

Почему у человека появляются вредные привычки?

Причин много... Но главная – это когда у него появляется много свободного времени! Да, да! Именно свободного времени! Ведь все вредные привычки требуют для себя колоссальное количество времени! Во-первых, много времени тратится на зарабатывание денег для того, чтобы приобрести вредные препараты. Во-вторых, надо потратить достаточное количество времени на их покупку. В-третьих и в-четвертых, уйму времени необходимо потратить на их употребление и затем на восстановление своего организма.

По данным экспертов из США и Великобритании, выкуривание одной сигареты занимает 14 мин., употребление порции спиртного – 6,6 ч., наркотического вещества – от 11 ч. до 22 ч.

Кроме этого, те, кто употребляют вредные вещества, ежедневно сокращают время, отведенное для их жизни: курящие (20 сигарет в день) – на 4,6 ч., выпивающие хотя бы 1 бокал вина – на 14,1 ч., принимающие наркотические вещества – на 22 ч. Таким образом, курящие сокращают свои жизни на 10 лет, употребляющие алкоголь – на 23 года, наркотические вещества – на 34 года.

Только представьте себе, сколько добрых дел можно было бы сделать за эти минуты, годы!..



Великие люди о времени...

Время не любит, когда его тратят впустую

**** Генри Форд

Когда у человека много свободного времени, он немалогого достигнет

Сюньцзы

Человек, решивший растратить хотя бы один час своего времени, еще не дорос до того, чтобы понимать всю ценность жизни

Чарльз

Дарвин

Ничем не может человек распорядиться в большей степени, чем временем

Людвиг Андреас фон Фейербах

Дни такие длинные, а годы такие короткие

Альфонс Доде

Выбрать время – значит сберечь время, а что сделано несвоевременно, сделано напрасно

Фрэнсис Бэкон

Самая большая трата, какую только можно сделать, – это трата времени

Теофраст

Время – это простор для развития способностей

Карл Маркс

Держи время! Стереги его любой час, любую минуту. Без надзора оно ускользнет, словно ящерица. Освещай каждый миг честным, достойным свершением! Дай ему вес, значение, свет

Томас Манн

Средний человек озабочен тем, как бы ему убить время, человек же талантливый стремится его использовать

Артур Шопенгауэр

Самый мудрый человек тот, кого больше всего раздражает потеря времени

Данте Алигьери

Мудрое распределение времени есть основа для деятельности

Ян Коменский

Дело не в том, чтобы быстро бегать, а в том, чтобы выбежать пораньше

Франсуа Рабле



Мы рассуждаем о времени...

«Говорят, что времени мало, когда опаздываешь, и много – когда ждешь»

Живикина Е.

«Время бывает прошедшим, настоящим и будущим»

Романова П.

«Время не догонишь, не перегонишь»

Скороходова А.

«Только время никогда не заканчивается»

Белов А.

«Время – это часы»

Толстых М.

«Из времени складывается наша жизнь»

Распаева К.

«Время меняется быстро, оно не стоит на месте»

Каньшин А.

«Время умеет бегать. Ведь говорят же: «Время бежит». А еще время умеет тянуться. Поэтому говорят: «Время тянется»

Благовская Н.

«Люблю время, потому то оно дает мне возможность жить»

Сергачев А.

«Когда я думаю о времени, я сразу же представляю песочные часы. Песок – это секунды, минуты, часы, которые складываются в годы»

Фомин М.

«Время – это настоящее, то, что происходит именно сейчас, в это мгновение»

Якунин Р.

«Время можно потерять... Поэтому и говорят – «потерянное время»

Севостьянова А.

**Советы тех, кто ценит время,
тем, кто...**

«Проводи время с пользой для себя и для окружающих»

Благовская Н.

«В мире так много интересного, потратить свое время на его изучение»

Живикина Е.

«Постарайся каждую минуту узнавать что-нибудь новое для себя»

Распаева К.

«Там, где ты живешь, есть места, где можно с пользой проводить время, где можно учиться чему-нибудь новому, развивать свои таланты»

Фомин М.

«Организуй других ребят на полезное времяпрепровождение: помогайте старым и маленьким, дарите им свою любовь, в общем, делайте добрые дела»

Романова П.

«Помни о том, что время не вернуть, поэтому цени его и трать на хорошие добрые дела»

Якунин Р.

«Занятия спортом – это самое полезное проведение времени»

Толстых М.

«Постарайся жить так, чтобы потом не жалеть о потерянном времени»

Севостьянова А.

«Учись с детства ценить время, потом этому научишь своих детей»

Сергачев А.

«Время нам дано для учебы, и нужно стараться жить так, чтобы потом меньше времени тратить на исправление ошибок»

Белов А.

**А можно проводить время так же,
как мы!**

Посещать музеи и театры



Учиться рукоделию и кулинарному искусству



Изучать фауну и историю нашей Родины



Организовывать интересные перемены для маленьких детей и заниматься спортом



ЦЕНИ ВРЕМЯ,



ДАННОЕ НА ЖИЗНЬ!

*Размышления о том,
как здоровый образ жизни
не оставляет времени
для вредных привычек*

**Коллективная работа обучающихся
5 а кл. МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 41» г. Бийск**

**Руководитель:
Т.С.Головко, социальный педагог**

ЦЕНИ ВРЕМЯ, ПОПОЛНЯЙ НАШИ РЯДЫ!

