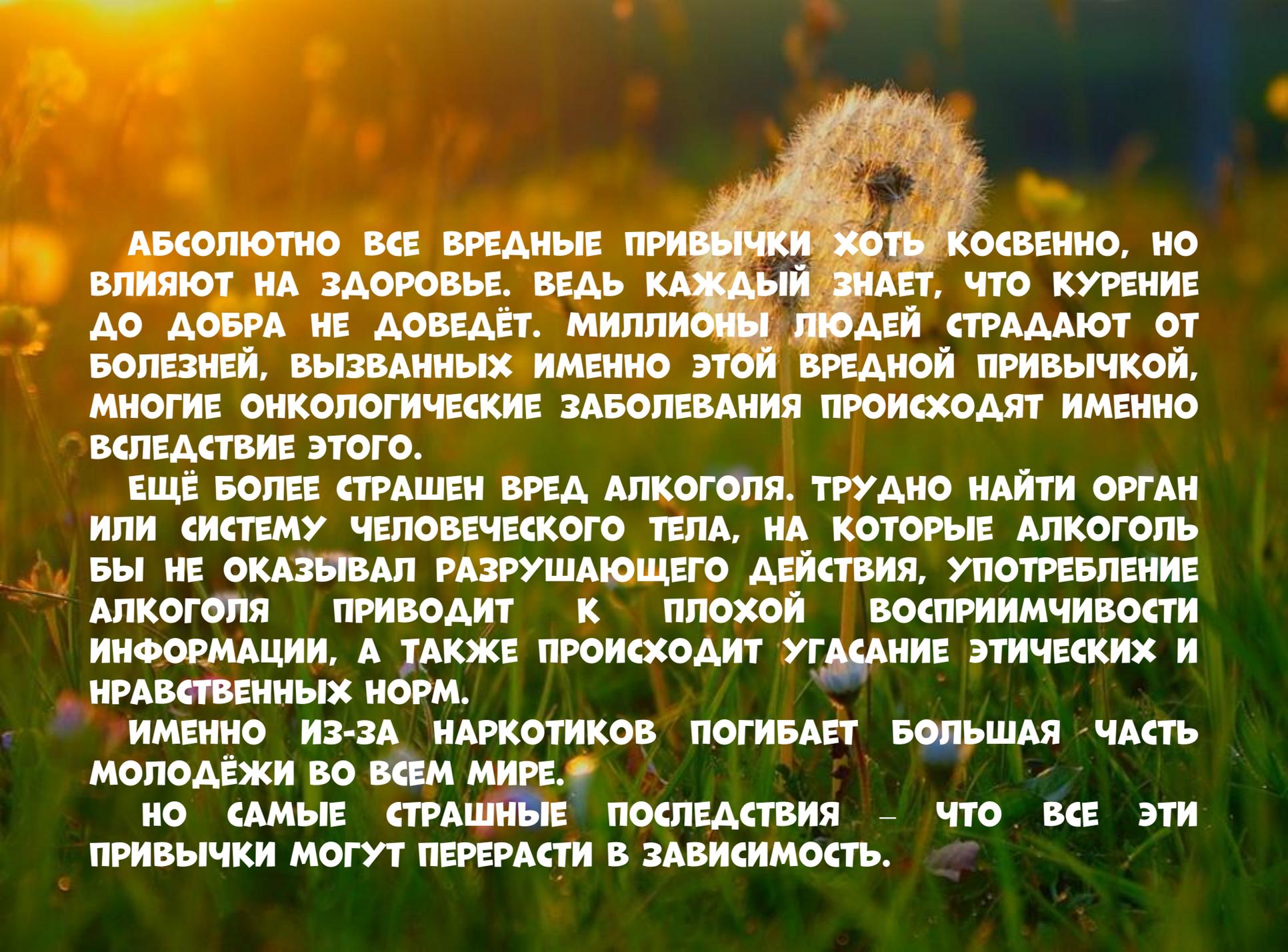
**УРОК ПРОФИЛАКТИКИ**

**«ЖИВИ НАСТОЯЩИМ - ДУМАЙ  
О БУДУЩЕМ»**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ПОВЕДЕНИЕ, СТИЛЬ ЖИЗНИ, СПОСОБСТВУЮЩИЙ СОХРАНЕНИЮ, УКРЕПЛЕНИЮ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – КУРЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ, НАРКОТИКИ – ЭТО ЗЛО ДЛЯ КАЖДОГО ОТДЕЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА И ДЛЯ ВСЕГО ОБЩЕСТВА.**

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ. ТАК ЗВУЧИТ ЖИЗНЕННОЕ КРЕДО МНОГИХ ЛЮДЕЙ НА ЗЕМЛЕ. НУ, А КАК БЫТЬ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ? ТАК КАК ОТ НИХ ЛЮДИ ИСПЫТЫВАЮТ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРОБЛЕМ. ЭТИ ПРИВЫЧКИ НЕБЕЗОСНОВАТЕЛЬНО СЧИТАЮТСЯ ПРОЯВЛЕНИЕМ СЛАБОСТИ И В НЕКОТОРОЙ СТЕПЕНИ ОГРАНИЧЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА.**

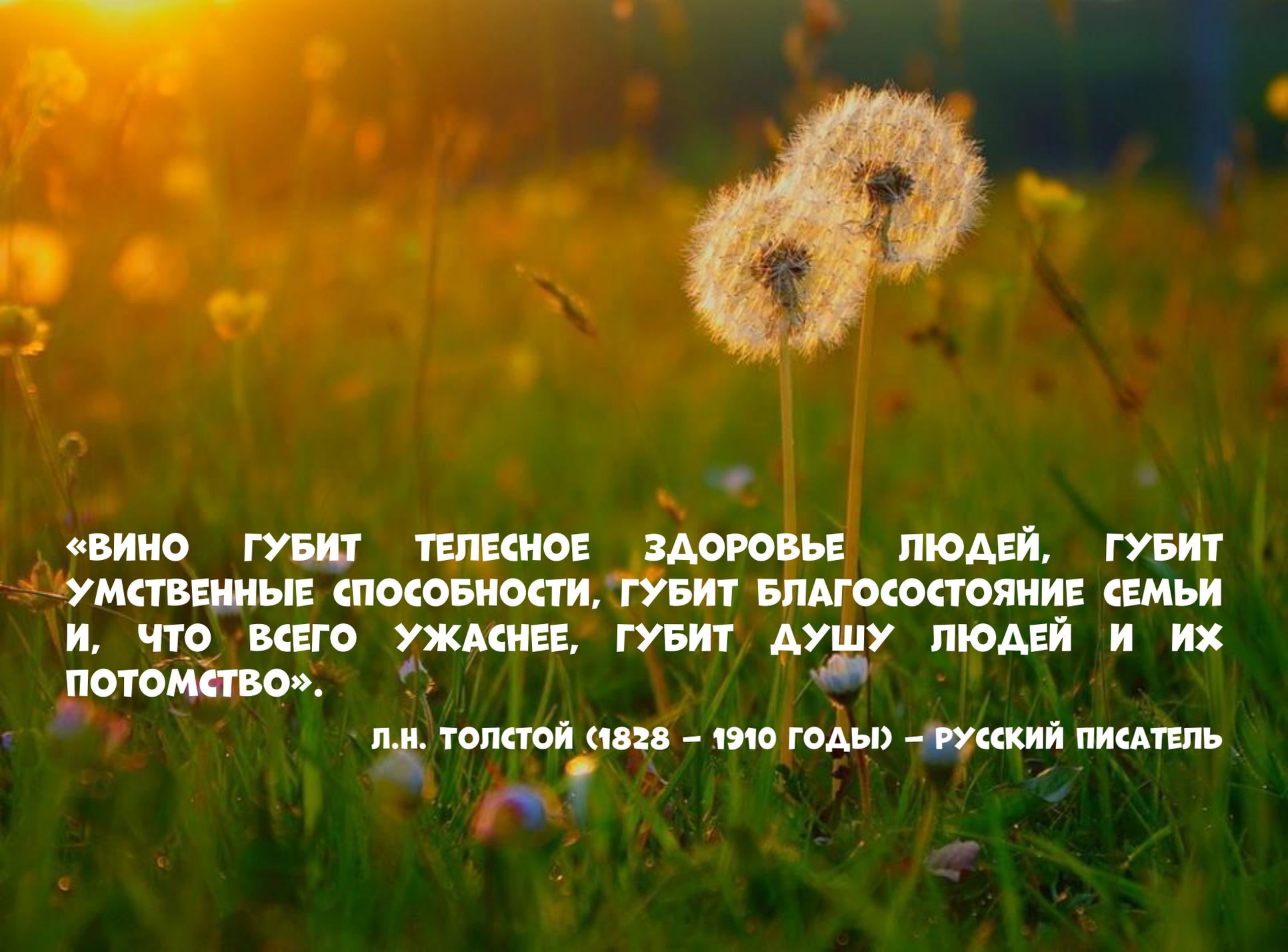


**АБСОЛЮТНО ВСЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ХОТЬ КОСВЕННО, НО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ. ВЕДЬ КАЖДЫЙ ЗНАЕТ, ЧТО КУРЕНИЕ ДО ДОБРА НЕ ДОВЕДЁТ. МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ СТРАДАЮТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ ИМЕННО ЭТОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ, МНОГИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПРОИСХОДЯТ ИМЕННО ВСЛЕДСТВИЕ ЭТОГО.**

**ЕЩЁ БОЛЕЕ СТРАШЕН ВРЕД АЛКОГОЛЯ. ТРУДНО НАЙТИ ОРГАН ИЛИ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА, НА КОТОРЫЕ АЛКОГОЛЬ БЫ НЕ ОКАЗЫВАЛ РАЗРУШАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ, УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ПРИВОДИТ К ПЛОХОЙ ВОСПРИИМЧИВОСТИ ИНФОРМАЦИИ, А ТАКЖЕ ПРОИСХОДИТ УГАСАНИЕ ЭТИЧЕСКИХ И НРАВСТВЕННЫХ НОРМ.**

**ИМЕННО ИЗ-ЗА НАРКОТИКОВ ПОГИБАЕТ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ МОЛОДЁЖИ ВО ВСЕМ МИРЕ.**

**НО САМЫЕ СТРАШНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ – ЧТО ВСЕ ЭТИ ПРИВЫЧКИ МОГУТ ПЕРЕРАСТИ В ЗАВИСИМОСТЬ.**



**«ВИНО ГУБИТ ТЕЛЕСНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ, ГУБИТ  
УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ, ГУБИТ БЛАГОСОСТОЯНИЕ СЕМЬИ  
И, ЧТО ВСЕГО УЖАСНЕЕ, ГУБИТ ДУШУ ЛЮДЕЙ И ИХ  
ПОТОМСТВО».**

**Л.Н. ТОЛСТОЙ (1828 – 1910 ГОДЫ) – РУССКИЙ ПИСАТЕЛЬ**

# **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

## ***АЛКОГОЛЬ***

**АЛКОГОЛЬ - ЭТО СИЛЬНЕЙШИЙ ЯД, УБИВАЮЩИЙ ЧЕЛОВЕКА МЕДЛЕННО, НО НАВЕРНЯКА. КАПЛЯ АЛКОГОЛЯ, ДАЖЕ САМАЯ МАЛЕНЬКАЯ, ПРИБЛИЖАЕТ ПЬЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА К БОЛЕЗНЯМ, ДЕГРАДАЦИИ И МУЧИТЕЛЬНОЙ СМЕРТИ. КАЖДАЯ БУТЫЛКА ПИВА - ЭТО УКРОЧЕНИЕ СВОЕЙ ЖИЗНИ НА СУТКИ, КАЖДАЯ БУТЫЛКА ВОДКИ ПРИБЛИЖАЕТ СМЕРТЬ НА МЕСЯЦ...**

## **КУРЕНИЕ**

**КУРЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ РАСПРОСТРАНЁННОЙ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ, И САМОЕ СТРАШНОЕ, ЧТО ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ТОЖЕ НАЧИНАЮТ КУРИТЬ. КУРЕНИЕ ОЧЕНЬ ВРЕДНО ДЛЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА. РЕБЁНОК, КОТОРЫЙ НАЧИНАЕТ КУРИТЬ, ХУЖЕ РАСТЁТ, БЫСТРЕЕ УСТАЁТ ПРИ ЛЮБОЙ РАБОТЕ, ПЛОХО СПРАВЛЯЕТСЯ С УЧЁБОЙ, ЧАЩЕ БОЛЕЕТ. НИКОТИН – ЭТО ЯД, КОТОРЫЙ УБИВАЕТ ЧЕЛОВЕКА, ЗА ОДНУ СИГАРЕТУ ЖИЗНЬ СОКРАЩАЕТСЯ НА 15 МИНУТ.**

## ***НАРКОТИКИ***

**НАРКОТИКИ – ЭТО ВЕЩЕСТВА, СПОСОБНЫЕ ВЫЗЫВАТЬ СОСТОЯНИЕ РАДОСТНОГО ОПЬЯНЕНИЯ - ЭЙФОРИЮ, А ПРИ ЧАСТОМ ПРИМЕНЕНИИ – ПРИВЫКАНИЕ И ЖЁСТКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ. НАРКОМАНИЯ – ЭТО БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ ПРОИСХОДИТ НЕЗАМЕТНО И БЕЗЖАЛОСТНО, ЗАСАСЫВАЕТ КАЖДОГО, КТО ПРОЯВИЛ ГЛУПОЕ ЛЮБОПЫТСТВО. НАРКОМАНЫ НЕ ДОЖИВАЮТ ДАЖЕ ДО СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА, СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ НАРКОМАНА – 21 ГОД. ПОД ДЕЙСТВИЕМ НАРКОТИКА ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ РАЗУМ, ЧУВСТВО РЕАЛЬНОСТИ, СТАНОВИТСЯ СУМАСШЕДШИМ. ОН СОВЕРШАЕТ ПРЕСТУПЛЕНИЯ, НЕ ОТДАВАЯ СЕБЕ В ЭТОМ ОТЧЁТА. ОН ГОТОВ К САМОУБИЙСТВУ. ДОЗА НАРКОТИКА ДЕЛАЕТ ЕГО ОПАСНЫМ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ И ДЛЯ САМОГО СЕБЯ.**

# **СКАЖИ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ - НЕТ УМЕЙ СКАЗАТЬ**

## **НЕТ**

**НАРКОТИКИ**

**АЛКОГОЛЬ**

**СИГАРЕТЫ**

## **ДА**

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

**ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, ВЫ ДЕЛАЕТЕ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЯ, СЧАСТЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!**

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В МОЛОДОСТИ,  
ЗНАЧИТ ОБРЕСТИ СВЕТЛОЕ БУДУЩЕЕ!**

**НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ТВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, КРОМЕ ТЕБЯ САМОГО.**



A photograph of a bicycle in a field of tall green grass under a clear blue sky. The bicycle is on the left side, partially obscured by the text. The text is in large, bold, black capital letters. The background shows a clear blue sky and some green foliage on the right side.

**ОРИЕНТИР НА  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО МОДНО,  
ПРЕСТИЖНО И ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМО!**

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ЗНАЧИТ БЫТЬ  
ОПОРОЙ ДЛЯ СВОИХ РОДНЫХ И  
БЛИЗКИХ.**

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ОСНОВА  
ДОЛГОЙ, СЧАСТЛИВОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ  
ЖИЗНИ.**

# **ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**ВОСПИТАНИЕ С РАННЕГО ДЕТСТВА ЗДОРОВЫХ  
НАВЫКОВ И ПРИВЫЧЕК**

**ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, УПОТРЕБЛЕНИЯ  
АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ**

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**ДВИЖЕНИЕ**

**СПОРТ**

**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА**

**ЗАКАЛИВАНИЕ**



**«ГИМНАСТИКА, ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ХОДЬБА ДОЛЖНЫ ПРОЧНО ВОЙТИ В ПОВСЕДНЕВНЫЙ БЫТ КАЖДОГО, КТО ХОЧЕТ СОХРАНИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ, ПОЛНОЦЕННУЮ И РАДОСТНУЮ ЖИЗНЬ».**

**ГИППОКРАТ (460 – 377 ГОДЫ ДО НАШЕЙ ЭРЫ) – ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ВРАЧ**

**«СПОРТ – ЛЕКАРСТВО ОТ ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ И ДЕПРЕССИЙ».**

**МАРИС ДЕКОБРА (1885 – 1973 ГОДЫ) – ФРАНЦУЗСКИЙ ПИСАТЕЛЬ**





**МЫ-  
ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!**