

Саранский гуманитарно-технический колледж имени Абая Кунанбаева

«Курить или не курить? Выбирать тебе!»

*Экологический кружок «Я и Земля»*

# Тема дебата: «Курить или не курить? Выбирать тебе!»

Организация: Две команды: «утверждение» и «отрицание»

- ▣ Участники – спикеры.
- ▣ Команды представляют свои аргументы, по которому строится выступление.
- ▣ Раунд перекрестных вопросов.
- ▣ Домашнее задание - презентация.
- ▣ Судьи – оценивают выступление, культуру речи, корректность и следят за соблюдением регламента.  
5 минут



математика жизни  
курильщика





# Советы для тех, кто хочет бросить курить:

- ▣ Поверьте в себя!
- ▣ Попросите свою семью и друзей поддержать Вас!
- ▣ Четко сформулируйте и изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить: улучшить состояние здоровья, избавиться от противного запаха, улучшить цвет кожи и цвет зубов и т.д.
- ▣ Назначьте дату окончания курения.
- ▣ Носите собой фотографию тех, кто Вам дорог.
- ▣ Попробуйте бросить курить сиюминутно или уменьшайте количество сигарет постепенно.
- ▣ Подвижный образ жизни и сбалансированное питание!

# *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:*



*Сбалансированное питание*



*Активный образ жизни*



*Психологическое здоровье*

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Мы желаем вам крепкого здоровья!  
Хорошего настроения!  
Бросить курить и победить.

**Спасибо за  
внимание!**